

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE  
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

# **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Praha, 2017

Kristýna Pokorná

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**TANEČNÍ FAKULTA**

Taneční umění

Pedagogika tance

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**PRÁCE S DECHEM V TECHNICE KLASICKÉHO TANCE**

**Kristýna Pokorná**

Vedoucí práce: doc. Mgr. Mahulena Křenková

Oponent práce: MgA. Sára Puchowská, Ph.D.

Datum obhajoby: 1. 6. 2017

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2017

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

**DANCE FACULTY**

Dance Art

Dance Pedagogy

**BACHELOR THESIS**

**WORKING WITH THE BREATH IN CLASSICAL DANCE  
TECHNIQUE**

**Kristýna Pokorná**

Supervisor: doc. Mgr. Mahulena Křenková

Opponent: MgA. Sára Puchowská, Ph.D.

Date of defence: 1. 6. 2017

Awarded degree: BcA.

Prague 2017

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou/magisterskou/disertační práci na téma

**Práce s dechem v technice klasického tance**

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

Praha, dne .....

.....  
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**

Tímto bych chtěla poděkovat doc. Mgr. Mahuleně Křenkové a MgA. Sáře Puchowské, Ph.D. za příkladné vedení práce, trpělivost a obohacující informace, které jsem díky jejich nápomoci mohla získat. Také děkuji za korekce a ochotu Mgr. Bc. Ivanu Hurychovi.

## **Abstrakt**

Tato bakalářská práce pojednává o možnostech práce s dechem v klasické taneční technice. Vycházím především z osobních vjemů, získaných při hledání účinků dechu na tělo. Mým hlavním záměrem je využít podněty, které se v těle z anatomického, fyziologického i psychického hlediska dějí při nádechu a výdechu, k podpoře správného provedení prvků klasické taneční techniky, v kooperaci s protitahy v těle. Této výzkumné části předchází obecný přehled dýchacího ústrojí a představení různého pojetí dechu.

## **Klíčová slova**

Dech – nádech a výdech, anatomie dechu, bránice, protitahy pohybu, technika klasického tance

## **Abstract**

This bachelor's thesis discusses the possibilities of working with breath in classical dance technique. My research is based primarily on my personal perceptions obtained while observing the effects of breath on the body. My main aim is to make use of stimuli that occur in the body from the anatomical, physiological and psychological point of view while inhaling and exhaling in order to support the correct execution of the steps of the classical dance technique, in cooperation with countermoves in the body. This research section is preceded by a general overview of the respiratory system and the introduction of a different concept of breath.

## **Keywords**

Breath – inhale and exhale, anatomy of breath, diaphragm, push and reach, classical dance technique

## OBSAH

ÚVOD.....	1
1. ANATOMIE DECHU.....	2
1. 1. Dýchací ústrojí.....	2
1. 2. Shrnutí – mechanický proces dechu.....	2
1.3. Dech.....	3
1. 4. Bránice.....	4
1. 5. Svaly podílející se na hladkém procesu dechu.....	5
1. 6. Shrnutí kapitoly.....	9
2. VNÍMÁNÍ DECHU.....	11
2. 1. 3D dýchání.....	11
2. 2. Základní rozdělení dechu.....	12
2. 3. Možnosti práce s dechem pro psychické i fyzické stránce.....	14
2. 4. Shrnutí .....	15
3. DECH VE VYBRANÝCH PRVCÍCH KLASICKÉHO TANCE.....	16
3. 1. Demi – plié.....	17
3. 2. Relevé.....	20
3. 3. Battement tendu.....	21
3. 4. Rond de jambe par terre.....	23
3. 5. Battement fondu.....	24
3. 6. Battement frappé.....	25
3. 7. Battement développé, battement relevé lent.....	26
3. 8. Grand battement jeté.....	27
3. 9. Shrnutí.....	29
ZÁVĚR.....	30
LITERATURA A PRAMENY.....	31
SEZNAM OBRAZOVÉ PŘÍLOHY.....	33



## ÚVOD

Zájem o téma vědomé práce s dechem pramení z osobních nesčetných úrazů a nepohodlí při aktivním tanečním vyžití. Touha zkoumat, proč se různé úrazy či chybná provedení tanečních prvků na tanečním sále dějí, mě dovedly až k primárnímu úkonu, kterým je dech. Domnívám se, že čím více tanečník zná své tělo, tím lépe se o něj může starat, pracovat s ním, vyžadovat po něm námahu, relaxaci atd. Stačí tělu pouze naslouchat, sžít se s ním. Dech nás doprovází po celý život, bylo by od nás nedůstojné, kdybychom ho přehlíželi jen proto, že potřeba nadechnout se a vydechnout je automatickou vlastností živé bytosti. Vzduch všude kolem nás stále proudí. Při tanci tomu je stejně, vzduch proudí v těle tanečníka stejně, jako kolem něj, tanečník jej vnímá a s jasnou představou využívá jeho potenciálu.

Obsáhnout problematiku dechu je velice komplikované a obšírné téma, uchopit ho lze různými způsoby. Ve své práci vycházím z odborných publikací pojednávajících o funkci a významu dechu. Ve třetí kapitole uvádím především vlastní výzkum a pohled na práci s dechem v klasické taneční technice.

Dech je bezednou inspirací nejen k pohybu, kdy může dokreslovat atmosféru, výraz, vytvářet rytmus, ale také působí na svalstvo, orgány a mysl – uklidňuje, regeneruje, osvobozuje, koncentruje, uvolňuje, protahuje, zkracuje, zadržuje. Přináší spoustu dalších vjemů, které si můžete doplnit sami.

Pro mě byl dech inspirací k vytvoření této práce, ve které bych ráda nastínila jeho účinky ve vybraných prvcích klasické taneční techniky. V první kapitole se dechu věnuji z hlediska anatomie. Pouze okrajově nastíním dýchací soustavu, orgány a primární svaly zprostředkovávající průběh dechu. V kapitole druhé se nachází několik pojetí dechu a jeho odraz na psychickou stránku člověka. V závěrečné části rozebírám vybrané základní prvky klasické taneční techniky v kooperaci s nádechem a výdechem.

Ráda bych touto prací podnítila v ostatních tanečnicích či pedagogích potřebu se k dechu v hodinách klasického tance vyjadřovat, zaujmout k využívání potenciálu dechu svůj vlastní postoj, který žákům budou aktivně předávat.

# **1. ANATOMIE DECHU**

## **1. 1. Dýchací ústrojí**

Na procesu dechu se podílí dýchací soustava, která úzce spolupracuje s kardiovaskulárním systémem. Jejím úkolem je zásobovat všechny buňky kyslíkem a odvádět odpadní oxid uhličitý z těla. Dýchací soustava se skládá ze skupiny dutých orgánů (ústa, nos, hltan, hrtan, plíce) a trubic (průdušnice, průdušky, průdušinky), v nichž proudí vzduch, a umožňuje tak tělu výměnu plynů s okolním prostředím. Dělí se na:

### ***Dýchací cesty***

Jsou tvořené nosními dutinami, vedlejšími dutinami nosními, ústy, hltanem, průdušnicí a průduškovými cestami (průdušky a průdušinky), které se větví v plicích. Všechny tyto části mají kostní nebo chrupavčitou stavbu, která usnadňuje průchod vzduchu. Důležitou součástí dýchacích cest je sliznice, která pokrývá tyto orgány, její funkce je různorodá – prohřívací, zvlhčující, filtrační.

### ***Plíce***

Plíce jsou hlavním orgánem dýchacího ústrojí, dochází zde k výměně plynů mezi vzduchem a krví. Jde o párový orgán houbovitě struktury, který je chráněn hrudním košem. Plíce ovšem nejsou symetrické, pravá plíce je větší skládá se ze tří laloků, levá je menší složená pouze ze dvou laloků. Mají schopnost se roztahovat a smršťovat díky své velice pružné struktuře, jsou obaleny blánou (pleurou), která je rozdělená na *poplícnicí* – obaluje přímo povrch plíce a *pohrudnicí* – vystýlá hrudní dutinu. Tyto blány jsou odděleny tenkou vrstvou serózní pleurální tekutiny, umožňující hladké klouzání blan při dýchání.

## **1. 2. Shrnutí – mechanický proces dechu**

Dýchání je úkon, který našemu organismu umožňuje přijímat kyslík přítomný v prostředí a zároveň vylučovat nepotřebný oxid uhličitý. Kyslík je pro lidský organismus nepostradatelný, jelikož umožňuje uvolnit chemickou energii obsaženou v živinách, uvolňuje tedy energii a teplo z látek obsažených v potravě. Díky této energii se mohou aktivovat všechny životní mechanismy organismu.

*„Nádech je pohyb, kterým je přijímán vzduch: žebra se zdvihají, bránice se smrští a posune se dolů, hrudník se rozšiřuje a s ním i plíce; výdechem se vzduch vypouští: to je pohyb pasivní, daný především pružností vláken uvnitř plic*

*a elastickým tahem pleury; zvedá se při něm bránice, plíce se smrští směrem ke své stopce a vzduch jde ven."*<sup>1</sup>

### **1. 3. Dech**

Zjednodušeně lze říct, že trup se skládá ze dvou dutin – *hrudní* (hrudní koš, plíce, srdce) a *břišní* (břišní svaly, žaludek, játra, ledviny, slezina, slinivka atd.) Tyto dvě dutiny ohraničuje páteř a jsou od sebe odděleny bránicí, která tvoří strop dutiny břišní a dno dutiny hrudní. Dalším společným rysem je možnost měnit tvar, právě tento jev je typický pro dýchání. U každé z nich k tomuto procesu změny dochází jiným způsobem. Břišní dutina mění tvar jako pružný, tekutinou naplněný balón. Pokud dojde ke stlačení na straně jedné, vyboulí se na straně druhé. Při dýchacím procesu tedy dochází pouze ke změně tvaru nikoli objemu. V dutině hrudní dochází ke změně objemu i tvaru. Pokud dojde ke stlačení (výdechu) hrudní dutiny, zmenší se její objem i tvar, naopak při roztažení (nádechu) hrudní dutiny dochází ke zvětšování tvaru i objemu.

*„Při nádechu je vzduch vtlačován do těla atmosférickým tlakem, který nás odklopuje. Daná síla, která dostává vzduch do plic je mimo tělo. Energie, kterou vydáme při dýchání, způsobí změnu tvaru, která zmenší tlak v hrudní dutině a umožní vzduchu, aby byl vtlačen do těla váhou atmosféry planety."*<sup>2</sup>

Při dýchání si tedy můžeme povšimnout jasného pravidla: Pokud je objem větší, tlak se zmenšuje, vzduch snáze vstupuje do plic, dochází k nádechu. Pokud je objem menší, tlak se zvětšuje, dochází k vytlačení vzduchu z plic, jde o výdech.

Břišní a hrudní dutina spolu při dýchání kooperují. Pohyb v jedné dutině ovlivní tvar dutiny druhé. Při nádechu se zvětší objem hrudní dutiny, to způsobí změnu tvaru (zmenšení) dutiny břišní, jelikož dochází se shora k jejímu stlačení. Výdech je pasivním opakem, hrudní dutina a svaly podílející se na roztažení hrudní dutiny se během výdechu vracejí do původního objemu, vzduch je vytlačován z těla ven. Jde o trojrozměrný pohyb, dochází k rozpětí do stran, směrem nahoru i dolů, vpřed a vzad.

---

<sup>1</sup>DIANO, Pierluigi. *Atlas lidského těla*. Praha: Euromedia Group, s. IV. 12

<sup>2</sup>KAMINOFF, Leslie. *Jóga: anatomie*. Brno: Computer Press, 2011. s.13

#### 1. 4. Bránice (*diaphragma*)

Je hlavním dýchacím svalem, který jak už bylo řečeno, rozděluje trup na hrudní a břišní dutinu. Tvarem lze bránici přirovnat například k medúze, jelikož má kopulovitý tvar a měkkou strukturu. Vytváří

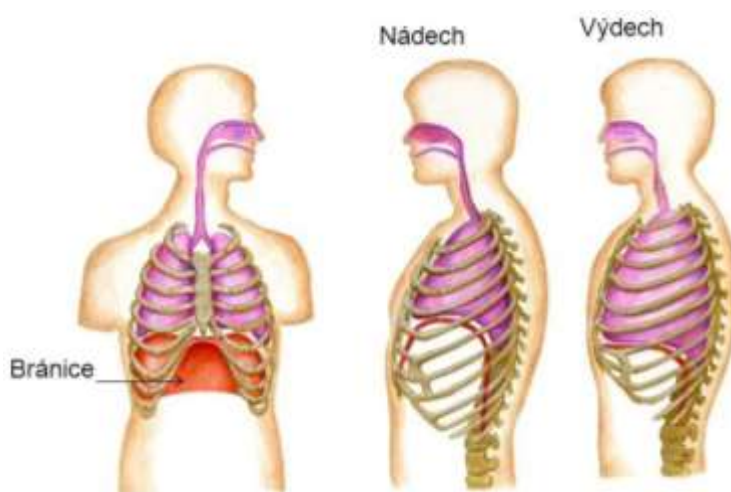
nesouměrnou dvojistou klenbu (pravá klenba je větší než

levá). Její rozpětí je obdivuhodné – nejvyšší bod sahá mezi třetí a čtvrtá žebra a ten nejnižší se pojí k přední části bederních obratlů.

*„Bránice je extrémně aktivním a pracovitým svalem, jenž se v průběhu celého našeho života neustále stahuje a zajišťuje tak neustálý přísun vzduchu do plic.<sup>3</sup>*

Bránice sice udává první impulz ke změně tvaru a pohybu mezi břišní a hrudní dutinou. Nicméně při krátkém pozorování vědomého dechu zjistíme, že jde o souhrn většího množství svalových partií. Tyto doplňkové svaly napomáhají nejen k hladkému průběhu dechu, ale také korigují sílu jednotlivých nádechů a výdechů. Aby bylo dýchání efektivní a my z něj mohli získat sto procent benefitů, je důležité pochopit koordinaci mezi bránicí a doplňkovými svaly dýchacími. Takzvaně vybudovat mezi nimi vztah, věnovat jim čas, s trpělivostí objevovat a opakovat nejrůznější dechová cvičení. Získáme tím kvalitu dechu, na kterou později při náročném tanečním výkonu nebudeme muset myslet.

Břišní dutina je dutá trubice, kterou ze všech stran obklopují elastická vlákna (vrstvy křížujících se svalů). V závislosti na pohybu (stazích) bránice dochází díky zkracování a prodlužování těchto vláken (svalů) k množství různých tvarů. Při nádechu se zvýší napětí bránice; musí dojít ke snížení napětí v oblastech břišních svalů, abychom docílili volného pohybu bránice. Jednoduchým důkazem, že tomu opravdu tak je, vyzkoušíme krátkým testem – stáhneme všechny břišní



1. – Dýchání – pohyb bránice, pohled zepředu a ze strany.

<sup>3</sup> DIMON, Theodore. *Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*. Praha: Pragma, 2009. s. 133

svaly najednou – provést nádech s následným výdechem je skoro až nemožné, je to tím, že jsme omezili schopnost měnit tvar břicha.

Další úkon, který břišní svaly ovlivňují je aktivní podíl na rozšiřování hrudního koše, jelikož jsou přímo na něj upevněny. Největší vliv mají příčné svaly břišní, které se upínají na stejném místě jako bránice. Příčný sval se stává přímým protějškem činnosti bránice při rozpínání hrudního koše. Ostatní vrstvy břišní stěny mají také své protějšky v hrudní dutině.

„Vnější šikmé svaly se obracejí do vnějších mezižebních svalů a vnitřní šikmé svaly do vnitřních mezižebních svalů“. <sup>4</sup>

### 1. 5. Svaly podílející se na hladkém průběhu dechu



2. – Mezižební svaly, pohled na pravou stranu hrudníku.

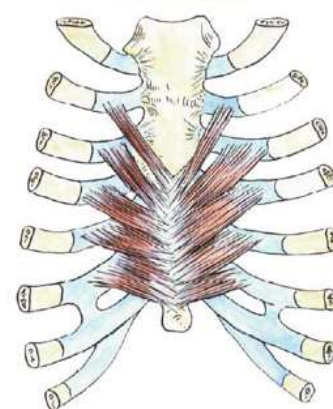
#### **Mezižební svaly vnější** (*mm. intercostales externi*)

Tyto svaly začínají na spodní hraně každého žebra a upínají se na vrchní hranu následujícího spodního žebra, probíhají šikmo dolů a dopředu. Funkcí těchto svalů je aktivní zvedání žeber za účelem zvětšení hrudní dutiny při nádechu. Pod těmito vnějšími svaly se nacházejí **mezižební svaly vnitřní** (*mm. intercostales interni*) – začínající na vnitřní ploše každého žebra, sbíhají se dolů a dozadu v opačném směru než vnější

mezižební svaly a upínají se na následující spodní žebro. Tyto vnitřní svaly způsobují pokles žeber při výdechu.

#### **Příčný sval hrudní** (*m. transversus thoracis*)

Tento sval najdeme na vnitřní straně, spodní části kosti hrudní. Vlákna tohoto svalu se roztahují od hrudní kosti směrem ven do stran jako prskavka a upínají se na žebra. Funkčně se podílejí na prudkém výdechu.



3. – Příčný sval hrudní, pohled z vnitřní strany hrudníku.

<sup>4</sup>KAMINOFF, Leslie. *Jóga: anatomie*. Brno: Computer Press, 2011. s. 20

**Šikmé svaly břišní** (*m. obliquus abdominis*) – **zevní** (*externus*) šikmý sval začíná na osmi dolních žebrech, navazuje na vnější mezižeburní svaly hrudníku. Snopce svalu směřují shora dolů a dopředu. Sval se upíná ke kosti kyčelní, zevně od přímého svalu břišního do linea alba. **Vnitřní** (*internus*) šikmý sval břišní se upíná na hřebeni kosti kyčelní. Tvoří střední vrstvu plochého laterálního svalstva břišní stěny. Jeho vlákna se vějířovitě rozptylují dopředu mediálně. Upíná se na přední úseky posledních tří žeber, stydkou kost a linea alba. Tento sval navazuje na vnitřní mezižeburní svaly hrudníku.

#### **Příčný sval břišní** (*m. transversus abdominis*)

Tvoří nejhlubší vrstvu postranního břišního svalstva. Tento sval odpovídá příčnému svalu hrudnímu. Začíná na vnitřní ploše chrupavek sedmého až dvanáctého žebra, hřebeni kosti kyčelní, bederní fascii a probíhá příčně kolem břišní dutiny. Končí v aponeurotické tkáni, připojuje se k linea alba a ke sponě stydké.

#### **Přímý sval břišní** (*m. rectus abdominis*)

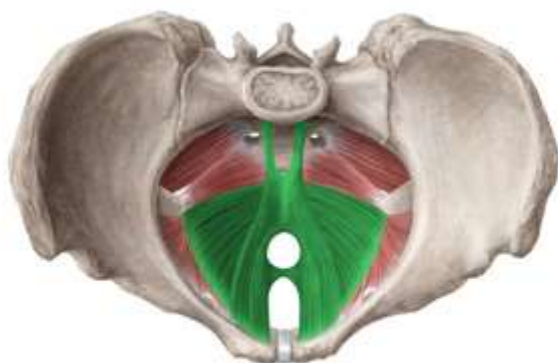
Podélný sval vytvářející podélný pás při střední čáře sahající od hrudníku až ke kosti stydké. Jeho snopce jsou zpravidla přerušeny třemi napříč jdoucími šlachovitými vložkami. Začátek svalu se nachází na chrupavčitých koncích pátého a sedmého žebra a upíná se na kost stydkou. Je ohybačem trupu, vyvažuje extenzory zadní části těla, napomáhá udržovat vzpřímené držení těla.



4. – Břišní svalstvo, pohled zepředu.

## **Pánevní dno** (*diaphragma pelvis*)

Pánevní dno má tvar mělké nálevky začínající na stěnách malé pánve a sbíhá se k průchodu konečníku. Skládá ze zdvihače konečníku a ze svalů kostrčních. I když se tyto svaly viditelně nepodílejí na pohybu, je důležité je zmínit, především s ohledem na tendenci jejich stahování v této oblasti, což ovlivňuje volnost kyčelního kloubu a pánve jako celku. Pánevní dno při dýchání by mělo fungovat stejně jako bránice mezi hrudní a břišní dutinou, s nádechem dochází k jeho stlačení směrem dolů, s výdechem se navrácí do přirozeného stavu.



5. – Pánevní dno, pohled z vnitřní strany dutiny břišní.

## **Trup – spirálovité svalstvo trupu**

Šikmé břišní svaly tedy navazují na šikmé svaly hrudníku a obtáčejí se kolem těla v křížících se spirálách. Díky tomu získáváme souvislé svalové plochy obepínající celý trup. Tyto spirálovité dráhy svalstva se rozprostírají od hlavy po pánev. Zjednodušená analýza takovéto spirálovité dráhy by mohla vypadat takto:

*„Začneme-li od pánve, je možné vystopovat souvislou svalovou spirálu, která začíná na pravé přední hraně pánve, kříží břicho k levému dolnímu hrudníku, vine se okolo žeber dozadu, pokračuje šikmo napříč zády přes příčné výběžky obratlů a končí vzadu na kosti týlní, a to na stejné straně, kde začala. Stejnou spirálu můžeme vysledovat na opačné straně, takže dostaneme dvě proplétající se spirály, které se obtáčejí kolem trupu.“<sup>5</sup>*

Uvádím výše popsaný odstavec, zabývající se svalovým systémem spirál, jelikož v něm vidím harmonii a kooperaci všech výše uvedených svalových skupin při tanečním pohybu. Domnívám se, že do této svalové souhry neodmyslitelně patří

---

<sup>5</sup>DIMON, Theodore. *Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*. Praha: Pragma, 2009. s. 150

i pohyb při nádechu a výdechu. Samotný nádech vyvolá pohyb v jednom svalu z celé skupiny výše popsaných svalů, tento pohyb je impulzem pro činnost dalších svalů, které ve vzájemné kooperaci spolupracují, lavinovitě si předávají potřebné informace k vyvolání dané aktivity.

### **Aktivace bránice a břišních svalů**<sup>6</sup> – cvičení k propojení bránice a břišních svalů

Z anatomického hlediska jsme již získaly potřebný přehled o teoretických funkcích jednotlivých orgánů a svalů podílejících se na procesu dechu. Jde o velice důmyslný systém, který dokáže správným nastavením a zacházením velice výkonně pracovat. Jedno z pomocných vodítek je následující cvičení, jejímž cílem je zharmonizování pohybu mezi bránicí a břišním svalstvem. Získáme propojení mezi těmito svaly pracujícími ve vzájemné opozici, zvýšíme povědomí o dechu, snížíme nápor na páteř, uvědomíme si délku páteře, zdokonalíme celkové postavení těla pro tanec. V poslední řadě také dochází ke zpevnění břišního svalstva a bránice, odbourává se stres a prohlubuje dech.

Výchozí pozice: leh na zádech s pokrčenými koleny, chodidla se opírají o zem

1. Vnímáme pouze vlastní dech. Nesnažíme se jej ovlivňovat, jen pár minut klidně dýcháme a pozorujeme, co se s tělem děje.
2. Představujeme si pohyb bránice, která se s nádechem pohybuje dolů a s výdechem nahoru (zpětné uvolnění svalů).
3. Přesuneme pozornost na prodlužování a zkracování svalových vláken bránice; při nádechu vlákna kloužou k sobě, s výdechem se od sebe oddalují do šířky kopulovitěho tvaru bránice, v celé délce výdechu.
4. Zaregistrujme protichůdnou činnost bránice a břišních svalů. Při nádechu se bránice zkracuje a břišní svaly prodlouží. Svalová vlákna bránice kloužou směrem k sobě, naopak vlákna břišních svalů kloužou od sebe, do šířky. Při výdechu se protáhne bránice a břišní svaly klesají směrem dolů k páteři. Svalová vlákna bránice kloužou od sebe, zaujmají kopulovitý tvar a břišní svaly se pohybují směrem k sobě.
5. Představíme si klenbu bránice s jejím nejvyšším bodem, s výdechem směřuje k hlavě a okraje bránice klesají směrem dolů a dovnitř společně se žebry.

---

<sup>6</sup> FRANKLIN, Eric. *Conditioning for dance*. USA: Human Kinetics, 2004. s. 113

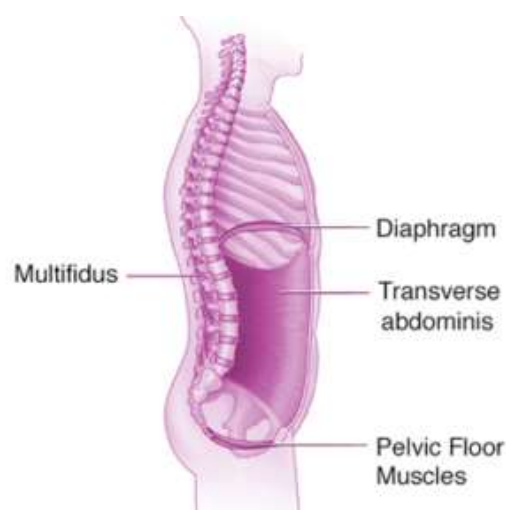


S nádechem dochází k opačnému pohybu. Pozorujme klesání nejvyššího bodu směrem k pánvi a pohyb žeber do stran a vzhůru s nádechem.

6. Představíme si, jak se orgány pohybují mezi bránicí, břišní stěnou a pánevním dnem. Náš dech aktivně masíruje orgány břišní dutiny, tím podporujeme jejich přirozenou funkci.
7. Postavíme se a projdeme se prostorem. Se stejným soustředěním pozorujeme dech. Zaznamenáváme, jak dech ovlivňuje pohyb, zda je volnější a snazší. Můžeme provést jakýkoli taneční pohyb a stále vnímáme dech, vzájemnou souhru mezi břišní stěnou a bránicí.

### 1. 6. Shrnutí – komplexní pohled na proces dechu v těle

Dech v klidném těle zvládne zprostředkovat největší část bránice, bez velké námahy nápomocných svalů dýchacích. Na nádech reaguje jak bránice, tak pánevní dno, jelikož jsou umístěny nad sebou. Bránice se stlačí a vyvinutím tlaku v dutině břišní dojde také ke stlačení pánevního dna. Obě tyto svalové struktury tedy s nádechem poklesnou a s výdechem se navrátí do přirozeného oblého tvaru. Dochází tedy k pohybu především v břišní dutině, v centru těla, které tvoří břišní svalstvo.

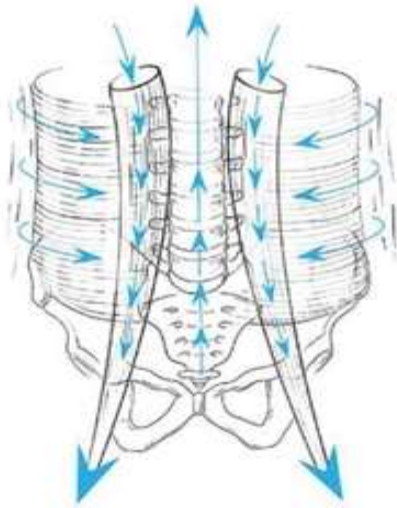


6. – Zobrazení bránice a pánevního dna nad sebou. Mezi nimi se nachází příčné svaly břišní, pohled ze strany.

Dech má několik funkcí, pro základní chod organismu bych vyzdvihla tyto tři funkce:

- **respirační** – zajištění výměny plynů v těle
- **svěrací** – schopnost kontinence
- **stabilizační** – úloha aktivního břišního svalstva

Nesprávným dechem můžeme některou z těchto funkcí vyřadit z provozu. Většinou jde o stabilizační funkci, jelikož je pro tělo nejnáze nahraditelná, její funkci přebírají jiné svalové skupiny, což vede k přetěžování jedné svalové skupiny na úkor druhé. Vzniká nerovnováha a tím pádem bolest určitých partií těla.



7. – Střed těla – šipky znázorňují protitahy jdoucí skrze centrum, pohled zepředu.

**Střed těla**, nebo-li centrum, core – tanečník tuto oblast vnímá od pasu směrem dolů, v okolí podbřišku. Z tohoto centra vycházejí protitahy v různých směrech: od pasu nahoru – temeno dosahuje výšky, od kostrče směrem nahoru – břišní svaly se aktivně zapojí směrem k pasu, také ze stran směrem k páteři, a od pasu směrem dolů – DK se „zaboří“ do země, získáme protitah od podlahy směrem vzhůru. Centrum těla je křižovatkou pohybu, vychází a prochází z něj množství pohybu. Je důležité v této oblasti těla vnímat aktivní práci břišních svalů. Pohlédneme-li o patro níže, najdeme zde pánev, která tvoří těžiště těla. Kooperace pánve a centra těla zprostředkovává pohyb v prostoru. Střed těla tedy neodmyslitelně patří nejen k aktivnímu pohybu a tanci, ale je důležitý i v civilním životě.

## 2. VNÍMÁNÍ DECHU

Dech tanečnicka pociťuje v celém těle, je jím naprosto prostoupen. Dech propůjčuje pohybu život. S každým prvkem celé tělo dýchá, tak, jako se jeden pohyb přelévá do druhého, tak nádech přechází ve výdech. Dech každé póze, pohybu i gestu uděluje pravdivost. V představě tanečnicka nedýchají pouze plíce, ale všechny části těla. Tanečnick se mění v dýchající, pulzující hmotu, která reaguje a dále pracuje s emocemi, vnitřními i vnějšími aspekty, hudbou. Dynamika dechu kopíruje dynamiku pohybu.

Postura tanečnicka je nastavená tak, aby svalstvo aktivně podporovalo vzpřímenou páteř. Břišní stěna je neodmyslitelně zapojena do tohoto procesu, je pružná a vtažená směrem k páteři. Tanečnick využívá nejrůznější možnosti dechu, podle náročnosti skladby prvků v dané hodině tak, aby vždy pociťoval vertikálu, horizontálu a osu těla.

Abychom pochopili, jak s dechem zacházet, věnujme mu pár minut v hodině. Nejrůznější dechová cvičení najdeme již ve spoustě publikací<sup>7</sup>. Domnívám se, že pro uvědomění si drah dechu je nejsnadnější žákům představit 3D dýchání.

### 2. 1. 3D dýchání

3D znamená trojrozměrný, jde o možnost dosahovat drah v prostoru ve třech různých směrech. Pro snadnější pochopení procesu 3D dechu, využijeme dotek dlaní, které nám zprostředkují vjem dosahování směrů v klidném nádechu a výdechu. Všechny tři směry můžeme nejsnáze pozorovat ve vzpřímeném sedu na patách.

#### **První směr**

- Dlaně přiložíme na bedra a podbřišek. **V této spodní části** trupu dochází při dýchání k **předozaďnímu pohybu**. S nádechem vnímáme mírný tlak do dlaní, rozšíření směrem vpřed a vzad. S výdechem svalové rozpětí klesá.

---

<sup>7</sup> ZI, Nancy. *Umění dýchat*. Praha: Pragma, 2009. ISBN 978-80-7349-190-1.

SCHIRNER, Markus. *Dechové techniky*. Olomouc: Fontána, 2003. ISBN 80-7336-107-8.

## ***Druhý směr***

- Pozornost přesuneme do oblasti nad pasem. Dlaně přiložíme ze stran do úrovně **spodní části hrudního koše**, s nádechem se spodní žebra **rozpínají do stran** (vpravo i vlevo). S výdechem opět dojde ke svalovému uvolnění.

## ***Třetí směr***

- Přiložením dlaní **ve střední části hrudníku** opět ze stran, ovšem tak, aby konečky prstů směřovaly k podpaží, ucítíme **pohyb směrem nahoru a dolů**. S nádechem dojde k nadzvednutí hrudníku, s výdechem opět klesne směrem dolů.

Další testovací zónou může být horní oblast hrudníku, kde lze vyzorovat opět pohyb předozadní. Jednu dlaň přiložíme vodorovně zepředu pod klíční kosti, na horní část kosti hrudní, druhou dlaň mezi vrchní hroty lopatek.

V rámci nádechu a výdechu se opakuje také pohyb směrem nahoru a dolů v celé délce páteře. Opět využijeme citlivostí dlaní a jednu dlaň položíme na temeno hlavy, druhou na kostrč. S nádechem se páteř prodlouží, tedy dojde k oddálení dlaní, a s výdechem můžeme cítit mírné poklesnutí zpět.

## **2. 2. Základní rozdělení dechu**

### ***Břišní neboli brániční***

Jde o mechanismus výměny dýchacích plynů, probíhající ve spodní části plic. Ve skutečnosti nejde o reálný nádech vzduchu do dutiny břišní, ale pouze o změnu poměru tlaku v hrudní a břišní dutině. Hlavním indikátorem tohoto dýchání je bránice. S každým nádechem dochází ke stlačení bránice, následkem stlačení bránice dochází ke stlačení orgánů uložených v dutině břišní, výsledkem toho (dvojitého) tlaku je vyklenutí břišní stěny směrem vpřed. Při výdechu probíhá opačný proces – bránice se vrací do svého přirozeného kopulovitého tvaru, orgány dutiny břišní získají potřebný prostor a svalstvo břišní stěna se může stáhnout zpět do neutrální polohy. Opticky získáváme obraz nafouknutého (nádech) a vyfouknutého (výdech) břicha.

V klidném a pravidelném břišním dechu nalézáme psychickou pohodu a zklidnění mysli. Pozitivně působí i na naše orgány dutiny břišní, díky stlačení bránice dochází

k jejich masáži, čímž se podpoří jejich přirozená funkce. Břišnímu dechu jsou přisuzovány zklidňující, uvolňující účinky.

### **Hrudní**

K výměně dýchacích plynů dochází ve spodní části hrudníku. Největší aktivitu vyvíjejí mezižeberní svaly, které jsou hlavními činiteli hrudního dechu. Nádech je v režii zevních mezižeberních svalů, jejichž funkčnost zajišťuje nadzvednutí a rozpětí (do čtyř světových stran) celého hrudního koše. Výdech je prováděn automatickým uvolněním mezižeberních svalů a přirozenou elasticitou hrudníku. Ovšem při usilovném dýchání, se při výdechu aktivně zapojují vnitřní mezižeberní svaly, které urychlí proces zploštění rozpjatého hrudního koše. Hrudní dýchání má pozitivní vliv na srdce a jeho činnost (podporuje krevní oběh).

### **Podklíčkový**

Dech, který sám o sobě nedokáže zajistit plnohodnotné okysličení organismu. Je prováděn v horní části plic – v plicních hrotech. Svaly podílející se na tomto dechu jsou mezižeberní, tak jako u hrudního dýchání s tím rozdílem, že se zapojí i šikmé svaly krku. Tento způsob dechu je nejobtížnější z výše zmíněných způsobů, jelikož zapojená žebra jsou nejkratší a nejméně pohyblivá. Tento způsob dechu bych označila za velice nepohodlný, jedná se pouze o povrchní dýchání. Za zmínku stojí říct, že situace, ve kterých dýcháme tímto způsobem, se vyznačují nervozitou, strachem a stresem.

### **Plný dech**

Hovoříme o harmonickém propojení všech tří předchozích variant dechu – břišního, hrudního i podklíčkového. Jde o komplexní nádech, který využívá maximální kapacitu plic. Snad bychom mohli hovořit o jakémsi postupném „vrstvení“ nádechu, po naplnění vzduchem jedné části, plynule přecházíme k plnění dalších. Postupujeme od dechu břišního, přes hrudní až k podklíčkovému. Díky nádechu do plných plic dochází ke kvalitnímu okysličení krve. S výdechem dochází k očištění, jelikož krom oxidu uhličitého vylučujeme i nečistoty a jiné odpadní látky z těla.

### **Kapacita plic v číslech**

- Břišní oblast zajišťuje výměnu zhruba 60 % vzduchu
- Hrudní oblast 30 % vzduchu
- Podklíčková oblast 10 % vzduchu

## **2. 3. Možnosti práce s dechem pro psychické i fyzické naladění**

### ***Dech vyrovnaný***

Nádech a výdech je v rovnováze, čas věnovaný nádechu odpovídá času při výdechu.

### ***Dech energetizující***

Převažuje nádech nad výdechem, tzn., že nádech je delší než výdech. V každodenním životě si můžeme povšimnout samostatné práce těla při potřebě zvýšení přísunu kyslíku – při velké únavě, člověk začne samovolně zívat. Podvědomě se tak prodlouží nádech, aby se do těla dostal ve zvýšené míře kyslík.

### ***Dech uklidňující, očišťující***

Zde je výdech delší než nádech. Dlouhý výdech spontánně napodobuje vzdychání, člověk jej nevědomky používá, pokud je ve stresu nebo také po zvýšené fyzické námaze. Tělo se tímto zbavuje zplodin, jež vznikají jako následek stresové situace.

### ***Dýchání při relaxaci***

Relaxační techniky – dechové techniky při uvolňování svalů a duševního napětí, spojují dýchání se současným uvědomováním si dechu v souladu s jednotlivými částmi těla. Pracují s psychofyzickými pocity tepla, chladu, tíhy či lehkosti, využívají také představivost, autosugesci, opakování slovních spojení atd.

### ***Dynamická dechová cvičení***

Jsou všechna cvičení spojená s pohybem ať už izolovaným či komplexním. Dech významně pomáhá k prohloubení, zvětšení účinku pohybu u všech druhů cvičení. V tanci tento účinek zásadně ovlivňuje.

### ***Dýchání při uvolňování kloubů***

S nádechem spojujeme krouživé pohyby směrem vzhůru a ven, ve směru od těla. S výdechem pak spojujeme pohyby směrem dolů a k tělu. Vždy pomyslně nakreslíme půl kružnice s nádechem a druhou půlku kružnice s výdechem.

### ***Dýchání při protahování svalů***

Během protahování spojujeme fázi napnutí svalu s nádechem a fázi protažení a uvolnění příslušného svalu s výdechem. Během protaženého tahu při výdechu zaměříme pozornost do protahovaného svalu a vnímáme pocity. Představujeme si

dráhu, po které sval pouštíme, protahujeme s uvolněním vpřed. Výdech během tohoto procesu pomáhá snížit pocit přepětí a bolesti.

### ***Přerušovaný dech***

Přerušované nádechy a výdechy ve staccatových intervalech. Dochází k okamžitému zpřítomnění sebe sama, neboli k aktivaci mysli i těla.

## **2. 4. Shrnutí kapitoly**

Z výše uvedených možností dechu vyplývá, že v různých životních situacích dýcháme různými způsoby. Ve spánku budeme nejspíš dýchat jiným způsobem, než když vyjdeme desetipatrovou budovu. Stejný příměr platí i v tanci, vždy záleží na daném prvku či vazbě, kterou provádíme, na vnějších i vnitřních podmínkách, podle těchto okolností si tělo volí možnosti dechu. Nelze tedy říct, který dech je nejlepší a který naprosto špatný. Můžeme pouze využít jednotlivé druhy dechu a podpořit jím danou situaci či určitý pohyb.

### 3. DECH VE VYBRANÝCH PRVCÍCH KLASICKÉHO TANCE

Práce s dechem v průběhu tance je velice individuální záležitost, vyžadující odhodlání i trpělivost, velkou dávku citlivosti a naslouchání řeči vlastního těla. Pár směrnic ohledně dechu jsem již nastínila v předchozí kapitole. Ráda bych je ještě doplnila o velmi přínosné informace, získané z workshopu<sup>8</sup> Sárý Puchowské<sup>9</sup> zabývající se taneční medicínou.<sup>10</sup>

Nádech v tanci funguje jako stabilizace, naopak výdech napomáhá relaxaci, prohloubení pohybu. Pokud jsme si vědomi této cenné informace, můžeme ji cíleně využít ke snadnějšímu provedení prvků techniky klasického tance. Každý ze základních prvků klasického tance vypracovává jinou kvalitu pohybu. Tyto kvality si osvojujeme v rámci každodenních tréninků složených z vazeb, které podněcují jejich správné provedení. Například prvek demi-plié; jako samostatný prvek v tréninku jej řadíme ihned po rozcvičení, jelikož kvalitně rozehrěje tělo, zejména dolní končetiny<sup>11</sup>, zajišťuje pružnost svalů, plynulost pohybu, rozvíjí vytočení en dehors atd. Proto bychom mohli využít výdech k svalové volnosti a prohloubení demi-plié. Avšak nahlédneme-li na demi-plié jako na dopad po výskoku, je pro nás přínosnější využít nádech, který zprostředkuje svalovou stabilizaci. Tímto příkladem, bych ráda poukázala na to, že jednotlivé prvky lze provádět v rámci jednoho tréninku či jedné vazby s různým způsobem dechu a vždy to může být pro naše tělo přínosné. Stačí si jen uvědomit, co chceme v danou chvíli, daným prvkem získat.

Častý „problém“, se kterým se tanečník potýká je hypermobilita, kterou můžeme ovládat vědomým dechem. Při extrémní hypermobilitě nám pomůže onen stabilizační nádech „spoutat“, ukáznit tělo, srovnat jej do osy. Na druhou stranu, pokud hypermobilita není silnou stránkou tanečníka, správné využití dechu nám opět nabízí pomoc v podobě výdechu, kdy je sval uvolněný, tzn. snadněji

---

<sup>8</sup> Workshop – Taneční medicína se Sárou Puchowskou. Čtyřdenní (26. – 29. 1. 2017) workshop na půdě Akademie múzických umění v Praze, věnovaný základním aspektům kvalitního nastavení těla pro aktivního tanečníka.

<sup>9</sup> Ph.D. Sára Puchowská – V roce 2014 úspěšně zakončila doktorské studium na Akademii múzických umění v Praze. Prosperující choreografka, pedagožka, tanečnice, a především lektorka Pilates. Kromě tance a technikám k němu se družícím se intenzivně věnuje taneční medicíně. (více na sarapuchowska.com)

<sup>10</sup> Taneční medicína – je vědní obor zabývající se skrze anatomii, fyziologii, kinesiologii, psychologii a biomechaniku fyzickým i psychickým zdravím tanečníka. Cílem taneční medicíny je zamezit nejrůznějším úrazům a udržovat tělo v kondici.

<sup>11</sup> Dolní končetiny, dále již zkratka DK



protažitelný. Nejmarkantnější příklad se nabízí při vysvětlení grand battement jeté – tanečnickovi obdařenému extrémní hypermobilitou se doporučuje provádět grand battement jeté s nádechem při švih DK do pózy. Díky svalové stabilizaci, kterou zprostředkuje nádech, tanečník snadněji uhlídá své tělo, má je pod kontrolou a v ose. Naopak u méně disponovaného tanečníka švih DK do pózy je výhodnější s výdechem, uvolněné svaly umožní větší rozsah.

V následující části práce se budu zabývat základními prvky klasického tance a vycházet z výše uvedených pravidel o dechu. Budu využívat dech k podpoře provedení každého prvku zvlášť. Vždy nastíním výhody i zápory. Půjde ovšem jen o mé osobní vjemy podložené znalostmi z odborné literatury (viz. použitá literatura) a také poznatků z vlastní taneční a jógové praxe.<sup>12</sup>

### **3. 1. DEMI-PLIÉ**

Jeden z nejčastějších pohybů v tanci, nacházející se ve všech tanečních žánrech je demi-plié, které nás vede k získání koordinace mezi snížením a zvýšením středu těla, tanečnickova centra, pomocí gravitace. Správné nastavení, uspořádání a vybalancování těla vyžaduje citlivost. Demi-plié je klíčem ke spoustě tanečních kroků a dech tento základní prvek klasické taneční techniky značně ovlivňuje, může ho budto podpořit nebo mu být překážkou.

#### ***Bránice a demi-plié<sup>13</sup>***

Výchozí pozice: postavení bokem k tyči, I. pozice nohou, paže volně podél těla

1. Zkoncentrujeme mysl a zaměříme se na svůj dech. Přiložíme dlaně na zadní část spodních žebber a jen vnímáme svůj dech. Představíme si bránici, jak se plynule pohybuje v závislosti s každým nádechem a výdechem. Vnímáme, jak se bránice s nádechem rozpíná, žebra se v souvislosti s tímto pohybem rozšíří

---

<sup>12</sup> Taneční praxe:

- Studium na Akademii múzických umění v Praze (2014 – doposud)
- Působení v Národním divadle Moravskoslezském (2012 – 2014)
- Studium na Janáčkově konzervatoři v Ostravě, obor: klasický tanec (2004 – 2012)

Jógová praxe:

- Hot city yoga – Ostrava (2012 – 2014)
- Bikram yoga – Praha (2016 – doposud)

<sup>13</sup> FRANKLIN, Eric. *Conditioning for dance*. USA: Human Kinetics, 2004. s. 115

do stran a mírně nadnesou. S výdechem bránice zaujímá svůj přirozený kopulovitý tvar.

2. Přesuneme dlaně na horní část hrudníku. Představujeme si, že s nádechem se rozšiřuje první žeberní kruh po celém obvodu do stran, spodní žebra se rozšiřují po stranách a zároveň máme pocit, že hrudní kost je těžká a necháváme ji kolmo padat k zemi. Nádech pociťujeme až po pánevní dno, avšak dutina břišní se nevyboulí vpřed. Pouze pociťujeme naplnění, šířku a hloubku podbřišku (pánevního dna). (obrázek 8.)

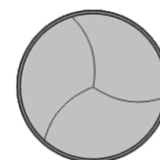
3. Opět přesuneme dlaně, tentokrát k podbřišku, s výdechem vnímáme zúžení pánevního dna, klesání a stahování žeber, výše zmíněný první kruh žeber se také stahuje. Provádíme opak druhého bodu. Vnímáme pupík jako magnet, který přitahuje svalstvo z oblasti břicha i hrudníku k sobě. (obrázek 9.)



4. Vyzkoušíme několik demi-plié, kdy s ohýbáním kolen, provádíme nádech s výše navozenými pocity – bránice a pánevní dno klesá, hrudník se rozšiřuje a otevírá se do stran, jako otevírající se uzávěrka fotoaparátu. (obr. 10.)

10. otevírající se uzávěrka fotoaparátu

5. Zatímco návrat z demi-plié, čili dopínání kolen, provádíme s opačnou představou – výdech, bránice a pánevní dno se vrací do přirozené pozice, hrudník klesá, jako kdyby se uzávěrka fotoaparátu zavírala. (obr. 11.)



11. zavírající se uzávěrka fotoaparátu

6. S těmito principy vyzkoušíme několik demi-plié za sebou, vnímáme plynulost, měkkost a hloubku pohybu.



8. – pohyb trupu při nádechu



9. – pohyb trupu při výdechu

## ***Vlastní komentář***

Výše uvedené body uvádí Eric Franklin<sup>14</sup> ve své publikaci *Conditioning for dance*. Troufám si tvrdit, že druhý a třetí bod je velice přínosný při hledání dechu v základním postavení těla v klasickém tanci, využitelný snad v každém prvku. Pro společné naladění studentů můžeme tyto dva body zařadit na začátek tréninku pro uvědomění si dechu. Přirovnání centra těla k uzávěrkám fotoaparátu je také velice popisné a originální. Ze čtvrtého a pátého bodu vyplývá, že E. Franklin doporučuje provádět první fázi demi-plié s nádechem a návrat s výdechem, já osobně upřednostňuji začínat demi-plié s výdechem, následný návrat s nádechem, tedy přesně naopak.

### ***Demi – plié***

Výchozí pozice: postavení bokem k tyči, I. pozice nohou, paže v 2. pozici

***S výdechem demi – plié*** – s nádechem provádím allongé paží, což vnímám, jako zkoncentrování energie na následující pohyb, jde tedy o stabilizaci mysli i svalstva. Následuje výdech, se kterým klesám do plié, pánev směřuje pouze dolů, gravitací se přibližuje k zemi. Aplikuji vjemy a představy z výše uvedeného uvědomění si práce s bránicí, konkrétně bod tři<sup>15</sup>. Tělo vnímám jako kompaktní „krabičku“, která díky zúžení se může klesat vlastní vahou k zemi. Oproti tomu svaly DK jsou díky výdechu uvolněné, zprostředkovávají větší hloubku a šířku demi-plié. Zaznamenáváme také hladký průběh pohybu a pružnost v kyčelních kloubech.

***Návrat z demi – plié s nádechem*** – podpořením protitlaku vyvinutého chodidla proti zemi, za podpory nádechu, opět využívám představu výše popsanou v bodě druhém<sup>16</sup>. Trup naplňující se vzduchem, může stoupat vzhůru, jako balon naplněný heliem, s pocitem lehkosti, umocňujeme touto představou tah za temenem vzhůru

---

<sup>14</sup> Eric Franklin – je zakladatelem vlastní metody, pojednávající o kvalitním držení těla, práci svalů, kloubů skrze představivost a přirozený pohyb. Jako bývalý profesionální tanečník a choreograf dokáže velice důvěryhodně uchopit práci s tělem a zřetelným slovníkem ji předat tanečnickům. Pohybuje se v tanečním světě, předává své zkušenosti jako pedagog na světových tanečních školách, účastní se konferencí zabývajících se taneční medicínou. Je autor těchto publikací: *Dynamic Alignment through Imagery* (2012), *Dance Imagery for Technique and Performance* (2013), *Conditioning for dance* (2004), *Relax your Neck – Liberate your Shoulders* (2002), *Pelvic Power* (2003), a další.

<sup>15</sup> Stránka 14 – Bránice a demi – plié; nalezení dechu v demi – plié, bod 3.

<sup>16</sup> Stránka 14 – Bránice a demi – plié; nalezení dechu v demi – plié, bod 2.

až do „oblak“. Díky odtlačení<sup>17</sup> se od podlahy, zajišťujeme automatickou aktivaci vnitřních svalů a kolena se „sama“ začnou k sobě přibližovat až do úplného protažení.

### **3. 2. RELEVÉ**

Chápeme, jako zvýšení těžiště, kdy se paty nadzvednou od podlahy a balancujeme na pološpičkách. Můžeme jej dosáhnout několika způsoby, buďto hladkým, plynulým vnesením na pološpičky, či aktivním vyhoupnutím, neboli umírněným „naskočením“; také vyrolováním chodidel, kdy dojde nejprve k demi-plié, poté se první zvednou paty od podlahy a až poté se dopínají kolena. Další možností může být nastoupení na relevé, kdy se odrážíme ze stojné DK a krokem nastoupíme rovnou do určité pózy na relevé. Níže se budu věnovat dosažení relevé plynulým vnesením v kooperaci s nádechem a výdechem.

Výchozí pozice: postavení bokem k tyči, I. pozice nohou, paže v 2. pozici

**S výdechem relevé** – vycházíme-li z faktu, že výdech svalům zprostředkovává volnost, protažení, délku, je příjemnější stoupat s výdechem vzhůru na relevé s pocitem extrémně prodloužené páteře. Pociťujeme lehkost trupu i končetin díky délce, se kterou v představě pracujeme. Hrudník se při výdechu zužuje, je prázdný a lehký, padá vertikálně směrem k zemi. Oproti tomuto pocitu úzkého hrudníku pociťujeme krom délky páteře, také délku paží od lopatek po konečky prstů, DK se aktivně odtlačují z pološpiček od podlahy. Protitahy drží tělo ukotvené v prostoru. Díky výdechové formě, ve které se nachází hrudník, zamezíme vystrčeným žebrům vpřed z těla ven, tím pádem nechtěnému záklonu trupu a prohnutí v bederní páteři. Výdech zprostředkovává maximální polohy tedy i maximální výšku relevé. Protitahy v těle směřují směrem k centru. Centrum těla představuje magnet, přitahující vše k sobě.

**S nádechem abaissé** – stabilizační nádech nám umožní koordinovaný návrat z relevé. Později tuto dovednost využijeme v dopadu ve skokových variacích, kdy stabilním dopadem můžeme zabránit např. zvrtnutí kotníku. Plnění hrudníku vzduchem vnímáme jako nafukující se balón. Zaměřujeme se na šířku hrudního

---

<sup>17</sup> Odtlačení – pojem, kterým sledujeme využití vlastní váhy těla, tak, že „rozpustíme“ chodidla do podlahy a „předáme“ ji naši váhu – zatlačíme proti zemi a tím získáme protitah v těle, stoupající směrem od podlahy vzhůru za temenem hlavy, doprovázený pocitem lehkosti. V angličtině tento princip nese název „push&reach“.

koše a velice pomalé a plynulé přitahování pat k podlaze. Díky pocitu nadzvednuté a rozepjaté hrudi, který přináší nádech, získáme prostor pro vědomé zapojení vnitřních stehenních svalů přibližujících se k sobě a rotátorů pracujících en dehors v kyčelních kloubech. Protitahy v těle jdou směrem z centra nahoru a dolů. Paty chodidel se přitahují k zemi. Hrudník se plní vzduchem, nepatrně nadzvedává a pocitově zůstává zachycený, ve výšce vykonaného relevé.

### ***Opačný proces vybudování relevé***

***Relevé s nádechem*** – při opačném provedení může dojít, jak jsem již zmínila, k přepětí v oblasti hrudního koše, což může způsobit další řetězec odchylek od ideálního postavení těla v tanci: zdvižení ramen, následně k prohnutí v hrudní či bederní části zad, posunutí pánve z osy směrem vzad, vtočení kyčelního rotátoru směrem dovnitř atd. Zbytečné napětí či přepětí těla zejména v začátcích výuky, kdy se student snaží až příliš, je častým úskalím, které může mladého tanečníka poškodit. Proto by měl pedagog zdůrazňovat funkci dechu. Výdech jako aktivní relaxace, přináší zklidnění mysli i svalstva.

***S výdechem abaissé*** – zde nalézám největší past v myšlenkovém pochodu uvolnění se, tzv.: „Mám to za sebou, můžu povolit.“ Přitom návrat z pozice je stejně důležitý jako samotné vybudování daného úkonu, jelikož jde o startovní pozici pro další pohyb.

### **3. 3. BATTEMENT TENDU**

Elementární, zároveň maximálně využívaný prvek klasické taneční techniky. Battement tendu je založený na vysunutí kročné DK, až do zcela propnutého nártu, kdy se dotýkají podlahy pouze konečky prstů, následuje návrat, zavírání kročné DK do výchozího postavení. Harmonická a intenzivní spolupráce mezi všemi svalovými partiemi DK zajišťuje plasticitu, pružnost a sílu k dalšímu rozvoji battement tendu. Na rozdíl od demi-plié, v battement tendu dochází k práci s váhou těla, kterou musíme vždy přenést nad stojnou DK, abychom umožnili kročné DK volný, vahou nezatížený pohyb.

Výchozí pozice: postavení bokem k tyči, I. pozice nohou, paže v 2. pozici.

***S nádechem battement tendu*** – vysunutí kročné DK s nádechem do předem stanoveného směru, volíme se záměrem stabilizování těla, vědomého přesunutí váhy nad stojnou DK. Nádech nám tedy umožní lepší koncentraci k vybudování

přesunu osy těla. Stojná DK a celá stojná strana těla, díky protitahům, drží tanečníka v prostoru a kročná DK může dosáhnout maximálního protažení.

**S výdechem** – zavírání kročné DK zpět do výchozí pozice. Výdech zprostředkovává protažení a uvolnění, které aktivně využijeme k maximálnímu odtlačení se od podlahy pro dosažení nejvyšší délky páteře. V tomto uvědoměném momentě zavíráme battement tendu zpět do výchozí pozice. Pohyb kročné DK je volný v kyčelním kloubu. Domnívám se, že touto cestou podpořenou výdechem, lze zamezit kritickému momentu, kdy hrozí pokrčení stojného či kročného kolene při dovírání pozice. Tuto informaci oceníme zejména v provedení battement tendu z V. pozice.

### ***Opačný proces provedení battement tendu***

**S výdechem battement tendu** – vysunutí kročné DK podpořené výdechem, zajišťujeme délku dosažení maximální vzdálenosti do daného směru. Kročná DK využívá lehkost a vytváří protitah v daném směru battement tendu. **S nádechem** – zavírání kročné DK zpět do výchozí pozice za podpory nádechu, poskytujeme tělu snadnější uvědomění stability těla.

Při zrychlování tempa hudebního doprovodu, nedochází záměrně k zrychleným výdechům a nádechům. Dech má tanečník stále pod kontrolou, stejně jako mysl, obě tyto složky, dech i mysl, jsou v klidu a harmonii. Tanečník nepropadá panice, kterou by rychlé tempo mohlo vyvolávat. Díky svižnému tempu či náročnému prvku, by mohlo dojít k zadržení dechu, který není pro tanečníka produktivní. Pokud tedy dochází ke zrychlení tempa v hudbě, provádíme na jeden klidný nádech či výdech několik battement tendu za sebou do určitého směru.

Stejné principy dechu, jako u battement tendu, lze využít v **battement jeté**. Battement jeté prochází skrze battement tendu, avšak jeho kulminační bod je před návratem do výchozí pozice ve vzduchu, ve výšce zhruba 25°. Jde o temperamentní pohyb, prováděný s akcentem při otevření kročné DK, zavření provádíme přitahováním vnitřních stehenních svalů směrem k sobě, přes pomyslný „odpor“ vzduchu v prostoru mezi DK.

### **3. 4. ROND DE JAMBE PAR TERRE**

Kvalitní provedení rond de jambe par terre podporuje intenzivní pocit vytáčení nohou en dehors. Prováděním krouživých pohybů kročnou nohou rozvíjíme pohyblivost v kyčelních kloubech. I tento prvek má opět svůj následný vývoj v klasické taneční technice, můžeme jej provádět v demi-plié, na relevé, en l'air na 45° či 90° a výše atd. Proto v základním provedení rond de jambe, ať už en dehors nebo en dedans, dbáme na volnost pohybu v kyčelním kloubu za podpory všech protitahů v těle.

Výchozí postavení: postavení bokem k tyči, I. pozice nohou, paže v 2. pozici

#### ***Výsun kročné DK vpřed s nádechem, následné vykroužení rond de jambe s výdechem***

Výsunem kročné DK vpřed za podpory nádechu, zajišťujeme stojné straně těla potřebné vybalancování, při přenášení váhy nad stojnou DK (viz. výše battement tendu). Následné opisování polokružnice kročnou DK s pomocí výdechu, umožňujeme volný průběh rotace v kyčelním kloubu. Výdech znásobuje pocit uvolnění, díky tomu hlavice femuru (kosti stehenní), může hladce kroužit v jamce kyčelního kloubu, kde je pomocí chrupavky zasazena. Při opisování polokružnice kročnou DK s výdechem, získáme možnost dosáhnout maximální šířky obvodu polokruhu. Následný průběh passé par terre vpřed doprovází nádech s protitahy v těle, směřujícími z centra těla ven. Hrudník se rozšíří, „zavěsí“ v prostoru, DK získají pomyslně delší prostor, od tanečnickova centra ke stojnému chodidlu, k „proplutí“ kročné nohy přes I. pozici vpřed.

#### ***Výsun kročné DK vpřed s výdechem, následné vykroužení rond de jambe s nádechem***

Výsun kročné DK vpřed propojený s výdechem, podpoří vnímání délky ve vykonávaném směru. Následný nádech při vykroužení rond de jambe stabilizuje tělo v průběhu pohybu kročné DK. S výdechem provádíme passé par terre vpřed, přes I. pozici a vnímáme protitahy v těle směřující směrem k centru. Svaly se stahují z rozpětí předešlého nádechu, proto si lépe uvědomíme prodloužení páteře. V určitém momentě, kdy míjí kročná DK stojnou DK se vytvoří I. pozice, která je pouze průchozí, ovšem tento moment zaznamenáme v těle, jako nejužší a nejdelší, v kooperaci s prostorem kolem sebe. Naopak nádech spojený s protitahy směřujícími z těla ven, podpořený vykroužením rond de jambe, působí na naši mysl v pojetí prostoru široce, pocitově vyplňujeme celý prostor kolem sebe.

### 3. 5. BATTEMENT FONDU

Battement fondu je jeden z koordinačně náročnějších prvků klasické taneční techniky. Dochází k propojení plynulého demi-plié prováděného stojnou DK, zároveň přikládání sur le cou-de-pied kročnou DK a následné protažení obou končetin do daného směru zakončené ve stejném okamžiku. Vypracovává měkkost a pružnost DK, také cit pro rovnováhu. Je přípravou pro dopady skoků končících na jedné noze.

Výchozí pozice: postavení bokem k tyči, V. pozice nohou, paže v 2. pozici

**Battement fondu s nádechem** – v první fázi, ve které dochází k demi-plié na stojné DK a přiložení sur le cou-de-pied kročnou DK. Nádechem zprostředkovaná svalová stabilita ukotví klouby v ose. Protitahy v těle „vyzařují“ směrem ven do všech stran, jako lana, která drží naše tělo v prostoru, hrudní koš je rozšířený vdechnutým vzduchem a „zavěšený“ v prostoru. Díky těmto podnětům se snadněji udržuje rovnováha těla. Pokud battement fondu provádíme s port de bras, paže se plynule připojuje od prvotního pohybu DK a je společně v koordinaci s dolními končetinami vedená prostorem. Na konci první fáze je v 1. pozici.

**Následný výdech** s plynulým protažením obou končetin, podpoří délku linky kročné DK v daném směru. Odtlačení celé stojné strany těla od podlahy a lehkost, pociťujeme díky protitahům v těle směřujícím k centru. V této fázi se paže otvírá z 1. pozice, stejně jako kročná DK, do předem dané pozice, v tomto případě do 2. pozice. Tuto verzi provedení bych upřednostnila jako vědomý dopad a následný odraz při skocích, kdy s dopadem kontrolovaně „přistáváme“ chodidlem na zem.

**Battement fondu s výdechem** – v první fázi, v tomto způsobu provedení získáme maximální šířku a hloubku v demi-plié. Nesmíme ovšem podlehnout pocitu klesání do demi-plié, zužování hrudníku, při jeho vyprazdňování a protitahům těla směřujícím k centru. Aktivně vnímáme délku páteře a dosažení výšky temene hlavy. **S nádechem** přecházíme do druhé fáze, kdy propínáme obě končetiny. Opět je důležité vnímat délku páteře, „zavěšení“ v bodech za ušima, aby nedocházelo k přepětí v hrudníku. Příliš napětí v hrudní části nebo v kročné DK či jakékoli jiné části těla by mohlo vést studenty k chybnému provedení prvku. Proto je nutné vždy mysl zaměstnávat i řešením vyvážeností všech protitahů v těle, klidného dechu a vědomého pohybu vedeného jasným, předem určeným směrem. Tento způsob provedení fondu, tedy s výdechem v první a nádechem



v druhé fázi prvku, bych použila při battement fondu na relevé, nádech můžeme využít jako nápomocný element při hledání osy těla.

### 3. 6. BATTEMENT FRAPPÉ

Temperamentní, dynamický prvek, vypracovává hbitost, plasticitu a obratnost chodidel. V základním provedení jde o přiložení kročné nohy sur le cou-de-pied a následné dopnutí DK v určitém směru, bez vykopnutí, nýbrž s pocitem odtlačování směrem ven v oblasti nártu. Jde o prvek, který v konečné fázi výuky provádíme ve svižném tempu, proto bych zde použití dechu využila spíše jako prostředek k navození psychického klidu, kterým budeme odstraňovat nejčastější problém tohoto prvku. Tímto problémem je přílišné napětí a ztuhlost, nejen v kyčelním kloubu a celé DK, která provádí battement frappé, ale i v horní části těla – trupu, krční páteři nebo v pažích.

***battement frappé s nádechem*** – v pomalém tempu bychom mohli provádět přiložení kročné DK na sur le cou-de-pied, tedy první fázi prvku s nádechem. Nádech nám zajistí stabilitu při přenesení váhy nad stojnou nohu. Následný výdech ve fázi druhé podpoří pocit délky a volnosti v kloubech při dopínání kročné nohy. Samozřejmě i zde se můžeme setkat s opačným provedením.

***Battement frappé s výdechem*** – v první fázi provádíme výdech a nádech ve fázi druhé, kdy dochází k dopnutí kročné DK. Tímto provedením nádechu, při otevírání kročné DK do daného směru, podpoříme hledání osy těla, například v provedení na relevé.

Jedno z dalších provedení by mohlo vypadat tak, že na přerušované nádechy (či výdechy) provedeme několik battement frappé za sebou do jednoho směru a s výdechem (či nádechem) pouze plynule vedeme nohu na sur le cou-de-pied, a opět s přerušovanými dechem provádíme battement frappé do jiného směru.

Příklad:

Výchozí pozice: postavení bokem k tyči, V. pozice nohou, paže v 2. pozici

Takt: 4/4

- „a“ – přiložíme sur le cou-de-pied před (provedeme nádech)
- 1. – 4. D – provádíme 4x battement frappé (s přerušovanými staccatovými výdechy s každým odvedením nohy vpřed)
- 5. – 6. D – provádíme plynulé přiložení nohy na sur le cou-de-pied

- 7. – 8. D – výdrž v poloze na sur le cou-de-pied (nádech provádíme od 5. – 8. D)

Samozřejmě jde pouze o možné průpravné cvičení, jak jsem již zmínila výše, v rychlém tempu nelze provádět samostatný nádech a výdech při každém pohybu kročné DK. Proto bych se přikláněla k té verzi provedení battement frappé, kdy na jeden plynulý nádech či výdech provádíme několik battement frappé za sebou v určitém směru a dbáme na plynulost dechu, díky jemuž získáme volnost v kyčelních kloubech a pružnost svalstva.

### 3. 7. BATTEMENT DÉVELOPPÉ, BATTEMENT RELEVÉ LENT

Tyto prvky jsou jedny z nejpoužívanějších v adagiu<sup>18</sup>. Díky pomalému a plynulému tempu se můžeme soustředit na dech při budování formy jednotlivých prvků adagia. Pomocí battement développé a battement relevé lent vytváříme velké pózy v klasickém tanci. Ideálem shledáváme souhru pohybu paží, nohou, vědomou práci s tělem, kdy plynulým dechem můžeme podpořit vzdušnost a eleganci póz. U velkých póz nám dech napomůže k větším rozsahům. Extrémně mobilním tanečnickům zprostředkuje správné postavení těla a ovládnutí pohybu.

Výchozí pozice: postavení bokem k tyči, V. pozice nohou, paže v přípravné poloze

**Battement développé s nádechem** – kročná DK se pozvedne do polohy au genou, která je ovšem pouze průchozí polohou. Vykonaný pohyb s nádechem má stabilizační účinek. Důsledně rozložíme váhu nad stojné chodidlo. Pokud zapojíme práci paží, jsou v tomto momentě v 1. pozici, tedy naproti žaludku. Pomocí protitahů v těle a kompaktní 1. pozici v pažích, jsme schopni perfektně vnímat vnitřní osu těla. **S výdechem** rozvíjíme danou pózu, tedy kročná DK pokračuje v tahu za kolenem vzhůru, poté převezme vůdčí úlohu nárt a dochází k dopnutí kročné DK. Paže vedeme prostorem do chtěné pózy a stejně tak, jako u DK, pociťujeme i v nich dálku a směr linií v těle. Tuto verzi použití dechu

---

<sup>18</sup> Adagio v tanci – označení pro vazbu plynule na sebe navazujících prvků klasické taneční techniky, (např.: velké pózy arabesque, attitude, vazebné prvky, port de bras, prvky prováděné en tournant, atd.) za hudebního doprovodu, který se vyznačuje pomalým, vázaným tempem. Jde o propracování virtuozity pohybu v pomalém tempu, harmonii všech základních principů, které ctíme v této taneční technice, jsou to: alignment, pohyb v závislosti na směrech, délkách a prostoru, práce s rovnováhou a přenášením těžiště, opozice, forma klasických linií a koordinace.

upřednostňujeme v případě méně disponovaných tanečníků. Výdech má schopnost zajistit protažení, délku a volnost v kyčelním kloubu, podněcuje co nejvyšší pózy.

**Battement développé s výdechem** – provedeme polohu au genou, vnímáme délku páteře a zároveň cítíme „uzemění“ stojné DK, podmíněné protitlakem chodidla do země. Následným **nádechem** rozvíjíme danou pózu a získáváme stabilitu. Toto provedení je vhodnější pro hypermobilní tanečníky, kteří nemají problém s maximálními rozsahy, ale zato potřebují zkoncentrovat tělo i mysl ve vykonávané póze. Také bychom mohli využít tento průběh dechu při balancování v póze na relevé.

Paže vedeme stejným způsobem v obou případech práce s dechem, tedy v poloze nohou au genou jsou paže v 1. pozici a s vytvořením pózy dotváří výraz určité pózy v závislosti na prostoru.

**Battement relevé lents výdechem** – s výdechem a pocitem lehkosti zvedáme kročnou DK ve směru určité pózy. Protože výdech vyvolává „páku“, kdy protitahy v těle jdou směrem do centra těla, hrudník „klouže“ směrem dolů k zemi, můžeme volně zvedat kročnou DK. Vzniká protipohyb, tělo vydechuje – tíha hrudníku směřuje dolů, naopak zadní strana zad – páteř a také kročná DK se v protipohybu páky zvedá vzhůru. Proces návratu kročné DK spojujeme s nádechem, kdy protipohyb kročné DK a trupu podpoří protitahy v těle – s nádechem hrudník „stoupá“ rozšiřujeme jej, kročná DK může vědomě v prodloužení klesat zpět z pózy do výchozí pozice.

**Battement relevé lent s nádechem** – pro hypermobilnější tanečníky nebo pro vytvoření pózy na relevé by mohla být vhodnější varianta, kdy s nádechem zdviháme kročnou DK a vytváříme pózu způsobem battement relevé lent. Docílíme stability a koncentrace svalových skupin k podpoře balancování a vnímání osy těla na stojné DK. Návrat kročné DK z pózy do výchozí pozice nyní probíhá s výdechem tedy s maximálním tahem a délkou vnímání prostoru, „uvolněním“ svalů.

### **3. 8. GRAND BATTEMENT JETÉ**

Jedná se o energický švihový prvek. Tento pohyb vychází z battement tendu, následuje battement tendu jeté a vrcholem je grand battement jeté. Vypracováváme lehkost kročné DK a volnost v kyčelním kloubu. Uplatní se zde princip, kdy výdech podněcuje co největší rozsah, naopak nádech koncentraci

a osu těla. Výsunem z V. pozice aktivně využíváme podlahu, kdy jsou chodidla v protitlaku se zemí, ještě před samotným švihem kročné DK do pózy. Tento moment bývá často opomíjen. Je nutné vědomě zatlačit chodidla proti podlaze, poté vysouváme kročnou DK přes podlahu až do propnutého nártu, kdy s lehkostí „vyletí“ kročná DK do vzduchu. Návrat kročné DK provádíme se zadržením, přes „odpor vzduchu“, v poslední fázi dovíráme kročnou DK opět přes podlahu zpět do výchozí pozice.

Výchozí pozice: postavení bokem k tyči, V. pozice nohou, paže v 2. pozici

**Grand battement s výdechem** – podněcuje švih kročné DK do daného směru, lehkost a volnost v kyčelním kloubu, s možností maximálního rozsahu. Výdech posíláme až do konečků prstů kročné DK, pro co největší odlehčení švihu. Stojná noha se s výdechem „zaboří“ o něco více do podlahy a vytvoří pevnou stojnou stranu těla. S nádechem se kročná DK kontrolovaně vrací do výchozího postavení a právě onen „kouzelný“ nádech, s pocitem protitahu v těle, umožní zpomalení, „brzdu“, kousíček nad zemí a proběhne dovření pozice s „odporem vzduchu“ proti kročné DK. Toto provedení považuji za účelné pro méně disponované tanečnický. Také ho můžeme použít, jako průpravu pro velké allegro, kdy díky výdechu můžeme lehčeji „vplout“ do skoku. S následným nádechem stabilizujeme dopad chodidla na zem, s dalším odrazem použijeme výdech pro vynesení našeho těla do kulminačního bodu výskoku. Problém při této variantě dýchání může nastat, pokud student podlehe pocitu „klesání“ hrudníku při výdechu, mohl by se stát nechtěný pohyb, kdy se hrudník s každým švihem přiblíží směrem ke kročné DK, nastane předklánění trupu k noze.

**Grand battements nádechem** – ve fázi švihu kročné DK do pózy, nádech zdůrazňuje stabilitu a snadnější ovládnutí osy těla při přenesení váhy nad stojnou DK. Měli bychom se vyvarovat možnému přepětí a zatuhnutí v oblasti hrudníku, ke kterému by mohlo dojít při snaze švihnout kročnou DK co nejvýše. V tomto momentě bychom se mohli setkat i se zadržením dechu, což není žádoucí. S výdechem zavíráme kročnou DK do výchozí pozice, délkou výdechu podpoříme délku linek DK, páteře a v představě pociťujeme opět „odpor“ při dovírání kročné DK do výchozí pozice.

Osobně bych upřednostnila způsob švihání kročné DK tak, abychom ve svém těle uplatnili výše nastíněný princip „páky“. Jedna strana „páky“ bude stojná DK a druhá strana páky je kročná DK. Stojná DK podporuje protitah, odtlačení se od podlahy směrem v prodloužení páteře, za temenem hlavy. Kročná DK vychází

ze stejného odtlačení od podlahy, ale díky pevné stojné straně těla, může s pocitem odlehčení švihat prostorem, do daných směrů. Jedna strana páky tedy zajišťuje stabilitu a druhá volný průběh prvku, to vše za podpory výdechu. Zpětný chod „páky“ podpoříme nádechem. Na stojné straně více pociťujeme tah vzhůru, nevynecháme odtlačení od podlahy, které podnítlí citlivost k tahu směrem nahoru. Kročná DK oproti tomu provádí závěr do výchozí pozice, tedy pohyb směrem dolů.

### **3. 9. Shrnutí**

V této kapitole zpracovávám vybrané prvky klasické taneční techniky v elementárním pojetí, v postavení bokem k tyči, bez jejich dalšího zapojení do průpravných vazeb kombinujících více prvků dané techniky. Vždy se zabývám jen daným prvkem a způsobem dechu. Celá kapitola slouží jako možná příručka, která doplňuje výuku klasického tance.

## **ZÁVĚR**

Čtenářům ve své práci přibližuji vliv dechu na funkčnost organismu. Cílem této bakalářské práce, pojednávající o dechu, bylo poukázat na podněty, které nabízí nádech a výdech, podporující kvalitní provedení vybraných prvků klasické taneční techniky. Obsáhnout toto široké téma bylo náročné, neboť literatury určené přímo této problematice je pramálo. Ovšem téma uvědomění si dechu, je v dnešní době poměrně aktuální, zejména v souvislosti se zdravým životním stylem, ke kterému se obrací stále více populace. Proto jsem se v průběhu shromažďování informací setkávala se spoustou názorů, jak na dech a jeho funkčnost nahlížet. Postupem času jsem došla k závěru, že využití dechu se může v jednotlivých tanečních stylech, také v lekcích nejrozumnějšího pojetí jógy či dalších pohybových aktivitách mírně lišit. Avšak je nezpochybnitelným faktem, že dech má nápomocnou schopnost k dosažení harmonie pohybu.

Tématu uchopení dechu tak, aby se co nejefektivněji propojoval s jednotlivými prvky klasické taneční techniky, bych se ráda věnovala nadále v magisterském studiu. Domnívám se, že hlubší proniknutí umožní rozkódovat další z otázek, jak zacházet s dechem, a proč věnovat čas dechu ve výuce klasického tance.

## LITERATURA A PRAMENY

### **Publikace**

DIANO, Pierluigi. *Atlas lidského těla*. Praha: Euromedia Group, 2006. ISBN 80-242-1669-8.

DIMON, Theodore. *Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů*. Praha: Pragma, 2009. ISBN 978-80-7349-191-8.

FRANKLIN, Eric. *Conditioning for dance*. USA: Human Kinetics, 2004. ISBN 0-7360-4156-7.

GRANT, Gail. *Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet*. 3. Canada: General Publishing Company, 1982. ISBN 0-486-21843-0.

JANEČEK, Václav. *Úvod do taneční pedagogiky*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2013. ISBN 978-80-7331-2671.

KAMINOFF, Leslie. *Jóga: anatomie*. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-2672-1.

PARKER, Steve. *Lidské tělo*. Praha: Euromedia Group, 2011. ISBN 978-80-242-2211-0.

RIGUTTI, Adriana. *Ilustrovaný atlas anatomie*. Praha: SUN, 2006. ISBN 80-7371-142-7.

### **Internetové zdroje**

Dýchání a dechová cvičení. *Cviky pro zdraví* [online]. [cit. 2017-01-17].

Dostupné z: <http://www.cvikyprozdravi.cz/clanek/dychani-a-dechova-cviceni/>

Metodika klasického tance. *AMU* [online]. [cit. 2017-04-08].

Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/course/view.php?id=311>

Plný jógový dech. *Jóga-Online* [online]. [cit. 2017-04-08].

Dostupné z: <http://www.joga-online.cz/pranajama/plny-jogovy-dech>

## **Přednášky a absolvované workshopy**

Taneční medicína, MgA. Sára Puchowská Ph.D., 26. - 29. 1. 2017  
zprostředkovatel: Akademie múzických umění v Praze

Jak správně dýchat, PhDr. Štěpán Kunstýř, 2. 4. 2017  
zprostředkovatel: Centrum tance, pohybem ke zdraví a kráse



## SEZNAM OBRAZOVÉ PŘÍLOHY

**1.** Dýchací soustava II. *Slideplayer* [online]. [cit. 2017-03-27].

Dostupné z: <http://slideplayer.cz/slide/3391530/>

**2.** Anatomie lidského těla - výběr. *Musculus* [online]. [cit. 2017-04-01].

Dostupné z: <http://www.musculus.cz/kulturistika/ostatni/anatomicky-atlas-svalu>

**3.** Svaly hrudníku. *Ronnie* [online]. [cit. 2017-04-01].

Dostupné z: <http://medicina.ronnie.cz/c-926-svaly-hrudniku.html>

**4.** Zdokonalte své břišní svaly. *Supertělo* [online]. [cit. 2017-03-27].

Dostupné z: <http://www.supertelo.cz/magazin/zdokonalte-sve-brisni-svaly>

**5.** Svaly pánevního dna. *Pánevní dno* [online]. [cit. 2017-03-27].

Dostupné z: <http://www.posileni-panevniho-dna.cz/>

**6.** Deep central stability system. *Movementbiomechanics* [online]. [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: <http://movementbiomechanics.com/wp-content/uploads/2017/02/core-deep-central-stability-system-350x329-300x282.png>

**7.** The PSOAS. *OTPT* [online]. [cit. 2017-04-01].

Dostupné z: [https://www.optp.com/files/image/item/LARGE/8494\\_psoas-integrating-your-inner-core-page-18.jpg](https://www.optp.com/files/image/item/LARGE/8494_psoas-integrating-your-inner-core-page-18.jpg)

**8., 9.** FRANKLIN, Eric. *Conditioning for dance*. USA: Human Kinetics, 2004. ISBN 0-7360-4156-7., str. 115

**10., 11.** Fotoaparát pod mikroskopem. *Zive* [online]. [cit. 2017-04-01].

Dostupné z: <http://www.zive.cz/clanky/fotoaparát-pod-mikroskopem-rozebrany-fotoaparát/sc-3-a-121554/default.aspx>