

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
HUDEBNÁ A TANEČNÁ FAKULTA

BAKALÁRSKA PRÁCA

Praha, 2017

Eva Urbanová

AKADÉMIA MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDOBNÁ A TANEČNÁ FAKULTA

Tanečné umenie

Choreografia

BAKALÁRSKA PRÁCA

**MOŽNOSTI APLIKÁCIE FELDENKRAISOVEJ METÓDY
V TANCI**

Eva Urbanová

Vedúci práce: MgA. Elvíra Něměčková, Ph.D

Oponent práce: Bc. Marie Kinsky

Dátum obhajoby: 29. 05. 2017

Prideľovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2017

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

MUSIC AND DANCE FACULTY

Dance Art

Choreography

BACHELOR'S THESIS

**POSSIBILITIES OF APPLICATION OF FELDENKRAIS
METHOD IN DANCE**

Eva Urbanová

Thesis advisor: MgA. Elvíra Něměčková, Ph.D

Examiner: Bc. Marie Kinsky

Date of thesis defense: 29.05.2017

Academic title granted: BcA.

Prague, 2017

Prehlásenie

Prehlasujem, že som bakalársku prácu na tému

MOŽNOSTI APLIKÁCIE FELDENKRAISOVEJ METÓDY V TANJI

vypracovala samostatne pod odborným vedením vedúceho práce a s použitím uvedenej literatúry a prameňov.

V Prahe, dňa

.....

podpis diplomanta

Upozornenie

Využitie a spoločenské uplatnenie výsledkov bakalárskej práce alebo akékoľvek ich použitia, je možné iba na základe licenčnej zmluvy t.j. súhlasu autora a AMU v Prahe.

Abstrakt:

V tejto bakalárskej práci spracúvam rôzne možnosti aplikácie Feldenkraisovej metódy v tanci. Poznatky v tejto práci vznikli na základe troch rozhovorov s osobnosťami, ktoré majú profesionálne skúsenosti v oboch disciplínach (s tancom a tiež s Feldenkraisovou metódou). V závere práce zhodnocujem osobnú skúsenosť s tanečnou metódou Gaga a jej prirovnanie k Feldenkraisovej metóde.

Abstract:

The bachelor thesis elaborates on various possibilities of application of the Feldenkrais method in dance. The findings of this paper were based on three interviews with professionals who have experiences in both disciplines (dance, as well the Feldenkrais method). At the end of the thesis, evaluation of the personal experience with the Gaga dance method and its comparison with the Feldenkrais method will follow.

Klíčové slová:

Feldenkraisova metóda, Moshé Feldenkrais, Marie Kinsky, Miroslava Kovářová, Teri Weikel, Ohad Naharin, Gaga

Key Words:

Feldenkrais method, Moshé Feldenkrais, Marie Kinsky, Miroslava Kovářová, Teri Weikel, Ohad Naharin, Gaga

Pod'akovanie:

Rada by som poďakovala MgA. Elvíre Neměčkovej Ph.D za vedenie tejto práce, za je ľudský a milý prístup a za jej užitočné rady, ktoré mi napomohli k dokončeniu tejto práce. Ďakujem Marie Kinsky, Miroslave Kovářovej a Teri Weikel za ich ochotu sa so mnou podeliť o ich inšpiratívne skúsenosti, z ktorých môžem veľa čerpať. Ďakujem tiež mojim rodičom za gramatickú korektúru textu a ich podporu v mojom štúdiu.

Obsah

1. Úvod	1
2. Moshé Feldenkrais.....	3
3. Feldenkraisova metóda.....	6
4. Marie Kinsky a jej skúsenosť s Feldenkraisovou metódou.....	10
4.1 Marie Kinsky.....	10
4.2 Marie Kinsky a jej prvá skúsenosť s Feldenkraisovou metódou.....	11
4.3 Pohľad Marie Kinsky na Feldenkraisovu metódu a jej aplikáciu v tanci.....	13
4.3.1 Aplikácia Feldenkraisovej metódy v pedagogike.....	13
4.3.2 Aplikácia Feldenkraisovej metódy v choreografii.....	14
4.3.3 Uvedomenie.....	15
4.3.4 Kvalita pohybu.....	16
4.3.5 Relax.....	17
4.3.6 Safety environment (bezpečné prostredie).....	17
4.3.7 Dych.....	18
5. Miroslava Kovářová a jej skúsenosť s Feldenkraisovou metódou.....	19
5.1 Miroslava Kovářová.....	19
5.2 Miroslava Kovářová a jej prvá skúsenosť s Feldenkraisovou metódou.....	20
5.3 Pohľad Miroslavy Kovářovej na Feldenkraisovu metódu a jej aplikáciu v tanci.....	21
5.3.1 Uvedomenie.....	22
5.3.2 Dôvera vo vnútorné pocity – Sebavedomie.....	22
5.3.3 Sebahodnotenie.....	23
5.3.4 Iniciácia pohybu.....	23
5.3.5 Teoretické hodiny pre budúcich pedagógov tanca.....	24
5.3.6 Hodiny Feldenkraisovej metódy na VŠMU.....	25
5.3.7 Pohybové (zlo)zvyky u tanečníkov.....	27
5.3.8 Aplikácia Feldenkraisovej metódy u detí a tínedžerov.....	27
5.3.9 Feldenkraisova metóda posúva hranice.....	28
6. Teri Weikel a jej skúsenosť s Feldenkraisovou metódou.....	29
6.1 Teri Weikel.....	29
6.2 Workshop Feldenkraisovej metódy a súčasného tanca s Teri Weikel.....	30

6.3	Teri Weikel a jej prvá skúsenosť s Feldenkraisovou metódou.....	32
6.4	Pohľad Teri Weikel na Feldenkraisovu metódu a jej aplikáciu v tanci.....	32
7.	Ohad Naharin a tanečná metóda Gaga.....	34
7.1	Ohad Naharin.....	34
7.2	Gaga.....	35
7.3	Metóda Gaga a jej nadväznosť na Feldenkraisovu metódu.....	36
8.	Záver.....	40

1 Úvod

Tému *Možnosti aplikácie Feldenkraisovej metódy v tanci* som si vybrala z viacerých dôvodov. Tým hlavným bola moja skúsenosť z intenzívneho workshopu Feldenkraisovej metódy a následnej hodiny súčasného tanca s pedagogičkou, choreografkou a tanečnicou Teri Weikel¹.

Tento intenzívny workshop ma prinútil porozmýšľať nad používaním môjho tela v tanci a v každodennom živote vôbec. Otvoril mi v hlave veľa otázok, na ktoré som nevedela nájsť odpovede. *Prečo práve Feldenkraisova metóda mi napomohla zlepšiť kvalitu pohybu? Prečo práve Feldenkraisova metóda mi napomohla vytvárať pohyb s menším úsilím a následne precítiť viac radosti z tanca?* Toto sú prvé otázky, na ktoré som pri spracúvaní mojej bakalárskej práce hľadala odpovede. Tie ma zaviedli až k možnosti nachádzania aplikácie Feldenkraisovej metódy v tanečných sférach, či už v choreografii, pedagogike, alebo v tanečnom tréningu.

Môj prvý pohybový tréning, akým som kedy prešla, je moderná gymnastika. Tomuto športu som sa venovala vrcholovo sedem rokov. Ešte aj dnes, po ôsmich rokoch, odkedy som prešla z každodenného tréningu gymnastiky k tancu, pociťujem negatívne dôsledky – problémy a ťažkosti pri tancovaní, ako následok dlhodobého, pravidelného, niekedy až násilného naťahovania a preťahovania svalstva môjho tela. Pohybové vzorce, ktoré, po skúsenostiach s týmto športom, ešte stále nemám odbúrané, sa odzrkadľujú na hodinách tanečnej techniky a interpretácie - problém s uvoľnením a tiež v choreografii - tendencia vracáť sa k pohybovým vzorcom, ktoré som z modernej gymnastiky do mysle a tela vstrebala.

Na začiatku práce spracúvam osobnosť Moshého Feldenkraisa a jeho metódu s názvom Feldenkraisova metóda.

Následne nadväzujú tri rozhovory s osobnosťami, ktoré sú zároveň tanečnými pedagogičkami, tanečnicami a choreografkami a tiež držiteľkami certifikátu Feldenkraisovej metódy. Majú veľa skúseností s výučbou Feldenkraisovej metódy a to nielen pre tanečníkov. Predkladám ich skúsenosti a názory o možnostiach aplikácie Feldenkraisovej metódy v tanci.

¹ Popis tohto workshopu sa nachádza v kapitole č. 6, kde popisujem osobnosť Teri Weikel a jej spôsob aplikácie Feldenkraisovej metódy v tanci.

Týmito osobnosťami sú Marie Kinsky, Miroslava Kovářová a Teri Weikel. Každá z nich má trocha iné skúsenosti s aplikáciou Feldenkraisovej metódy. Niektoré skúsenosti sa však zhodovali, a tieto mi poskytli veľmi zaujímavé a obohacujúce závery, z ktorých môžem pri mojej tanečnej a choreografickej činnosti čerpať. Spracovanie a dĺžka všetkých troch rozhovorov nie je úplne totožná z viacerých dôvodov. Tým prvým je osobný kontakt, ktorý je pri tvorbe rozhovoru dôležitý, a ktorým sa predchádza nedorozumeniam možným pri elektronickej komunikácii. Marie Kinsky žije a pracuje v Prahe. Našla si na mňa čas a mohli sme porozprávať až dvakrát. Takto som vyhotovila dva rozhovory, ktorý každý trval približne jednu hodinu. Miroslava Kovářová žije a pracuje v Bratislave. S ňou sa mi podaril vytvoriť jeden rozhovor. Cestovala som za ňou do Bratislavy a pri vyťaženom rozvrhu pani Kovářovej som vytvorila jedno-hodinový rozhovor. Teri Weikel ma poprosila, aby sme náš rozhovor vytvorili na báze elektronickej komunikácie otázka-odpoveď. Keďže odpovede od Teri boli veľmi jasne napísané, kópiu tohto rozhovoru prikladám ako prílohu na konci tejto práce.

Na záver pridávam kapitolu, kde v skratke spracovávam osobnosť Ohada Naharina a jeho tanečnú metódu Gaga. Táto metóda využíva novodobý pohľad na tréning tanečníka a je v súčasnosti jedným z najviac vyhľadávaných tanečných tréningov na svete. Predkladám moje názory o prepojenosti jednotlivých elementov tejto metódy s Feldenkraisovou metódou.

Mená Marie Kinsky a Teri Weikel som sa rozhodla neprechyľovať, pretože sú to známe osobnosti vo svete tanca a rozpoznateľné presne pod týmto menom.

2 Moshé Feldenkrais



Obrázok 1- Moshé Feldenkrais (zdroj: feldenkraisfoundation.org)

Moshé Feldenkrais (celým menom Moshé Pinchas Feldenkrais) bol Izraelský fyzik a zakladateľ Feldenkraisovej metódy. Narodil sa 6. mája 1904 v chasidskej rodine² na Ukrajine. Pretože chcel spoznať viac svoje židovské korene, v roku 1916 sa už ako 15-ročný rozhodol odísť do Palestíny. V tejto dobe štát Izrael ešte neexistoval a územie bolo obsadené Veľkou Britániou. Po príchode do Palestíny sa usadil v Tel Avive, kde strávil desať rokov. Tu študoval na gymnáziu a popritom sa živil rôznymi zamestnaniami, ako napríklad robotník alebo vychovávateľ a neskôr aj ako výskumník v oblasti gravitácie a vertikálnych kyvadiel. Okrem štúdia na gymnáziu sa ako samouk vzdelával v oblasti psychológie. V Palestíne v roku 1920 sa začal prvýkrát venovať džiu-džicu³, ktoré bolo prvým spúšťačom jeho záujmu o pohyb všeobecne.

² židovské nábožensko-mystické hnutie

Chasidizmus. Wikipedia [online] <https://sk.wikipedia.org/wiki/Chasidizmus>

³ Staré japonské bojové umenie, ktorého podstata spočíva na technike, pri ktorej sa nevyužíva zbraň. Niekedy sa môžu používať techniky malých zbraní. Základné pohyby v džiu-džicu sú: kopy, údery, využitie kolien, hádzanie, škrtenie, blokovanie kĺbov, držanie a zviazanie nepriateľa.

Džiu-džicu(Japonsko). Wikipedia [online] [https://sk.wikipedia.org/wiki/D%C5%BEiu-d%C5%BEicu_\(Japonsko\)](https://sk.wikipedia.org/wiki/D%C5%BEiu-d%C5%BEicu_(Japonsko))

Džiu-džicu sa venoval tak aktívne, až sa stal učiteľom sebaobrany. Taktiež pomáhal deťom so zábranami v učení. Jeho idea bola, aby si deti vytvorili vlastnú iniciatívu vo vzdelávaní sa a tak nemuseli byť do procesu výučby vnútené. Tento typ výučby je možné nájsť aj vo filozofii bojového umenia džiu-džicu. Úspešné aplikovanie jeho metódy s deťmi mu umožnilo získať štipendium na štúdium na univerzite v Európe. Feldenkrais sa rozhodol presunúť do Paríža.

Život Feldenkraisa je veľmi zaujímavá a spleť cest rôznych stretnutí s mnohými významnými ľuďmi, ktorí ovplyvnili jeho osobnosť a formovanie jeho edukačnej metódy. V roku 1930 – dva roky po tom, ako sa presťahoval do Paríža, sa stretol so zakladateľom džuda⁴ Džigoróm Kanóm. Feldenkrais sa stal jeho nadšeným žiakom. Na džude sa mu páčilo hlavne učenie sebazdokonaľovania sa, ktoré sa stalo neskôr aj podstatou jeho metódy. Ako jeden z prvých Európanov sa dokonca stal aj držiteľom čierneho pásu⁵ a džudo začal sám aj vyučovať. Skôr, ako začal publikovať knihy o svojej metóde, vydal niekoľko kníh o bojových umeniach.

V Paríži Moshé vyštudoval fyziku, matematiku a strojnú inžinierstvo. Po ukončení týchto štúdií pracoval v parížskom Radium inštitúte pod vedením Joliot – Curie (manželia, ktorí svoje vedecké práce podpisovali spoločným menom) a v roku 1935 sa dokonca, ako ich asistent, podieľal na získaní Nobelovej ceny za objav umelej rádioaktivity. Vo svojom voľnom čase bol náruživým športovcom. Úraz, ktorý utrpel pri hraní futbalu, mal neskôr veľký význam pri formovaní jeho metódy.

Po obsadení Paríža fašistami Feldenkrais emigroval do Anglicka – podarilo sa mu to na jednej z posledných lodí, ktoré ešte uskutočňovali pravidelné plavby. Na ostrovoch pracoval pre anglické námorníctvo. Naďalej sa venoval džudu a začal sa zaoberať aj štúdiom pohybu.

Počas vojny Feldenkrais rozvíja svoje vedomosti v oblasti psychoanalýzy a neuro-psychológie. Zaujímal sa ale aj o somatickú metódu Alexandrova technika, pomenovaná po jeho zakladateľovi Mathiasovi Alexandrovi. Alexander poukazoval

⁴ Japonské bojové umenie a spôsob sebaobrany. Džudo kladie dôraz nielen na techniku, ale aj psychické schopnosti, pomocou ktorých dokáže džudista v prípade potreby eliminovať aj oveľa silnejšieho protivníka.

Džudo.Wikipedia[online] <https://sk.wikipedia.org/wiki/D%C5%BEudo>

⁵ majstrovský stupeň v džude

na fakt, že postoj ľudského tela nie je presne špecifikovaný a dochádza v ňom k neustálej zmene. Taktiež predvádzaním určitých pohybových cvičení môžeme telo zdokonaľovať. Ďalší človek, ktorý ovplyvnil jeho názor na život bol filozof George Ivanovic Gurdieff. Jeho filozofia života je tiež založená na sebazpozorovaní a celoživotnom zdokonaľovaní tela a duše jedinca.

V ordinácii svojej manželky Yony Rubensteinovej, ktorá bola detskou lekárkou, ho začal fascinovať pohyb detí a toto obdobie sa považuje aj za zrod jeho metódy, ktorú zdokonaľoval počas celého svojho ďalšieho života.

Pri autobusovej nehode sa mu obnovilo a výrazne zhoršilo zranenie spred niekoľkých rokov, ktoré utrpel pri futbale. Bolo to tak vážne, že mu lekári odporúčali operáciu, ktorej ale dávali len 50 percentnú šancu na úspech. S konštatovaním lekárov sa Moshé neuspokojil, považoval ho za neprofesionálne a nakoniec sa rozhodol, že problém s kolenom si vyrieši sám. Urobil to naozaj originálnym spôsobom: začal študovať fyziológiu, anatómiu, pohybovú terapiu, jogu, akupunktúru a aj ďalšie odvetvia súvisiace s pohybovou aktivitou. Nadobudnuté vedomosti zo štúdia mu nielen pomohli zranenie kolena stabilizovať, ale spolu so sebazpozorovaním svojho tela a pohybu detí v ambulancii jeho manželky, vytvoril ucelený názorový systém, pozostávajúci na prepojeniach mnohých vedných odborov, ktorý je dnes známy pod názvom Feldenkraisova metóda.

Moshé Feldenkrais zomrel 1 júna 1984 ako 80-ročný v meste Tel Aviv, v Izraeli. Počas svojho života cestoval a prednášal po celom svete a zanechal po sebe metódu, ktorá zlepšuje životy mnohým ľuďom.

3 Feldenkraisova metóda

Feldenkraisova metóda je systém cvičení, pri ktorých prostredníctvom uvedomenia si svojho tela a jemných myšľou ovplyvňovaných pohybov vznikajú a rozvíjajú sa nové pohybové vzorce, čím sa oslobodzujeme od zvykových pohybových stereotypov a následne dosiahneme zlepšenie vzpriameného postoja, držanie tela, flexibility a koordinácie. Systém cvičení vyvinul atómový fyzik a odborník v oblasti pohybu a nervovej činnosti Moshé Feldenkrais na základe svojej vlastnej skúsenosti s chronickým problémom kolena. Cieľom Feldenkraisovej metódy je rozvoj a rast osobnosti prostredníctvom sebaopoznávania pohybom a zdravý spôsob života človeka. Feldenkraisova metóda, rovnako ako Alexandrova technika⁶ a Rolfing⁷ sa zaraďujú medzi somatické cvičenia. Ide o prácu s telom s dôrazom na telesnú vnímavosť a sebaopoznanie.

V knihe *Feldenkraisova metóda* Moshé Feldenkrais predstavuje svoju metódu v dvoch častiach. V prvom popisuje „obraz Ja“, čiže život jedinca a jeho pohľad na svet, ktorý je ovplyvniteľný po psychickej a fyzickej rovine od prvého dňa narodenia. „Obraz Ja“ je z časti zdedený, z časti vštípený výchovou a z časti spracovaný seba výchovou, ktorá by mala byť neodmysliteľnou súčasťou života človeka od narodenia až po smrť. Na element seba výchovy však častokrát zabúdame hneď po ukončení nášho školského vzdelania. Tento „obraz Ja“ sa skladá zo štyroch zložiek: pohyb, zmyslové vnímanie, cit a myslenie. Tieto štyri zložky pracujú vždy komplexne a dopĺňajú sa. Rovnakým spôsobom Feldenkrais pracuje aj vo svojej metóde, čiže súčasne. Ďalej sa vyjadruje k spoločnosti, ktorá jedinca ovplyvňuje. Dáva do pozornosti sebaopoznanie na ktorom by mal každý

⁶ Technika vyvinutá Fredericom Matthiasom Alexanderom (*1869, Austrália - †1955, Spojené kráľovstvo). Založená na práci s telom, ktorá sa snaží vrátiť telo do jeho prirodzenej rovnováhy cez uvedomelý pohyb a odbúravanie škodlivých pohybových návykov.

Alexandrova technika.Wikipedia[online]

https://cs.wikipedia.org/wiki/Alexandrova_technika

⁷ Alternatívna liečba založená Dr. Idou Rolfovou (*1896, USA - †1979, USA). Ústav Rolf Institute of Structural Integration (RISI) uvádza Rolfing ako „holistický systém manipulácie mäkkých tkanív a pohybovej motoriky, ktoré organizujú celé telo v súlade s gravitáciou.“

Rolfing.Wikipedia[online] <https://sk.wikipedia.org/wiki/Rolfing>

pracovať a prostredníctvom ktorého by sa mohol zdokonaľovať po celý svoj život. Popisuje tri stavy vedomia: bdely stav, spánok a uvedomenie. Uvedomením označuje vedomie svojho bdelého stavu. „*Je to vedomie svojho Ja*“⁸ píše Feldenkrais. Takto sa dostávame k jednému z najdôležitejších súčastí Feldenkraisovej metóde čiže k sebauvedomovaniu. V druhom diely knihy popisuje jednotlivé lekcie a aj to v akých podmienkach by sa Feldenkraisova metóda mala praktizovať.

Pochopenie termínu self-awareness⁹ je základným úspechom v procese praktizovania Feldenkraisovej metódy. Pomocou uvedomelej prítomnosti a pozorovania tela sme schopný dokonale prepojiť mozgovú činnosť s našim pohybom a takto vytvárať ľahké, koordinované pohyby bez zbytočnej námahy (v odborných kruhoch známe pod pojmom *effortless movements*). Takto je možné z tela odstrániť fyzické bolesti, zlepšiť kvalitu pohybu a napokon naplno prežívať radosť z pohybu samotného. Bolesti a problémy v tele sú spôsobené nedostatočným uvedomovaním si vlastných pohybov. Uvedomelý pohyb je základňou úspechu nie len pri praktizovaní metódy, ale aj v živote človeka vôbec. Zvyšuje sebadôveru a taktiež spôsobuje radosť. Zlepšenie koordinácie, postavenie tela a vylepšenie flexibility môžeme vedome pocítiť hneď po prvých hodinách Feldenkraisovej metódy.

Náš mozog neprestajne zachytáva procesy a podnety zo všetkých svalov, kĺbov, zmyslových receptorov, z celého povrchu kože a aj z orgánov. Z neurologického hľadiska sa všetkého čo robíme aktívne zúčastňuje celý organizmus človeka. Preto Feldenkraisova metóda vníma telo človeka ako jednotný celok, ktorého všetky časti súčinne spolupracujú a podmieňujú sa. Takto pomocou hlbokého sebazpozorovania je možné zvýšiť citlivosť nášho organizmu a tak žiť náš život plnšie a pohodlnejšie.

Okrem vedomého pohybu je ďalšou dôležitou súčasťou Feldenkraisovej metódy aj odbúravanie stereotypov obmedzujúcich pohyb. Pri praktizovaní Feldenkraisovej metódy je účastník vedený k pozorovaniu svojich obvyklých neefektívnych pohybových vzorcov a snaží sa naučiť, pomocou jemných a opakovaných pohybov nové pohybové vzorce. Podstatou Feldenkraisovej metódy je neustále opakovanie

⁸ FELDENKRAIS, Moshé. *Feldenkraisova metoda: pohybem k sebeuvědomění*. Praha: Pragma, 1996. s. 45 ISBN 80-7205-058-3.

⁹ Vlastný preklad: „sebauvedomenie“

stanovených „mikropohybov“, čím dochádza k podvedomému osvojovaniu nových pohybových návykov. Môžeme teda tiež povedať, že vedome ovplyvňujeme svoje podvedomie. Osvojením si nových pohybových vzorcov sa naše telo stáva kompaktnjším a my nemusíme využívať svalovú činnosť tak intenzívne, ako to bolo pod vplyvom starých neefektívnych pohybových vzorcov: dochádza k úspore využitia energie v tele.

V knihe *Feldenkraisova metóda* Feldenkrais taktiež upozorňuje na dych, ktorý je jednoznačne spätý s pohybom. „Ak má byť naše dýchanie správne, musí naša kostra zaujať v gravitačnom poli optimálnu polohu“¹⁰. Popisuje ako je dych prepojený nielen s našimi vegetatívnymi procesmi, ale aj s pocitmi a emóciami. Takto môžeme cez narábanie našej kostry a svalov zlepšiť aj dýchacie procesy v tele.

V knihe *Vědomí léčí* nám dlhoročný asistent Moshého Feldenkraisa (Steven Shafarman) ponúka svoj pohľad na Feldenkraisovu metódu a aj na osobnosť Feldenkraisa, o ktorom sa zmieňuje: „Moshé žil podľa svojich vlastných presvedčení. Často mi hovoril, že jeho metóda nie je spôsob učenia a ani predvádzaná terapia. Jeho hlavným cieľom bolo vytvárať podmienky pre učenie“.¹¹ Feldenkraisovu metódu považuje Shafarman za jednoduchý spôsob, ako sa každý človek dokáže naučiť pohybovať ľahko a efektívne: „Moshé hovoril, že aj keď jeho metódy môžu pripadať ľuďom kúzelné alebo zázračné, v skutočnosti sú jednoduché a vedecké, a tak sa ich môže naučiť každý.“¹²

Feldenkraisova metóda, okrem vyššie zmienených efektov, vďaka svojej komplexnosti a pôsobenia až na rovinu nervového systému, pomáha tiež odbúravať stres a zvyšuje tvorivosť a sústredenosť.

Existujú dva varianty praktizovania Feldenkraisovej metódy. Prvý variant je aktívny – prostredníctvom pohybu (väčšinou v skupine) a druhý pasívny - terapeut pomocou jemných dotykov manipuluje s telom klienta. Tento druhý variant taktiež

¹⁰ FELDENKRAIS, Moshé. *Feldenkraisova metoda: pohybem k sebeuvědomění*. Praha: Pragma, 1996, s. 51. ISBN 80-7205-058-3.

¹¹ SHAFARMAN, Steven. *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví*. Praha: Pragma, 2001, s. 11. ISBN 80-7205-864-9.

¹² SHAFARMAN, Steven. *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví*. Praha: Pragma, 2001, s. 14. ISBN 80-7205-864-9.

nazývame termínom Funkčná integrácia. Lektor klienta neinštruuje, ale naopak, ponecháva mu priestor, aby sám pochopil mechaniku a funkčnosť svojho tela ako celku. Feldenkraisova metóda teda nie je liečba , ale druh vzdelávania sa a sebazoznávania sa. Počas pasívneho druhu Feldenkraisovej metódy je klient oblečený a zväčša sa tento druh vykonáva v ľahu.

Moshé Feldenkrais predstavil svoju metódu celkovo v šiestich knihách. Prvou je *Body and Mature Behaviour (Telo a Zrelé Správanie)* z roku 1949 a jeho poslednou publikáciou je kniha s názvom *The Potent Self (Silné ja)* z roku 1985.

Osvedčenie certifikovaného terapeuta Feldenkraisovej metódy je momentálne možné získať v 17 krajinách sveta. Tento program trvá 4 roky a zahŕňa 40 vyučovacích hodín počas jedného roka.

4 Marie Kinsky a jej skúsenosť s Feldenkraisovou metódou



Obrázok 2- Marie Kinsky (foto. Vojta Brtnický)

4.1 Marie Kinsky

Marie Kinsky je tanečníčka, choreografka a pedagogička tanca, ktorá pôvodom pochádza z Francúzska a je manželkou Constantína Kinského z rodu Kinských¹³. Narodila sa 1963 vo francúzskom Salon de Provence. Takisto je šľachtického pôvodu, jej rodina získala barónsky titul už v 15. storočí. Absolvovala tanečné konzervatórium v Boulogne a na univerzite v Sorboni vyštudovala pedagogiku tanca. Štúdium bolo zamerané na základne princípy pohybu a funkčnú analýzu pohybu a jej aplikáciu v tanci. Toto štúdium sa podľa slov Marie Kinsky dá využiť pri pedagogike rôznych tanečných štýlov a aj vo Feldenkraisovej metóde. V roku 1995 založila tanečnú skupinu, ktorú ale kvôli svojmu odchodu do Čiech (1997) musela opustiť. Napriek svojmu šľachtickému pôvodu pracuje – vyučuje tanečné umenie a odkedy sa presťahovala do Čiech obohacuje český tanec svojimi skúsenosťami získanými počas svojej kariéry vo Francúzsku ale aj pobytu v zahraničí. Je riaditeľkou a zakladateľkou organizácie SE.S.TA, centra choreografického rozvoja sídliaceho v Prahe. Venuje sa propagácií profesionálneho súčasného tanca v Českej republike a jeho rozvoju na medzinárodnej úrovni. Je spoluzakladateľkou združenia Vize tanca, ktorého cieľom je väčšia štátna podpora v oblasti súčasného tanca, fyzického divadla a interdisciplinárnych umení. Okrem

¹³ Constantín Kinsky (*1961, Francúzsko) je finančný poradca a pochádza zo staročeského šľachtického rodu Kinských. Spolu s manželkou Marie Kinsky spravuje zámok v Žďári nad Sázavou (dedičstvo rodu Kinských).

iného je riaditeľkou tanečného festivalu KoresponDance, ktorý sa každoročne uskutočňoval od roku 2009 v Prahe a v Brne a od roku 2013 na Zámku v Žďare nad Sázavou. V roku 1997 ako prvá predstavila v Čechách analýzu pohybu a súčasne aj Feldenkraisovu metódu. Tanec vyučuje v Českej republike od roku 1998 a Feldenkraisovu metódu aplikuje do pedagogiky tanca a procesu choreografie.

Pre Marie Kinsky tanec znamená spôsob ako pochopiť sám seba a svet okolo nás. Podľa jej slov, tanec pôsobí aj na úrovni archaickej (základnej živočíšnej), a v rovnaký moment aj na úrovni zmyslov, intuície, vedomia a dokonca aj na úrovni filozofie. Vďaka tancu teda dochádza k celistvému vnímaniu všetkého okolo nás.

Nasledujúci text vznikol z dvoch rozhovorov, ktoré som s pani Marie Kinsky viedla osobne. Prvý sa uskutočnil 9. marca v jej kancelárii organizácie SE.S.TA na Václavkovej ulici v Prahe a druhý 14. marca v kaviarni *O papa*, na ulici Dlouhá třída v Prahe.

4.2 Marie Kinsky a jej prvá skúsenosť s Feldenkraisovou metódou

Marie Kinsky vyštudovala klasický tanec, po 20 rokoch baletu a niekoľkých rokoch pôsobenia na javisku v dielach tohto žánru zistila, že ako performerku ju tento spôsob vyjadrenia už viac nenapĺňa. Začala teda hľadať nové cesty, nové štýly tanca, ktorým by sa mohla venovať naplno. Zaujal ju historický a moderný tanec. Zistila, že pri iných tancoch je nutný iný telesný prístup, a to nielen v technike, ale aj v interpretácii. Svet súčasného tanca bol ten, v ktorom najviac našla zmysel a rozhodla sa v ňom rozvíjať ako umelec. Po dlhoročnom pôsobení v sférach klasického tanca malo ale jej telo silne zakódované pohybové vzorce tejto techniky. Zo začiatku nebolo jednoduché nájsť inú kvalitu pohybu, ktorú si súčasný tanec vyžadoval. Analýza pohybu, ktorá je prepojená s pedagogikou tanca a ktorú študovala, jej v tomto probléme síce pomohla, ale nie dostatočne.

Na odporúčanie kamarátov sa Marie zúčastnila tréningu, na ktorom sa prepájala Feldenkraisova metóda s technikou Limón¹⁴. Toto bola jej úplne prvá skúsenosť

¹⁴ Tanečná technika, ktorú vytvoril José Limón, založená na pádoch a vymršťovaní tela, využívajúca pohyby pripomínajúce pohyby vln na mori. José Limón (*1908, Mexiko - †1972, USA) pôsobil ako tanečník, pedagóg a choreograf najmä v USA.

José Limón.Wikipedia[online] https://en.wikipedia.org/wiki/Jos%C3%A9_Lim%C3%B3n

s touto tanečnou technikou a somatickou metódou, priznala, že z počiatku s nimi mala veľké problémy po fyzickej aj psychickej stránke. Na to, aby mohla objaviť novú citlivosť pohybu, ktorú Feldenkraisova metóda a tanečná technika Limón vyžadovala, musela najskôr „zabudnúť“ na techniku klasického tanca a začať objavovať nové dimenzie v pohybe, čiže vo svojom vlastnom tele. Aj keď to nebolo jednoduché a vynárajúce sa zložité otázky ohľadom fungovania jej tela a psychiky ju nútili bojovať samú so sebou, vďaka logike Feldenkraisovej metódy vedela, že je na správnej ceste. Feldenkrais založil svoju metódu na myšlienke procesu, a to Marie výrazne pomohlo prekonať strach vkročením do tohto nepoznaného sveta. Postupne sa jej podarilo so súčasným tancom pohybovo stotožniť. Nenašla istý druh tanečnej formy, ale tanečnú cestu, kde všetko záviselo na procese a nie na výslednom produkte. Tanec začala chápať ako energetické prepájanie pohybov a začala si uvedomovať svoju vlastnú vedomosť pri tanci. Naučila sa dôverovať svojim vnútorným pocitom o pohybe, ktoré sa vonkajším okom nedajú skontrolovať. Odkiaľ sa pohyb iniciuje, akú má trajektóriu a akú kvalitu, boli ďalšie otázky, ktorým sa pri tvorbe pohybu začala zaujímať. Toto vnútorné uvedomenie pohybu pre ňu znamenalo oveľa viac, ako odraz v zrkadle, pomocou ktorého sa tanečníci kontrolujú od počiatku svojich tanečných začiatkov, a ktorý majú silno zakorenený v mysli. Nájdenie novej citlivosti pohybu pomocou Feldenkraisovej metódy jej pomohlo napríklad aj v sfére kontaktnej improvizácie, ktorá je pre tanečníkov vychádzajúcich z klasického tanca nie vždy jednoduchá.

Feldenkraisova metóda pomohla Marie nastaviť svoje telo a myseľ z klasického tanca do rovín súčasného tanca a dôverovať svojim pocitom vychádzajúcim z jej vnútra, čo vníma ako vnútorný proces. Vďaka vnímaniu tanca a života ako procesu, objavila aj novú predstavivosť, ktorá jej napomáhala v jej tréningu, pedagogike a aj v choreografii. Ako sama hovorí: *„Vďaka Feldenkraisovej metóde vieme nájsť rôzne cesty ako splniť danú úlohu.“*¹⁵ Pomocou Feldenkraisovej metódy teda môžeme objaviť väčšiu škálu pohybov a kvalít týchto pohybov, nové obrazy ktoré nám napomáhajú v našich interpretačných a choreografických počinoch.

¹⁵ Čerpané z rozhovoru s Marie Kinsky, ktorý sa uskutočnil 9. marca 2017 v kancelárii v organizácii SE.S.TA

4.3 Pohľad Marie Kinsky na Feldenkraisovu metódu a jej aplikáciu v tanci

4.3.1 Aplikácia Feldenkraisovej metódy v pedagogike

Feldenkraisovou metódou sa Marie inšpirovala aj pri pedagogickej činnosti. Ako pedagogička tanca sa snažila odovzdávať základy, pomocou ktorých sa jej žiaci mohli rozvíjať sami a ľahšie aj samých seba objavovať. Ako sama hovorí, zadávala žiakom takzvané inputy (vstupy) a usilovala sa napomáhať pomenovávať výsledky, ktoré z daných inputov vzišli. Týmto spôsobom si žiaci mohli uvedomiť či našli ten či onen výsledok, o ktorý sa usilovali. Pomenovanie mohlo byť verbálne, alebo stačilo aj uvedomiť si rozdiel, ktorý z aplikovania inputov vzišlo.

Vďaka Feldenkraisovej metóde našla Marie novú logiku tvorby tréningu. Metodika klasického tanca má jasne stanovené cvičenia, ktoré majú svoju následnosť a gradáciu. To je jeden zo spôsobov ako postupovať pri tvorbe tanečného tréningu. Feldenkraisova metóda Marie Kinsky otvorila obzory v stavbe tréningu na pohybovom princípe, ktorý počas celej hodiny mohla rozvíjať. Presne tak ako Feldenkrais, ktorý v danej lekcii pracuje tiež len s jedným pohybovým princípom (napríklad prepojenosť lopatiek s panvou). Tanečná hodina nabrala na plynulosti vďaka naviazanosti jedného cvičenia na druhé. Samozrejme musela zachovať a ustrážiť si zakomponovanie všetkých dôležitých aspektov do tréningu, ktoré by tanečný tréning mal obsahovať (využitie priestoru, času, rôznych kvalít pohybu, práca s interpretáciou, kontakt s ostatnými tanečníkmi v priestore) a nachádzanie plynulosti medzi nimi.

Po príchode do Čiech bola Marie lektorkou Feldenkraisovej metódy pre profesionálnych tanečníkov, ktorí si túto skúsenosť veľmi pochvaľovali ako hlboký relax a objavenie nových pohybových možností. Učila Feldenkraisovu metódu pravidelne aj neprofesionálnych tanečníkov, ktorým táto skúsenosť otvorila možnosť sa venovať súčasnému tancu.

Metódu vyučovala aj mladšiu generáciu tanečníkov na tanečnom konzervatóriu Duncan Center v Prahe. U nich avšak nenašla správny spôsob ako túto metódu odovzdávať. Pre mladých tanečníkov plných energie, ktorí by sa najradšej hýbali čo najenergickejšie toto somatické cvičenie nevyhovovalo. Na konzervatóriu nevyučovala dostatočne dlho na to aby našla ten správny spôsob ako túto metódu mladým tanečníkom v rozpätí pätnásť až dvadsaťdva rokov zrozumiteľne sprostredkovať. Za dobu pôsobenia na konzervatóriu väčšina žiakov nepochopila

moment spomalenia, ktorý je pri kódovaní sa do nervového systému dôležitý. Mladá krv taktiež nepochopila, že Feldenkraisova metóda nie je tanec ale somatické cvičenie. Marie Kinsky sa teda nezameriavala na aplikáciu Feldenkraisovej metódy v intenzívnom tanečnom tréningu na konzervatóriu pre ľudí vo vekom rozmedzí cca pätnásť až dvadsať rokov.

„Jeden z cieľov Feldenkraisovej metódy je presiahnuť to, čo považujeme za nemožné dosiahnuť. Avšak spôsob akým je Feldenkraisova metóda konštruovaná a odovzdávaná, mladým ľuďom nevyhovuje. Metóda je ale vynikajúca ako terapia, keď majú problémy s telom a fyzické bolesti,“¹⁶ zmiňuje sa Marie.

4.3.2 Aplikácia Feldenkraisovej metódy v choreografii

Z pohľadu Marie Kinsky vnímame Feldenkraisovu metódu ako internú analýzu pohybu, kedy každá časť tela nesie svoj zmysel. Túto vedomosť aplikovala hlavne v postavení choreografky. Pri určitej téme, s ktorou choreograf pracuje, poväčšine nevedome používa určitú časť tela, ktorú by až tak nevyužíval pri téme úplne odlišnej. Intuíciu, ktorú v procese tvorby pohybového materiálu využívala, vedela uvedomele analyzovať. Začala prepájať logiku mysle a intuitívny pohyb.

„Prepojenie medzi intuíciou a vedomím je jedna z ciest, ktoré vedú k predstavivosti, pretože vedomie nám otvára možnosti v škálach farieb pohybu a vo vnímaní priestoru a času.“¹⁷ poznamenáva Kinsky. *„V určitom bode procesu tvorby, ktorý vykonávame uvedome, sa nám predstavivosť otvára a my vieme priradiť kvalitu pohybu k abstrakcii. Napríklad vieme objaviť pohyb, ktorý pre nás plynie ako voda. Takto z pohybu vznikne špecifický obraz, ktorý pri tvorbe choreografii môžeme využiť.“¹⁸*

Marie Kinsky Feldenkraisovu metódu zakomponovala aj do tréningu pre svojich tanečníkov. *„Prvky Feldenkraisovej metódy boli neprestajne súčasťou tohto tréningu. Vedomé telo, rešpekt voči sebe a vedomé prepojenie s ostatnými*

¹⁶ čerpané z rozhovoru s Marie Kinsky, ktorý sa uskutočnil 14. marca v kaviarni *O papa*, na ulici Dlouhá třída v Prahe

¹⁷ čerpané z rozhovoru s Marie Kinsky, ktorý sa uskutočnil 9. marca 2017 v kancelárii v organizácii SE.S.TA

¹⁸ (detto)

tanečníkmi boli myšlienky, ktoré som do tréningu zakomponovala."¹⁹ Aplikovanie Feldenkraisovej metódy napomohlo tanečníkom vo veľmi krátkej dobe zlepšiť tanečnú techniku a prehĺbiť ich pohybovú kvalitu. Toto zlepšenie prišlo ako samozrejmosť, prirodzeným spôsobom. Tanečníci sa do procesu technického zlepšovania nenútili, ale praktikovaním Feldenkraisovej metódy v tréningu prirodzene objavili lepšie technické prevedenie. Aplikovanie metódy tiež napomohlo v prehĺbení pohybovej kvality v telách jednotlivých tanečníkov. Tieto jednotlivé zmeny kvality pohybu tanečníci vedeli zmeniť za veľmi krátky časový úsek. U tanečníkov si Marie tiež všimla tvorbu nových spôsobov predstavivosti.

Marie Kinsky sa paralelne s choreografickou činnosťou zaoberala aj tancom bütó²⁰-čo je iný spôsob vnímania sveta a situácie navôkol nás.

4.3.3 Uvedomenie

Predstava dobre vzdelaného tanečníka dnešnej doby je taká, že tanečník by mal mať vzdelanie v klasickom, modernom²¹, charakterovom tanci²², v technike

¹⁹ čerpané z rozhovoru s Marie Kinsky, ktorý sa uskutočnil 9. marca 2017 v kancelárií v organizácií SE.S.TA

²⁰ Scénická forma, ktorá prepája tanec a pohybové divadlo. Vznikla v Japonsku v 60. rokoch 20. storočia.

Butoh.Wikipédia[online] <https://en.wikipedia.org/wiki/Butoh>

²¹ Moderný tanec je štýl tanca, ktorý sa zameriava na tanečníkovu vlastnú originálnu interpretáciu tanečného materiálu namiesto štruktúrovaných krokov ako napríklad v technike klasického tanca. Vznikol v Európe a vo Spojených štátoch koncom 19. a začiatkom 20. rokoch. Významné mená reprezentujúce túto líniu sú napríklad Martha Grahamová, Merce Cunningham a José Limón.

Modern dance.Wikipédia[online] https://en.wikipedia.org/wiki/Modern_dance

²² Charakterový tanec je tanečná technika vytvorená štylizáciou, čiže úpravou ľudových tancov pre javiskové využitie.

Character dance.Wikipédia[online] https://en.wikipedia.org/wiki/Character_dance

floorwork²³ a release²⁴, v street dance²⁵ a všetkých iných štýlov na veľmi dobrej úrovni, aby sa čo najlepšie a najrýchlejšie vedel prispôbiť k repertoáru daného choreografa. Choreografovia dneška si vytvárajú svoje vlastné veľmi špecifické pohybové slovníky, kedy žiadajú rýchle zmeny v kvalite pohybu a veľakrát aj silnú telesnú virtuozitu tanečníkov. Improvizácia a schopnosť tvorby pohybového materiálu sú ďalšie dôležité elementy, ktoré by tanečník mal ovládať. Na otázku: „Ktorú dôležitú myšlienku z Feldenkraisovej metódy by ste odporučili tanečníkovi dnešnej doby?“²⁶ Marie Kinsky jednoducho a rozhodne odpovedá: „Sebavedomie“²⁷ a po mojej reakcii úsmevom pokračuje slovami: “Jedna z definícií súčasného umenia je: každý umelec si musí vytvoriť svoje osobné nástroje aby mohol nájsť cieľ, ktorý hľadá. Takto si každý choreograf tvorí vlastnú techniku a to je zložité pre tanečníka dnešnej doby. Ak si performer neuvedomuje, čo robí, nemôže to robiť. Vďaka uvedomeniu tanečníci vedia svoje schopnosti, ktoré v tréningu nadobudli adaptovať podľa potreby“ zakončuje Kinsky.“²⁸

4.3.4 Kvalita pohybu

„Feldenkraisova metóda nehľadá uvoľnenie, ale balans medzi jednotlivými pohybovými reťazcami“²⁹ zmieňuje sa Marie Kinsky na moju otázku ohľadom uvoľnenia, ktoré je pre Feldenkraisovu metódu charakteristické. Ďalej vo svojom

²³ Tanečná technika, ktorá odkazuje na pohyby uskutočňované na podlahe. Floorwork sa používa najmä v technikách moderného tanca ako sú napríklad Graham technika, alebo taktiež v pouličnom tanci breakdance.

Floorwork.Wikipedia[online] <https://en.wikipedia.org/wiki/Floorwork>

²⁴ Tanečná technika, ktorá sa zameriava na dych, kostrové zameranie, svalovú činnosť, kĺbovú artikuláciu a využitie gravitácie.

Release technique.Wikipedia[online] https://en.wikipedia.org/wiki/Release_technique

²⁵ Street dance (v preklade pouličný tanec) je štýl tanca, ktorý sa vyvinul mimo tanečné štúdium, priamo na uliciach, na školských dvoroch alebo v tanečných kluboch. Prvýkrát sa objavil v Spojených štátoch v roku 1970. Pod pojem street dance zaraďujeme štýly ako: breakdance, hip-hop, house, locking a popping.

Street dance.Wikipedia[online] https://cs.wikipedia.org/wiki/Street_dance

²⁶ čerpané z rozhovoru s Marie Kinsky, ktorý sa uskutočnil 9. marca 2017 v kancelárii v organizácii SE.S.TA

²⁷ (detto)

²⁸ (detto)

²⁹ (detto)

výklade pokračuje: „Feldenkraisova metóda vedie k uvoľneniu a integruje pohybové schémy do neurologického systému. Aby pohyb mohol cestovať našim telom, uvoľňujeme tie časti, ktoré majú zbytočné napätie. Nejde o totálne uvoľnenie všetkého svalstva organizmu ale o zlepšenie funkčnosti a použitia len nutnej a nevyhnutnej sily. Toto uvoľnenie môžeme cítiť ako plynulosť medzi jednotlivými pohybmi, čiže jednotlivými napätiami v organizme. Ak v tele človeka k tomuto uvoľneniu neprichádza, pohybový reťazec nemôže byť plynulý a vytváranie jednotlivých pohybov je obťažné. Uvoľnenie môžeme teda vnímať ako balansovanie medzi jednotlivými napätiami v organizme človeka. Balansovaním využitia svalovej energie medzi jednotlivými pohybmi vieme nájsť nielen lepšiu kvalitu pohybu, ale aj lepšiu pohybovú spojitosť. Uvoľnenie napomáha fungovaniu pohybového reťazca. Celkovo je metóda významná holistickým konceptom. Pohybový reťazec prechádza celým telom pri každom jednom pohybe. Napríklad, keď chcem zdvihnúť fľašu rukou, neskracujem len špecifické svalstvo na ruke, ale taktiež prenášam váhu. Toto prenášanie váhy môže byť veľmi nepatrné, ale na druhej strane veľmi dôležité, keďže prichádza k lepšej efektívnosti fungovania organizmu.“³⁰

4.3.5 Relax

Oddych počas lekcie Feldenkraisovej metódy je veľmi dôležitou súčasťou. Počas lekcie si ako účastníci sami môžeme kedykoľvek zvoliť kedy si nohy aj ruky uvoľníme do podlahy a relaxujeme a vstrebávame intenzitu ktorá v organizme vďaka uvedomenému pohybu nastala. Opýtala som sa Marie Kinsky ako vníma myšlienku neustáleho relaxu vo Feldenkraisovej metóde a jej prevzatie do tanečných sfér (tréning, choreografia, pedagogika). „Integrácia nervového systému nových informácií je dôležitá. Najväčšia integrácia informácií je spánok.“³¹

4.3.6 Safety environment (bezpečné prostredie)

Ohľadom integrácie človeka sa Marie vyjadruje ešte pri Feldenkraisovej myšlienke o bezpečnom prostredí, ktorý by mal jedinca obklopuvať aby sa mohol harmonicky rozvíjať. „Ak potrebujeme pracovať na úrovni nervového systému, musíme rešpektovať signály vychádzajúce zo systému nášho tela. Bolesť je signál, ktorý

³⁰ čerpané z rozhovoru s Marie Kinsky, ktorý sa uskutočnil 9. marca 2017 v kancelárii v organizácii SE.S.TA

³¹ (detto)

nám hovorí, že nejdeme správnou cestou. V tomto prípade príjemnosť nám dáva signál, že sa správnou cestou uberáme. Je potrebné počúvať vnútorné deje v našom organizme, nerobiť veľké pohyby a používať čo najmenej silu. Takto môžeme splniť cieľ, o ktorý sa pokúšame. Odpočinok nám umožňuje integrovať nové pohybové vzorce a potom už vôbec nie je potrebné pri realizácii danej akcie na tento vzorec myslieť. Vzorec je prirodzene zakódovaný v našom organizme a môžeme opustiť pomaly spôsob konania a rovno prejsť do rýchlejšej akcie."³²

4.3.7 Dych

Marie Kinsky prepája myšlienku dychu so sebavedomím. S vierou v to, ako už len sedíme alebo stojíme. Vo vnútorný pocit a nie odkaz, ktorý vidíme v zrkadle. Dych by sme mali vnímať ako objem nášho tela. Uvedomovať si, že naše telo je v neustálom pohybe, aj keď mi samy si myslíme že sme nečinný. Nechať brušné svalstvo neustále pracovať, aby dych mohol neprestajne prúdiť telom a nedržať tenziu v oblasti nášho hrudníka.

Z pohľadu Marie Feldenkraisova metóda nerieši všetko, ale len otvára cesty. Feldenkraisovu metódu vníma ako naladenie tela a mysle človeka a nie techniku, ktorá by mohla nahradiť tréning tanečníka, ktorý by mal pozostávať aj z väčšej fyzickej záťaže. „*Na pohyb, pri ktorom budem musieť vytvoriť veľa fyzickej energie, môžem použiť Feldenkraisovu metódu, ako naladenie sa na túto záťaž,*“³³ hovorí Kinsky.

„Cieľom Feldenkraisovej metódy nie je pomalosť a bezpečnosť. Práve naopak, praktikovaním Feldenkraisova môžeme dosiahnuť pohyb, ktorý je veľmi energetický a rýchly zároveň. Sám Feldenkrais bol veľký športovec, ktorý vyhrával džudo zápasy. Metódu vyvinul, pretože sa chcel k tomuto športu zase vrátiť po zranení, ktoré mu zabraňovalo pohybu“³⁴ zakončuje náš druhý rozhovor Marie Kinsky.

³² čerpané z rozhovoru s Marie Kinsky, ktorý sa uskutočnil 9. marca 2017 v kancelárii v organizácii SE.S.TA

³³ (detto)

³⁴ čerpané z rozhovoru s Marie Kinsky, ktorý sa uskutočnil 14. marca v kaviarni *O papa*, na ulici Dlouhá třída v Prahe

5 Miroslava Kovářová a jej skúsenosť s Feldenkraisovou metódou



Obrázok 3- Miroslava Kovářová (foto: Jana Šantavá)

5.1 Miroslava Kovářová

Miroslava Kovářová je tanečníčka, choreografka a pedagogička tanca, ktorá pochádza zo Slovenska. Vo svojom rodnom meste Bratislava vyštudovala Vysokú školu ekonomickú a neskôr aj obor pedagogika tanca na Vysokej škole múzických umení³⁵ v Bratislave. Na VŠMU od roku 1993 vyučuje tanec a od roku 2004 Feldenkraisovu metódu. Okrem výučby tanca sa aktívne venuje aj jeho manažmentu. V minulosti bola predsedníčkou Asociácie súčasného tanca, od roku 1999 dodnes je umeleckou a výkonnou riaditeľkou medzinárodného festivalu súčasného tanca Bratislava v pohybe a od roku 2000 predsedníčkou Asociácie Bratislava v pohybe. Choreograficky spolupracovala s rôznymi divadlami na Slovensku ako sú napríklad Slovenské národné divadlo, Nová Scéna, Astorka – Korzo 90, Divadlo detí a mládeže Trnava, Divadlo Andreja Bagara v Nitre a Slovenskou televíziou. V rokoch 2006 až 2010 zastávala pozíciu šéfdramaturgičky Baletu Slovenského národného baletu a v rokoch 2012 - 2013 bola umeleckou šéfkou Tanečného súboru Divadla Nová Scéna, sídliaceho v Bratislave. Pravidelne učí tanec v zahraničí a je členkou rôznych komisií a rád. Feldenkraisovu metódu vyučuje vo forme seminárov, skupinových a individuálnych lekcií.

³⁵ skratka VŠMU

Nasledujúci text vznikol z rozhovoru s Miroslavou Kovářovou, tiež prezývanou Mira Kovářová, ktorý som viedla osobne. Uskutočnil sa v Bratislave v nákupnom centre Centrál v kaviarni Café Milano dňa 27. marca 2017.

5.2 Miroslava Kovářová a jej prvá skúsenosť s Feldenkraisovou metódou

Miroslava Kovářová sa prvýkrát ocitla na hodine skupinovej lekcie Feldenkraisa začiatkom deväťdesiatich rokov počas svojho pôsobenia v rakúskom Salzburgu. Intenzívne tam pracovala s choreografkou Helene Weinzierl³⁶, ktorá počas sviatkov Veľkej Noci zorganizovala tanečné semináre, kde vyučovali rôzni pedagógovia. Jedným z nich bol aj tanečník, pedagóg, choreograf súčasného tanca a výskumník somatických metód Ivan Wolfe³⁷. Wolfe vždy pred svojou hodinou súčasného tanca vyučoval hodinu Feldenkraisovej metódy. *„Keď som ležala na zemi na hodine Ivana Wolfe a praktizovala Feldenkraisa, bol to jednoducho úžasný pocit. Vtedy som sa rozhodla, že sa chcem tejto metóde venovať“*³⁸ - zdôverila sa mi Mira Kovářová. Mira bola touto metódou veľmi nadšená, ale potom, čo zistila, aký je kurz certifikovaného lektora Feldenkraisovej metódy drahý, nemohla si tento trénerský kurz dovoliť. Na túto metódou avšak nezabudla a stále jej myšlienka o možnosti stať sa lektorom kolovala v hlave.

Neskôr objavila ponuku cez Nadáciu otvorenej spoločnosti³⁹, ktorá pôsobila v Bratislave. Naskytla sa jej možnosť zúčastniť sa týždenného intenzívneho workshopu Feldenkraisovej metódy v Bulharsku. Workshop viedla rakúska lektorka z Viedne, ktorá jej predstavila kurz Feldenkraisovej metódy pre budúcich lektorov, ktorý čoskoro vo Viedni opäť zorganizujú. Pre tento kurz hľadali špeciálne ľudí zo strednej a východnej Európy, ktorým ponúkli päťdesiatpercentnú zľavu.

³⁶ Salzburgská choreografka Helene Weinzierl vyštudovala tanec v Paríži, v Mníchove a v Salzburgu. Po viac ako desiatich rokoch profesionálneho pôsobenia ako tanečnica v roku 1995 založila tanečnú skupinu s názvom CieLaroque /helene weinzierl.

³⁷ Ivan Wolfe je držiteľom certifikátu Feldenkraisovej metódy od roku 1997 a odvtedy vyučuje metódu vo Švajčiarsku a aplikuje myšlienky z tejto metódy vo svojej vlastnej praxi.

³⁸ čerpané z rozhovoru s Miroslavou Kovářovou, ktorý sa uskutočnil 27. marca v Bratislave v nákupnom centre Centrál v kaviarni Café Milano

³⁹ George Soros (*1930, Maďarsko) je maďarský rodák a americký finančník židovského pôvodu. Je zakladateľom Open Society Foundation (Nadácia otvorenej spoločnosti), ktorá vytvára príležitosti na skvalitňovanie občianskej spoločnosti.

Takto bolo možné prostredníctvom budúcich lektorov predstaviť Feldenkraisovu metódu aj v strednej a vo východnej Európe. Pred týmto kurzom zorganizovali víkendový ukázkový seminár, kde budúci študenti mohli stretnúť hlavného lektora, ktorý by ich mal počas ich štvorročného štúdia sprevádzať. Týmto lektorom bol Jeremy Krauss. Krauss si Miru vybral, keď potreboval ukázať demonštráciu individuálnej hodiny Feldenkraisovej metódy. Táto integrácia trvala kratšie ako zvyčajne, len okolo dvadsať minút, ale potom ako sa Kovářová po lekcií zo stola postavila, mala veľmi pozitívny pocit, ktorý prirovnáva až k lietaniu. Toto bol ďalší moment, ktorý ju utvrdil v rozhodnutí, aby sa venovala Feldenkraisovej metóde vo svojom živote naplno.

Miroslava Kovářová vyučuje Feldenkraisovu metódu nielen na VŠMU, ale taktiež vedie svoje vlastné súkromné skupinové aj individuálne hodiny. Pracuje tiež s deťmi so špeciálnymi potrebami vo forme individuálnych hodín.

„Feldenkrais sa zušľachtňuje skúsenosťou“⁴⁰ zmieňuje sa Mira. Je potrebné túto činnosť stále praktizovať aby bola v našom tele aj v mysli živá. Sama mala obdobie, kedy sa kvôli iným pracovným vyťaženiám metóde nemohla venovať až tak naplno akoby by bolo potrebné, ale zistila, že tréning, ktorým prešla je nezvratný. Dopĺňa ale, že praktizovanie a učenie metódy je dôležité. Človek sa môže neustále zlepšovať a objavovať nové metódy a princípy, ako metódu aplikovať a odovzdávať ďalej. *„Mne osobne praktizovanie Feldenkraisa robí veľkú radosť“⁴¹* dopĺňa Kovářová.

5.3 Pohľad Miroslavy Kovářovej na Feldenkraisovu metódu a jej aplikáciu v tanci

Momentálne Mira Kovářová vyučuje na VŠMU Limón techniku, seminár pre pedagógov a Feldenkraisovu metódu, na ktorú sa okrem tanečných študentov môžu prihlásiť aj žiaci z iných katedier na škole. Táto hodina je v systéme školy zapísaná ako výberová, čiže pre žiakov nie je povinná.

Počas štúdia Feldenkraisovej metódy Mira prehľbovala svoje vedomosti doktorandským štúdiom na VŠMU v obore pedagogika tanca. V tejto práci aplikovala svoju vlastnú skúsenosť o uvedomení si samej seba pri pohybe

⁴⁰ čerpané z rozhovoru s Miroslavou Kovářovou, ktorý sa uskutočnil 27. marca v Bratislave v nákupnom centre Centrál v kaviarni Café Milano

⁴¹ (detto)

do tanečnej techniky Limón. Jej dizertačná práca je fúziou Feldenkraisovej metódy a techniky Limón.

Miroslava Kovářová sa po štúdiu Feldenkraisovej metódy choreografii tanca už nevenovala. Pôsobila viac ako dramaturg, ktorý bol vonkajším okom pre choreografov, ale sama už netvorila. Preto sa mi nevedela na otázku aplikácie Feldenkraisovej metódy v choreografii tanca vyjadriť.

5.3.1 Uvedomenie

Pri pedagogike tanca aplikuje myšlienky Feldenkraisa do výučby a priznáva, že spôsob výučby sa jej veľmi zmenil, po tom ako prešla tréningom Feldenkraisovej metódy. *„Porozumieť tomu, čo znamená učiť sa, je v metóde Feldenkraisa veľmi podstatné“*⁴² hovorí Mira. V tréningu metódy im vysvetľovali, že učenie je permanentný proces.

*„Koncentrácia a uvedomenie si tela na začiatku hodiny je pre mňa veľmi dôležité. Všetky moje hodiny v zimnom semestri začínajú uvedomením si tela na podlahe a v letnom semestri prechádzame cez pozorovanie v stoju do podlahy“*⁴³ zdieľuje sa Mira. Pri výučbe tanečnej techniky nevyučuje celú Feldenkraisovu metódu, ale vždy si povyberá jednotlivé myšlienky z metódy, s ktorými na hodine pracuje. Uvedomenie si jednotlivých súvislostí a prepojení v tele, uvedomenie si vnútorných procesov, vnímanie, cítenie sú elementy, ktoré má v hodine zakomponované. Vždy sa pri výbere z Feldenkraisových myšlienok a lekcií inšpiruje danou témou, ktorú chce na tanečnej hodine so žiakmi rozoberať.

5.3.2 Dôvera vo vnútorné pocity - Sebavedomie

*„Ktorá z konkrétnych myšlienok z Feldenkraisovej metódy by sa v dnešnej dobe mala do sfér tanca aplikovať?“*⁴⁴ Kovářová na otázku reaguje: *„Tanečníci sú zvyknutí na spätnú odozvu, ktorá prichádza z vonka. Dokonca na ňu čakajú a riadia sa ňou. Toto sa im snažím spochybniť. Toto tvrdenie sa odráža napríklad aj v Limonovej technike. Ak urobíš pohyb správne, tak ho cítiš ľahko, bez úsilia a sám tanečník sa pri vytváraní takéhoto pohybu cíti výborne. Toto je tá správna*

⁴² čerpané z rozhovoru s Miroslavou Kovářovou, ktorý sa uskutočnil 27. marca v Bratislave v nákupnom centre Centrál v kaviarni Café Milano

⁴³ (detto)

⁴⁴ (detto)

*spätná väzba.*⁴⁵ Tanečníkov vedie k dôverovaniu vnútorných pocitov. Tanečníci by nemali čakať na lektora, ktorý im odsúhlasí, či pohyb robia dobre alebo zle. Toto bolo pre veľa z nich šokom a to hlavne na hodinách Feldenkraisovej metódy, kedy im pohyb Mira neopravovala, alebo nereferovala, ako by pohyb mal vyzerať a či úkon robia správne.

*„Zabudnúť na polarizáciu, rozdeľovať pohyb správny alebo nesprávny, je pre tanečníkov veľmi ťažké. Týmto procesom som si aj ja sama musela prejsť. Trvalo mi to asi rok štúdia metódy, kým som sa zbavila týchto stereotypov rozmýšľania o pohybe*⁴⁶ zmieňuje sa Mira.

Myšlienky o sebadôvere a uvedomovaní sa zhodujú s myšlienkami Marie Kinsky, kedy Kinsky na otázku: *„Ktorú dôležitú myšlienku z Feldenkraisovej metódy by ste odporučili tanečníkovi dnešnej doby?”*⁴⁷ Marie jednoducho a rozhodne odpovedá: *„Sebavedomie”*⁴⁸

5.3.3 Sebahodnotenie

Nevyučuje prostredníctvom zrkadla, teda je pre ňu dôležité vnútorné cítenie a sebahodnotenie jednotlivca cez jeho vnútro a nie cez odraz, ktorý vidí v zrkadle. Sebapozorovanie je jedným z dôležitých elementov v rámci jej výučby.

5.3.4 Iniciácia pohybu

*„Princíp zmýšľania o pohybe, kedy môžeme viesť pohyb z rôznych častí tela, sa dá veľmi dobre na hodine tanca aplikovať*⁴⁹ zmieňuje sa Kovářová.

Mira sa vyjadruje aj k zraneniam, ktoré profesiu tanečníka sprevádzajú. *„Je dobré vedieť sa pozorovať, pretože chyba, ktorá je príčinou úrazu, nastáva na začiatku pohybu, a preto iniciácia pohybu je veľmi dôležitá. Naučiť sa pozorovať, kde pohyb*

⁴⁵ čerpané z rozhovoru s Miroslavou Kovářovou, ktorý sa uskutočnil 27. marca v Bratislave v nákupnom centre Centrál v kaviarni Café Milano

⁴⁶ (detto)

⁴⁷ čerpané z rozhovoru s Marie Kinsky, ktorý sa uskutočnil 9. marca 2017 v kancelárii v organizácii SE.S.TA

⁴⁸ (detto)

⁴⁹ čerpané z rozhovoru s Miroslavou Kovářovou, ktorý sa uskutočnil 27. marca v Bratislave v nákupnom centre Centrál v kaviarni Café Milano

vzniká a akým spôsobom potom telom cestuje, je ďalší dôležitý aspekt, ku ktorému sa snažím študentov viesť."⁵⁰

5.3.5 Teoretické hodiny pre budúcich pedagógov tanca

Mira taktiež zmenila spôsob akým vedie teoretické hodiny študentov (momentálne tretieho, posledného ročníka bakalárskeho ročníka) pedagogiky tanca. Títo študenti sa učia, ako budú v budúcnosti učiť prostredníctvom analýzy hodiny, ktorú sami viedli. Túto analýzu Mira vedie pomocou otázok, ktoré si aj účastníci počas tréningu Feldenkraisovej met kládli. „Čo pozorovali? Akým spôsobom to pozorovali? Čo sa naučili na hodine, ktorú viedli? Akým spôsobom seba samého pozorovali?“⁵¹ dáva príklady otázok, ktoré si žiaci pri analýze hodine kládli. Žiaci sú vedení k uvedomenému seba pozorovaniu, pomocou ktorého by si mali uvedomiť aj to, ako používali hlas a ako využívali priestor. Táto analýza začína rozborom študenta, ktorý hodinu viedol. Študent sám prednesie svoj spôsob prípravy. Potom svoju skúsenosť zdieľajú študenti, ktorí boli na hodine „žiakmi“ a až ako posledná sa k vedení hodiny vyjadruje Mira.

Tento princíp výučby Mira zaviedla po tréningu Feldenkraisovej metódy a má naň od študentov pozitívnu spätnú väzbu. Ako hovorí, výučba týmto spôsobom je pre študentov veľmi zaujímavá a prínosná, pretože jej kolegovia sa zameriavajú na iné zložky pedagogiky, ako ona. Povzbudzuje svojich žiakov zamerať sa napríklad aj na hlas, ktorý je u pedagóga veľmi dôležitý. Sama bola počas tréningu Feldenkraisovej metódy povzbudzovaná si svoje hodiny nahrávať a potom spätne analyzovať. Objavila, že veľa jej študentov má s hlasom problémy, či už s intenzitou alebo s výškou hlasu.

Prístup, aký k pedagogike jej študenti majú na konci tretieho ročníka, je úplne iný, ako na začiatku toho istého školského roka. Je to najmä viditeľné v ich bakalárskych výstupoch. Benefit Feldenkraisa teda vie zhodnotiť hlavne v tejto pedagogickej činnosti, kedy to nie je priame preberanie lekcií a pohybových princípov zo skupinových hodín metódy, ale ako vo svojej bakalárskej práci píšem tzv. Feldenkraisových myšlienok. U Miri Kovárovej je to koučing a iný pohľad na rozmýšľanie o procese, ktorý študentom sprostredkováva.

⁵⁰ čerpané z rozhovoru s Miroslavou Kovářovou, ktorý sa uskutočnil 27. marca v Bratislave v nákupnom centre Centrál v kaviarni Café Milano

⁵¹ (detto)

Kovářová verí, že všetky myšlienky, ktoré z Feldenkraisovej metódy do svojej pedagogiky (či už samotnej tanečnej techniky, alebo teoretickej hodiny pre študentov pedagogiky) zakomponovala, pomôžu v budúcej profesii jej žiakov.

„Myslím si, že aj ja samotná som sa ako človek po tréningu metódy zmenila“⁵², zmieňuje sa Mira a dopĺňa: „Myslím si, že táto skúsenosť je v prospech všetkého čomu sa venujem a to sa samozrejme vrátane učenia.“⁵³

5.3.6 Hodiny Feldenkraisovej metódy na VŠMU

Na jej hodinách Feldenkraisa na VŠMU sa zvyknú zísť na polovicu študenti z tanečnej a hudobnej fakulty.

Na hodinách Feldenkraisovej metódy sa Mira ešte stále stretáva s tanečníkmi, ktorí robia pohyby do úplného maxima, niekedy až cez bolesť a rýchlo. Je ťažké ich naučiť inému druhu pohyby po rokoch tréningu, keď boli vedení cestou drilu v tanečných školách a na konzervatóriách. Benefity, ktoré by z Feldenkraisovej metódy mohli získať preberajú ťažko. Princíp rozmyšľania o pohybe vyplývajúcej z metódy Moshé Feldenkraisa, keď nájdenie iniciácie pohybu je oveľa dôležitejšie, ako forma alebo tvorba pohybu do úplného rozsahu našich možností, je pre nich nepochopiteľná. Niektorí študenti po čase pochopia zmysel tejto metódy a čerpajú z nej úžitok, a niektorí nie. Ďalej sa vyjadruje k dôležitosti vo veľkom výbere somatických metód. *„Každému vyhovuje niečo iné. Pre niektorých ľudí je už len ťažké si ľahnúť na zem a zotrvať v pokoji.“⁵⁴ Túto referenciu Mira dostáva aj od svojich žiakov. „Žiaci na hodine metódy pociťujú nervozitu, už aj keď majú ležať na zemi a len pozorovať svoje telo.“⁵⁵ Časom ale Mira u niektorých vidí v tomto smere zmenu. „Zostať sám so sebou v pokoji je pre veľa z nich najväčším benefitom“⁵⁶ – toto je jedna zo spätných väzieb, ktoré Kovářová od žiakov dostáva.*

Hodina Feldenkraisovej metódy sa na VŠMU koná raz za týždeň. Mira hovorí, že toto nie je až tak dostatočné, aby mohla vyvodiť záver, z ktorého by som mohla pre môj výskum čerpať. S týmito študentami nemá iné hodiny, takže nevie

⁵² čerpané z rozhovoru s Miroslavou Kovářovou, ktorý sa uskutočnil 27. marca v Bratislave v nákupnom centre Centrál v kaviarni Café Milano

⁵³ (detto)

⁵⁴ (detto)

⁵⁵ (detto)

⁵⁶ (detto)

nazrieť na ich výkony v iných sférach – či už vo sférach tanečnej techniky, interpretácie, choreografie, alebo pedagogiky. Pre Miru sú u žiakov, ktorí hodiny metódy navštevujú, dôležité aj minimálne zmeny vo vnímaní svojho tela a sveta. To má aj podložené v písomných prácach, ktoré jej študenti na konci každého semestra odovzdajú.

Kovářová sa vyjadruje, že na to, aby sme mohli skúsenosť z metódy preniesť do iných aktivít (vo svete tanca do hodín techniky, choreografie a pedagogiky), tak táto skúsenosť musí byť dostatočne silne v našom systéme zakorenená. *„Je potrebné mať časovo dlhšiu skúsenosť s touto metódou, keďže sa naozaj jedná o proces.“*⁵⁷ Mira sa zmieňuje, že naše staršie zvyky v ťažších, intenzívnych situáciách naskakujú oveľa rýchlejšie, ako nová informácia, ktorej sme sa naučili. *„Je veľmi dôležité utvrdzovať novú skúsenosť, aby sme starší zvyk nahradili lepším, novým zvykom.“*⁵⁸ Z tohto tvrdenia teda vyplýva, že čím dlhšie sa metóde venujeme, tým zvyky, ktoré sa snažíme do nášho systému z metódy integrovať, naskakujú rýchlejšie a ľahšie, ako zvyky staré. Mira neverí v to, že ak sa jej žiak zúčastní desať až dvanásť hodín za semester, tak sa jeho pohybové vzorce radikálne zmenia. V takomto prípade je dôležité, aby sa sám žiak nad touto skúsenosťou začal zamýšľať a ďalej s ňou pokračoval, a sám ju vyhľadával. V konečnom dôsledku nie je pre Miru dôležité, či sa jej žiaci v budúcnosti budú venovať práve Feldenkraisovej metóde. Je dôležité, aby vyhľadali inú somatickú metódu, alebo sa zaujímali všeobecne o inteligenciu tela a uvedomelý pohyb.

Zo svojich pozorovaní si Mira všimla, že Feldenkraisova metóda je návyková. Ľudia z jej súkromných skupinových lekcií Feldenkraisa (mimo VŠMU) prichádzajú späť a navštevujú lekcie približne raz do týždňa. Je to pre ňu veľmi pozitívny signál pre jej prácu.

Toto tvrdenie môžem aj sama potvrdiť – lekcií sa zúčastňujem raz do týždňa. Deň po lekcii cítim na hodine techniky tanca veľmi dobrú stabilitu, balans a koordináciu tela. Moje telo je veľmi dobre zregenerované a uvoľnené. Toto uvoľnenie samozrejme nastáva aj v mojej mysli, môžem sa napríklad lepšie sústrediť na písanie tejto práce, alebo tvorbu choreografie. Dokonca aj fyzický problém s mojím trieslom, ktorým môj organizmus dlhodobejšie trpí, sa na niekoľko dní zlepšil.

⁵⁷ čerpané z rozhovoru s Miroslavou Kovářovou, ktorý sa uskutočnil 27. marca v Bratislave v nákupnom centre Centrál v kaviarni Café Milano

⁵⁸ (detto)

Všetky tieto pozitíva, ktoré mi metóda prináša, ma podnecujú venovať sa jej čoraz viac a pravidelnejšie.

Mira si ale všimla, že uvedený pozitívny návyk si všetci jej žiaci na VŠMU nie vždy osvojujú. Mnohí tanečníci vyhľadávajú úmyselne silnú fyzickú záťaž, pri ktorej sa im z tela vyplavujú endorfíny, sprevádzané príjemnými pocitmi. V konečnom dôsledku ide o myslenia daného tanečníka a jeho prístup k metóde.

5.3.7 Pohybové (zlo)zvyky u tanečníkov

„Z môjho pozorovania, niektoré pohybové zvyky, ktoré študenti tanca počas svojho dlhodobého štúdia nazbierali, im bránia vytvárať efektívny a prirodzený pohyb. Hudobníci, zúčastňujúci sa hodím Feldenkraisovej metódy, ktorí tieto pohybové zvyky nemali kde získať, častokrát vytvárajú pohyb efektívnejšie, ako tanečníci. Tanečníci si zvyknú myslieť, že presne vedia, ako pohyb vytvoriť, ale je to práve naopak. Takto len opakujú svoje pohybové zvyky, ktoré nemusia v každom prípade viesť k pohybu, ktorý chceme na hodinách Feldenkraisa docieľiť. Potom im trvá oveľa dlhšie, kým sa zvykov zbavia a otvoria sa novým, ktoré Feldenkraisova metóda ponúka.“⁵⁹ zmieňuje sa Mira.

5.3.8 Aplikácia Feldenkraisovej metódy u detí a tínedžerov

Na otázku, či Feldenkraisovu metódu vnášať do „zárodkov“ tréningu tanečníka a tanečnej výchovy je Mira skeptická. Nemyslí si, že Feldenkraisova metóda by bola vhodná, respektíve prirodzená, pre deti a tínedžerov. Podľa jej slov, forma učenia tejto metódy by sa musela upraviť na viac hravú. Na druhej strane má skúsenosť, keď sa jej kurzu pre dospelých jedno obdobie zúčastňovali dve dievčatá (dcéry účastníčok, ktoré kurz navštevovali) vo veku dvanásť až trinásť rokov. Tieto dievčatá hodiny bez problémov zvládali. Takže ani tento spôsob nie je vylúčený. *„Myslím si, že čím skôr človek touto skúsenosťou prejde, tým lepšie“⁶⁰* zakončuje myšlienku Mira.

⁵⁹ čerpané z rozhovoru s Miroslavou Kovářovou, ktorý sa uskutočnil 27. marca v Bratislave v nákupnom centre Centrál v kaviarni Café Milano

⁶⁰ (detto)

5.3.9 Feldenkraisova metóda posúva hranice

„Pomocou Feldenkraisa sa môžeme naučiť napríklad aj trpezlivosti. Nerobiť veci na silu je veľmi dôležitá vec v tejto metóde. Každý človek si to môže aplikovať aj vo svojom živote“⁶¹ hovorí Mira. Táto myšlienka by bola pre tanečníkov určite veľmi prospešnou. Veľakrát naše telo, hoci už nevládze, tlačíme do intenzívnych situácií, čo spätne pociťujeme vo forme bolesti, ktorú ak ignorujeme, môže viesť k veľkým úrazom.

Mira netvrdí, aby sme ako tanečníci nerobili aeróbne cvičenia a prichádzali tým o extázu z energetického pohybu. Avšak podľa jej slov, niektorí ľudia pociťujú z tejto negatívnej bolesti, kedy ideme za svoje hranice až príliš, radosť a to nie je správna cesta.

Z mojej vlastnej skúsenosti môžem povedať, ako som ja - bývala vrcholová moderná gymnastka, bola veľakrát nútená trénerkami cvičiť naplno aj za chronickej bolesti kolena alebo ťažko natiahnutého stehenného svalu. Ak sú malé deti vychovávané týmto spôsobom, prestávajú bolesť vnímať ako niečo negatívne a môžu sa tak neskôr dostať do vážnych zdravotných ťažkostí, ktoré im úplne zabraňujú v pohybe.

Feldenkraisova metóda, podľa Kovárovej skúseností, prirodzene zlepšuje reakcie a okrem iného rozširuje aj periférne videnie. Toto sú ďalšie veci, ktoré posúvajú naše hranice možností bez toho, aby sme sa museli do niečoho nútiť a zároveň nevytvárame nášmu telu a psychike problémy. Z tohto tvrdenia vyplýva, že hľadať, nachádzať a prekračovať naše hranice je možné a dokonca aj vhodné, ide však o spôsob, akým to robíme. Človek, ak sa má rozvíjať, musí prekračovať aj čiaru, kde končí komfort, ale podľa Feldenkraisa – uvedomelo.

⁶¹ čerpané z rozhovoru s Miroslavou Kovárovou, ktorý sa uskutočnil 27. marca v Bratislave v nákupnom centre Centrál v kaviarni Café Milano

6 Teri Weikel a jej skúsenosť s Feldenkraisovou metódou



Obrázok 4- Teri Weikel (foto: Carlo)

6.1 Teri Weikel

Teri Weikel je tanečníčka, choreografka, pedagogička tanca a učiteľka Feldenkraisovej metódy. Narodila sa v USA v roku 1957. V jej tanečných začiatkoch sa venovala modernému tancu a rovnako aj technike klasického tanca. Svoju profesionálnu kariéru ako tanečníčka začala so skupinou Dance L/A, Donald Byrd⁶² and the Group, Solomons Co. Dance a v kalifornskom tréningovom vzdelávacom programe C.E.T.A. Počas svojej kariéry vytvorila nespočetné množstvo choreografií, podieľala sa na veľkom množstve umeleckých a vzdelávacích projektov.

Od roku 1983 Teri žije a pôsobí v Taliansku. Tam od roku 1986 zastáva post umeleckej riaditeľky produkčnej organizácie TIRDanza, ktorá pôsobí v oblasti súčasného a experimentálneho tanca. Medzi jej významnejšie choreografie patria napríklad "Project Bulgakov", "The Master and Margherita" a "Project Monk". V rokoch 1994 až 1995 Teri usporiadala choreografické semináre pre mladých tanečníkov, ktoré boli zamerané na vzťah medzi tanečným a vizuálnym umením. Od roku 2001 až 2004 spolupracovala s Kalifornským inštitútom umenia, Donald Byrd tanečnou nadáciou a pôsobila ako hosťujúci umelec pre tanečné produkcie a workshopy v inštitúte The Arts in Education Institute of Western New York.

⁶² Donald Byrd je choreograf amerického pôvodu, narodený v roku 1949.

Byrd, Donald 1949.encyklopedia[online] <http://www.encyklopedia.com/education/news-wires-white-papers-and-books/byrd-donald-1949>

Certifikát Feldenkraisovej metódy získala v roku 2004 a odvtedy pokračuje vo svojom výskume aplikovania tejto metódy v oblasti tanca. Weikel taktiež spolupracuje s organizáciami, ktoré sa venujú pohybu invalidov. Od roku 2014 je učiteľkou tanca v Národnej Akadémii v Ríme. V roku 2015 bola Teri uznaná učiteľskou asociáciou Feldenkraisa ako Expert Učiteľ.

6.2 Workshop Feldenkraisovej metódy a súčasného tanca s Teri Weikel

V nasledujúcom odstavci opisujem workshop s Teri Weikel, ktorého som sa osobne zúčastnila. Práve tento workshop ma prinútil prehodnotiť doposiaľ nazbierané informácie o pohybe a tanci a ovplyvnil výber témy tejto bakalárskej práce.

Workshop sa uskutočnil na Akadémií múzických umení v Prahe, ako školská udalosť a trval päť dní, každý deň po tri hodiny. Skladal sa z dvoch častí. V prvej časti sme necelé dve hodiny praktikovali Feldenkraisovu metódu, zvyšok času Teri venovala kratšej diskusii a výučbe súčasného tanca, predovšetkým technike floorworku.

Metódu sme praktikovali na yoga matoch alebo koberci, ktorý bol v štúdiu prístupný. Všetky naše lekcie sa uskutočňovali na chrbte a jedenkrát v sede (nikdy sme sa nepretočili na brucho, alebo sme nerobili lekciu v stojí). Ako som neskôr zistila, Teri nám nezadávala klasickú hodinu metódy, pretože tieto naše hodiny Feldenkraisa trvali oveľa dlhšie, ako v štúdiách, v ktorých som absolvovala hodiny neskôr. Hodiny pre verejnosť trvajú päťdesiat minút.

Jedna z dôležitých myšlienok vo Feldenkraisovej metóde je pozorovanie vlastného tela. Žiadne posudzovanie, čo je správne a čo je nesprávne a následne naprávanie tela, na ktoré sme my, tanečníci tak veľmi zvyknutí, sa tu nenachádzalo. Prijímanie a vnímanie je základným elementom, ktoré nám Moshé Feldenkrais vo svojej životnej práci zanechal. A toto bola prvá informácia, ktorú nám Teri každý deň odovzdala. „Len pozorujte a počúvajte svoje telo“ je veta od Teri, ktorá sa mi po tomto workshope naviac vryla do hlavy. Viedla nás k uvedomeniu nášho tela pri každom jednom pohybe. Predovšetkým dbala na uvedomení si toho, ako dýchame a upozorňovala nás, aby naše čeluste boli po dobu lekcie čo najviac uvoľnené.

Jasne si pamätám lekciu, keď sme sa sústreďovali na iniciáciu pohybu očami a aký veľký rozdiel som mohla pocítiť v kvalite pohybu, keď som oči vedome do procesu zapojila a v momente keď nie.

Z môjho pohľadu (pohľadu bývalej modernej gymnastky) sa všetky lekcie skladali z veľmi minimalistických a jednoduchých pohybov. Avšak silné sústredenie, ktoré človek pri pohybe musel v mysli nastaviť, uviedli celý proces do úplne iného rozmeru. Neustále opakovanie zadaného pohybu v hlbkej koncentrácii a jeho postupné sťažovanie sa v nasledujúcom na ňom naviazanom pohybe uviedli myseľ a telo do stavu podobného meditácii.

Ďalšou dôležitou súčasťou Feldenkraisovej metódy, ktorú nám Teri odovzdala je relax, čiže fáza oddychu, ktorá je pri praktizovaní metódy nevyhnutná. Na to, aby sme do hĺbky nášho vedomia mohli vstrebať skúsenosť, ktorú sme pri praktizovaní prežili, musíme nášmu organizmu dať čas, aby sa s prítokom toľkých nových informácií vedel vyrovnáť.

Po Feldenkrais cvičeniach nasledovala prestávka a debata. Pre Teri bola komunikácia jednoznačne veľmi dôležitou súčasťou jej výučby. Neraz spolužiaci konštatovali, že po lekcii necítia v tele žiadnu zmenu, skôr naopak, cítia zhoršenie. Aj toto ale k procesu metódy patrí. Nie vždy príde k zlepšeniu. Častokrát si počas, prípadne po lekcii, môžeme uvedomiť pohybové vzorce, ktoré sme vôbec dovtedy nevnímali a tak sa necítiť dobre. Avšak pretože sme túto informáciu objavili a zaregistrovali, môžeme s ňou v budúcnosti pracovať. Toto sa taktiež ráta ako krok v procese vpred.

Po debate nasledovala tanečná časť workshopu, v ktorej sme sa v prvých štyroch dňoch venovali floorworku a v poslednom dni sme si jednu z naučených fráz na zemi pretransformovali do stoja. Zväčša sme s Teri preberali najzákladnejšie pohyby techniky floorwork, ktoré sa vždy učia na prvých hodinách. Opakovali sme ich každý deň, ale mali sme čas aj na výučbu nových prvkov v každom nasledujúcom dni. Teri bola veľmi precízna a neustále nám opakovala pripomienky ohľadom našej techniky.

Workshop s Teri mi pomohol odbúrať strnulosť v tele, ktorá sa mi objavuje hlavne pri koordináčne náročnejších prvkoch. Pocítila som v pohybe ľahkosť a väčšiu slobodu. Počas workshopu som pochopila, že nemusím zo seba vydať toľko úsilia, aby som dosiahla stanovený technický level, prípadne kvalitu pohybu. Práve naopak, Feldenkrais mi pomohol nájsť citlivosť a koordináciu v tele, pomocou ktorých som na hodinách súčasného tanca ľahšie dosiahla žiadanú kvalitu pohybu.

Po tomto workshope som bola účinkom Feldenkraisovej metódy taká nadšená, že som sa pustila do svojho vlastného výskumu jej aplikovania v živote tanečníka.

6.3 Teri Weikel a jej prvá skúsenosť s Feldenkraisovou metódou

Nasledujúci text vznikol na základe elektronickej komunikácie medzi mnou a Teri Weikel. Teri cez mail odpovedala na moje otázky ohľadom aplikácie Feldenkraisovej metódy v tanci.

Teri sa prvýkrát ocitla na hodinách Feldenkraisovej metódy počas svojho štúdia na Kalifornskom Inštitúte Umenia. Po lekcii metódy, kde vytvárala len pár veľmi jednoduchých pohybov, bola doslova fascinovaná nadobudnutým pocitom sebauvedomenia. Toto ju viedlo k pravidelnému tréningu Feldenkraisovej metódy, ktorý ukončila v roku 2004 v Ríme.

Teri sa mi v mailovom rozhovore zdôverila, že keď sa rozhodla trénovať Feldenkraisovu metódu, vôbec nerozmýšľala nad tým, že by túto metódu v budúcnosti aplikovala v tanci. Bola len veľmi motivovaná a mala túžbu sa učiť novým veciam. *„Každé nové učenie je samé o sebe kreatívny proces prinášajúci nové spôsoby myslenia a nové prístupy k problémom“*⁶³ zmieňuje sa Teri. Toto sa neskôr odrazilo aj v jej choreografii. Teri, s použitím Feldenkraisovej metódy, vytvorila nespočetné množstvo diel.

6.4 Pohľad Teri Weikel na Feldenkraisovu metódu a jej aplikáciu v tanci

Na moju otázku ohľadom zaradenia somatickej metódy Feldenkraisa do tréningu tanečníkov (zvlášť mladých, energetických, ktorí sa o somatické metódy nie veľmi zaujímajú, a naopak majú radi veľké zaťaženie Teri odpovedá: *„V prvom rade si myslím, že každý pohyb je somatický, dokonca aj klasický balet. Ak sa ľudia vedome zaujímajú o svoje vlastné možnosti pohybu tak potom všetok pohyb, ktorý vytvárajú je somatický.“*⁶⁴ Teri sa vyjadruje, že každý človek je schopný využiť svoj pohybový repertoár v jednoduchých každodenných pohyboch až po umelecké

⁶³ čerpané z elektronickeho rozhovoru prostredníctvom e-mailu s Teri Weikel, ktorý sa uskutočnil v marci 2017

⁶⁴ (detto)

vyjadrenie a dodáva: *„Je dôležité, ako vnímame a pristupujeme k pohybu, k pohybovým princípom, a to, ako ich aplikujeme vo vzdelávacom procese.“*⁶⁵

Pre Teri sú všetky myšlienky, ktoré Feldenkrais vo svojej metóde uvádza, v tanečných sférach dôležité. Má pocit, že všetko so všetkým je prepojené a prichádza k neustálej integrácii organizmu ako celku. *„Napríklad element dýchanie je fundamentálny princíp pre pohyb. Dychu často nevenujeme pozornosť, je však úzko spojený s pohybom. To, že si dych uvedomíme, môže zmeniť pohybový výsledok a aj iné funkcie v organizme.“*⁶⁶

Jediný špecifický dotaz, ktorý by bol v tanci dôležitý z Feldenkraisovej metódy z pohľadu Teri je funkcia flexie a jej rozšírenia a tiež rotačné princípy. Ale ako vyplýva z jej slov, keďže je všetko prepojené, je pre pedagóga dôležité vybrať takú funkciu, ktorá je momentálne potrebná pre skupinu s ktorou pracuje a zámeru študijného programu.

*„Myslím si, že Feldenkraisova metóda je veľmi užitočná pre ľudí, ktorí praktizujú alebo vyučujú tanec. Je to spôsob, ako podporiť intímny proces učenia o seba samom a ako robiť ostatné veci, ako napríklad tanec a iné aktivity.“*⁶⁷ - odpovedá Teri na moju otázku, prečo by Feldenkraisovu metódu odporučila ľuďom, ktorý sa venujú tancu. Podľa jej slov je ale Feldenkraisova metóda prínosná pre všetkých ľudí, nielen pre tých, ktorí sa venujú pohybu profesionálne.

⁶⁵ čerpané z elektronického rozhovoru prostredníctvom e-mailu s Teri Weikel, ktorý sa uskutočnil v marci 2017

⁶⁶(detto)

⁶⁷ (detto)

7 Ohad Naharin a tanečná metóda Gaga



Obrázok 5- Ohad Naharin (zdroj: rolexmentorprotege.com)

Ohad Naharin je choreograf a tanečník izraelsko-amerického pôvodu a taktiež autor tanečnej metódy s názvom Gaga. Keďže sám Naharin si pomocou Feldenkraisovej metódy liečil bolesti chrbta, a takto sa Feldenkraisovou metódou inšpiroval v niektorých elementoch vo svojej metóde Gaga.

7.1 Ohad Naharin

Ohad Naharin je od roku 1990 umeleckým riaditeľom skupiny súčasného tanca Batsheva Dance Company (ďalej už len ako Batsheva)⁶⁸, ktorá sídli v hlavnom meste Izraela, Tel Aviv. Pre Batshevu vytvoril Naharin viac ako 20 choreografií, v ktorých mieša svoj vlastný pohybový slovník so židovským tancom. Tieto jeho kompozície pohybu majú veľmi dobré ohlasy nielen v jeho rodnej krajine, ale aj na celom svete.

Ohadove tanečné začiatky siahajú práve k skupine Batshevy kde dodnes pôsobí. Martha Grahamovou⁶⁹ si pri svojej návšteve Batshevy v roku 1974, v ktorej Naharin tancoval prvý rok, všimla jeho veľký talent a ponúkla mu miesto vo svojej skupine Martha Graham Dance Company, ktorá sídlila v New Yorku, v USA. Takto sa Naharin presťahoval do kolínsky moderného tanca. Po odchode z Martha Graham Dance Comapny študoval na škole School of American Ballet Comapany a Julliard Dance School. Neskôr mal možnosť pracovať aj s choreografom Mauricom

⁶⁸ Tanečná skupina Batsheva bola založená v roku 1964 barónkou Batshevou de Rotchildovou. Batsheva je momentálne najväčšia izraelská tanečná skupina, ktorá počas roka odohráva okolo 250 predstavení za rok.

⁶⁹ Martha Grahamová je americká tanečnica a choreografka, jedna so zakladateľov línie moderného tanca. Žila v USA od roku 1894 do roku 1991.

Martha Graham.Wikipedia[online] https://en.wikipedia.org/wiki/Martha_Graham

Béjartom⁷⁰. V roku 1980 založil svoju vlastnú skupinu s názvom Ohad Naharin Dance Company, ktorá so svojimi predstaveniami cestovala po celom svete. Vďaka úspechom zo svojou skupinou začal vytvárať choreografie pre svetoznáme skupiny ako je napríklad Kibbutz Dance Company⁷¹ alebo Nederlands Dance Theatre⁷².

Naharin je držiteľom viacerých ocenení ako sú napríklad Israeli prize for dance (2004), cena EMET v kategórii umenie a kultúra (2009) a dve ocenenia získal od New York Dance Performance (Bessie).

7.2 Gaga

Gaga je pohybová metóda, ktorá sa vyvinula v Izraeli v desiatych rokoch druhého tisícročia. Jej autorom je Ohad Naharin, ktorý predstavuje Gagu ako nový spôsob získavania vedomostí a sebavedomia prostredníctvom nášho tela. Gaga poskytuje rámec pre objavovanie a posilnenie tela pomocou flexibility a vytrvalosti, pričom zároveň zlepšuje zmysly a predstavivosť.

Počas hodiny Gagy sme navádzaní byť neustále v pohybe a zo začiatku vytvárať jemné krúživé pohyby s plávajúcim aspektom. Po zahriatí prichádzajú od lektora ďalšie inštrukcie, ktorá nás nabádajú cez improvizáciu nachádzať rôzne kvality pohybu, rôznu intenzitu pohybu, k využitiu priestoru (cestovanie po priestore, využitie levelov, vertikály a horizontály) k vnímaniu ostatných tanečníkov v priestore.

Jeden z impulzov, ktoré viedli Ohada Naharina vypracovať metódu Gaga, bol úraz bedrovej časti chrbta, ktorá mu spôsobovala veľkú bolesť. Takto Ohad Naharin vníma Gagu aj ako metódu, ktorá má terapeutický účinok. Okrem Feldenkraisovej

⁷⁰ francúzsky choreograf a režisér pôsobiaci najmä vo Švajčiarsku, (*1927, Francúzsko – †2007, Švajčiarsko)

Maurice Béjart[online] https://en.wikipedia.org/wiki/Maurice_B%C3%A9jart

⁷¹ Kibbutz Dance Company je jedna z popredných izraelských skupín tanca, ktoré majú medzinárodný presah. Bola založená v roku 1973 Yehudith Arnon a jej štúdiá sú momentálne situované v Kibbutzi Gatton.

⁷² Nederlands Dance Theatre (vlastný preklad : Holandské Tanečné Divadlo), sídliace v Haagu, bolo založené v roku 1959 a je jedno z najvýznamnejších skupín tanca na svete.

metódy sa počas rehabilitácie venoval tiež plávaniu, taiči⁷³ a pilates⁷⁴. Metóda Gaga nebola nikdy zaznamenaná na papier, odovzdávala sa (ako je v židovskej tradícii zvykom) len ústnym podaním medzi učiteľom a žiakom. Je možné sa zúčastniť aj hodín pre verejnosť, keď účastník lekcie nemusí byť profesionálnym tanečníkom. Tieto hodiny sa nazývajú Gaga People (Gaga Ľudia) a hodiny pre tanečníkov sa jednoducho nazývajú Gaga Dancers (Gaga Tanečníci). Na hodinách je rozdiel v náročnosti.

7.3 Metóda Gaga a jej nadväznosť na Feldenkraisovu metódu

Ako absolventka hodín Gaga⁷⁵ so samotným Naharinom je pre mňa fráza „listen to your body“ (načúvaj svojmu telu) jeden z najdôležitejších pojmov. Tento pojem môžeme priradiť k Feldenkraisovej myšlienke uvedomeniu sa. Tanečníci by sa mali intenzívne sústrediť na svoje telo - až na molekulárnu úroveň pohybu a pomocou jemných citlivých nenásilných krúživých pohybov vytvárať pohyby v celom tele.

Na hodinách metódy Gaga je zakázané používať zrkadlá. To sa stotožňuje s myšlienkou Feldenkraisa, kedy každý jeden pohyb, ktorý vytvárame, by mal vychádzať z nášho vnútorného pocitu. To či pohyb správne interpretujeme by malo vychádzať z hodnotenia našich vnútorných dojmov a nie z hodnotenia formy tela, ktorú vidíme v zrkadle.

Hodina metódy Gaga je improvizovaná. Tanečníci pomocou presných slovných inštrukcií lektora sú navádzaní napojiť na naňho a vytvárať pohyb podľa jeho slov. Takto každý tanečník vytvára úplne inú pohybovú formu a môže sa prejaviť naplno jeho kreativita a individualita. To sa stotožňuje s myšlienkou Feldenkraisa o dôležitosti a raste každého jedinca osobitne. Ak tanečník nie je schopný improvizovať môže sa inšpirovať alebo dokonca kopírovať pedagóga alebo iných

⁷³ bojové umenie pochádzajúce z Číny

⁷⁴ Aeróbne cvičenie, ktoré napomáha posilniť svalstvo a týmto spôsobom sa dosahuje optimálna telesná kondícia. Zakladateľom tejto pohybovej metódy je Joseph Pilates (*1883, Nemecko - †1967, USA).

⁷⁵ Absolvovanie intenzívneho kurzu metódy Gaga a repertoáru Ohada Naharina v Tel Avive za prítomnosti Ohada Naharina a tanečníkov Batsheva Dance Company v januári 2017 a v Barcelone za prítomnosti umeleckej riaditeľky učiteľského programu Gaga, Ayi Israeli a tanečníkov z Batsheva Dance Company v júli 2017, zúčastnenie sa hodín Gagy pre verejnosť (Gaga People) s Chisato Ohno v židovskom komunitnom centre The New Poscode for Jewish Life v Londýne a hodín Gagy pre tanečníkov s Nataliou Iwaniec na Trinity Laban Conservatoire v Londýne.

tanečníkov v priestore. Takto sa necíti byť v inštrukciách stratený a postupom času môže objaviť svoj vlastný pohybový slovník a slobodu prejavu pohybu svojim vlastným Ja⁷⁶.

V miestnosti kde sa koná hodina Gagy je nutné, aby každý z prítomných bol súčasťou procesu a jeho telo bolo neustále v pohybe. Neprichádza do úvahy, aby niekto na hodine bol ako len pasívny pozorovateľ. Takto sa účastníci hodiny nachádzajú v oveľa bezpečnejšom prostredí ako keď cítia hodnotiace oko zvonku. Z mojej osobnej skúsenosti som sa vďaka tomu mohla na hodine oveľa viac uvoľniť a okamžite sústrediť napríklad na multitasking⁷⁷, ktorý je veľmi obťažný a je mnohovýznamným elementom v metóde.

Hodiny sa nemôže zúčastniť tanečník, ktorý na hodinu neprišiel včas. Nie je možné sa pridať po začatí hodiny, aby to nerušilo ostatných prítomných. Takto sa dostávame k myšlienke seba-výchovy, ktorú Feldenkrais vo svojej knihe *Feldenkraisova metóda* spomína v časti kde opisuje „obraz Ja“.

Uvoľnenie čelustí je ďalším dôležitým úkonom v Gage. Čím ťažší pohyb v našom tele vytvárame, tým intenzita v našom tele rastie. To sa predovšetkým ukáže v kvalite nášho pohybu, v strnulosti nášho pohybového reťazca a na našej tvári, kedy môžeme spozorovať silné napätie v oblasti krku a čeluste. Uvedomelým uvoľnením tohto napätia v oblasti čeluste sa pohyb v celom tele zmení a my môžeme pocítiť väčší vnútorný telesný priestor a uvoľnenie energie, ktorú môžeme ľahšie formovať. Takto môžeme doceliť pohyb v ktorom využívame menej úsilia (effortless movement). Uvoľnenie čeluste a miesta medzi zubami mám silne zafixované aj z mojich prvých lekcí Feldenkraisovej metódy s Teri Weikel. Teri nám tento úkon pripomínala viackrát počas lekcie.

„Teraz využite päťdesiat percent vašej energie ... a teraz dvadsať percent energie vášho organizmu ... a teraz naopak osemdesiat percent energie“, je ďalšia dôležitá inštrukcia, ktorú na hodine Gaga môžeme započúť. Ako tanečníci sme zvyknutý ísť na sto percent nášho výkonu (vyžitia čo najviac svalovej hmoty) počas celého tanečného tréningu. Zistenie, že pohyb môže mať dobrú kvalitu bez toho aby sme išli na sto percent nášho výkonu je určite prospešné zistenie. Takto sa dostávame k prepojeniu Feldenkraisovej myšlienky o inteligencii nášho tela, k pohybu

⁷⁶ prirovnanie k termínu „Obraz Ja“ od Moshé Feldenkraisa (viď 3.kapitola, 6.strana, 2. odsek)

⁷⁷ vlastný preklad: zadanie viacerých úloh

s menším úsilím, k pohybu keď náš organizmus pracuje ako jeden celok prirodzeným spôsobom a dosahuje virtuozity s dobrou kvalitou pohybu.

Na hodinách Gagy sme okrem iného nabádaní k pozorovaniu práce našich kostí, svalov a pokožky a k hodnoteniu akým spôsobom a kedy danú časť tela využívame. To prináša tvorbu rôznej kvality pohybu a uvedomenie si jednotlivých „vrstiev“ nášho tela. V iných prípadoch sme vedení k pozorovaniu najmenších špecifických častí nášho tela ako môže byť malíček na nohe alebo ucho a z tohto bodu vytvárať pohyb, ktorý prúdi do celého tela.

„Connect to the pleasure (pripojte sa k radosti)“ je ďalšou frázou z terminológie Gagy. Pohybovať sa s radosťou, nachádzať cez uvedomelý pohyb slobodu je hlavným znakom techniky Gaga. Takisto nachádzať potešenie v úsilí „Find a pleasure in an effort“ ako lektori Gagy hovoria je stála súčasť metódy.

To čo naopak s Feldenkraisovou metódou je v Gage kontrastne iné je používanie očí. V metóde Gaga sme neustále vedení k tomu aby naše oči boli otvorené neprestajne po dobu 75 minút (trvanie jednej hodiny Gaga). Zreteľne si pamätám ako nás Ohad dokonca nabádal k udržiavaniu našich očí na horizonte mora. Nechcel aby sa naše oči len tak ponevierali priestorom (kvôli hlbokkej koncentrácii na danú úlohu bolo zvykom sklopiť oči dole k podlahe alebo naopak zviať oči hore stropom bez uvedomenia). Vo Feldenkraisovej metóde je na našom osobnom rozhodnutí, či oči máme otvorené alebo zatvorené. V iných prípadoch nás inštruktor sám navedie k experimentovaniu a spoznaniu rozdielu v našom organizme v tej istej lekcii s očami zatvorenými a s očami otvorenými. Pri špecifických lekciách je pohyb očí súčasťou. Na hlbšie precítenie vnútorných procesov v našom tele je vo väčšine prípadov jednoduchšie oči zatvoriť. Takto náš nervový systém nie je rozptýlený priestorom navôkol nás. Samozrejme ako tanečníci musíme priestor navôkol nás neprestajne cítiť a byť si vedomí všetkých zmien ktoré sa v ňom dejú. Takto sme vedení k inej koncentrácii akú ponúka Feldenkraisova metóda.

Počas hodiny metódy Gaga sme v určitých okamihoch vedení ísť až za svoje pohybové či kondičné limity. Zvyčajne to býva ku koncu hodiny, keď je naše telo dostatočne pripravené zvládnuť aj takúto záťaž. To je ďalší bod v ktorom sa metóda Ohada Naharina líši od Feldenkraisovej metódy. Pri tomto bode si môžeme uvedomiť skutočnosť, že komplexnosť Feldenkraisovej metódy nemôže nahradiť tréning tanečníka.

Tanečná metóda Gaga je momentálne hlavná tréningová hodina v súbore Batsheva Dance Company a Bastheva Esamble⁷⁸ a od jej vzniku sa rozšírila po celom svete. Zameranie sa na vytváranie pohybu znútra von a v totálnu prítomnosť tela a mysle tanečníka v daný okamih (ktorá je logicky vyplývajúca z multitaskingu, na ktorom je tiež metóda vytvorená). Podľa môjho názoru a skúsenosti je tanečná metóda Gaga výborným krokom vpred v evolúcii tréningu tanečníka a nazerania sa na tanec okom súčasnosti.

⁷⁸ mladšia skupina Batsheva Dance Company

8 Záver

Po opakovanom počúvaní jednotlivých rozhovorov s osobnosťami, ktoré sú rovnako vzdelané v oblasti tanca i Feldenkraisovej metódy a čítania textu, ktorý som napísala, som si uvedomila jeden základný bod, ktorý mi z tohto môjho menšieho výskumu vyplynul. Nie je potrebné aplikovať Feldenkraisovu metódu do tréningu tanečníka - ani ako samostatnú skupinovú hodinu tejto metódy, ani vytvárať špeciálnu tanečnú techniku, ktorá by bola založená len na pohybových princípoch z lekcí Feldenkraisovej metódy. Podľa mňa by bolo potrebné zanalyzovať a prehodnotiť systém výchovy tanečníka celkovo.

Inteligencia tela a uvedomelý pohyb, ku ktorému táto metóda človeka vedie, sú jedny z najdôležitejších poznatkov, ktoré by sa do tanečného sveta mohli preniesť. Pochopením funkčnosti nášho tela sme, ako tanečníci, schopní zatancovať v dielach klasických, neoklasických a takisto úplne súčasných za jeden divadelný večer. V pedagogike tanca môžeme tanečníkov k tejto znalosti vedome viesť a v choreografii môžeme objaviť nové princípy a metódy tvorby, nový choreografický materiál, prípadne nový prístup k práci v tíme.

Aplikácia uvedomelosti v pohybe (či už v tom každodennom, alebo v tanečných sálach a na javisku), prináša oslobodzujúci pocit v pohybe a vo vnímaní sveta, ktorý z vlastnej skúsenosti môžem potvrdiť. Feldenkraisova metóda je metóda, ktorá otvára cesty v učení sa čohokoľvek. Pomocou uvedomenia je možné sa rozvíjať a vzdelávať celý život.

Z môjho pohľadu je potrebné, aby sme venovali výskumu pohybu neustálu pozornosť. Toto nás, ľudí (nielen tanečníkov), môže priviesť k novým poznatkom a benefitom, ktoré budeme môcť aplikovať v akejkoľvek činnosti, ktorú vykonávame.

Výskum témy *Možnosti aplikácie Feldenkraisovej metódy v tanci* by mohol určite pokračovať v oveľa väčšej intenzite a hĺbke. Bolo by potrebné, aby sa osobnosti zo sveta tanca a so skúsenosťou z metódy zišli a spoločne našli cesty, ako myšlienky od Moshého Feldenkraisa prakticky zužitkovať a aplikovať v tréningu tanečníka, pedagóga, alebo choreografa.

Literatúra a pramene

Knihy:

FELDENKRAIS, Moshé. *Feldenkraisova metoda: pohybem k sebeuvědomění*. Praha: Pragma, 1996, ISBN 80-7205-058-3.

SHAFARMAN, Steven. *Vědomí léčí: Feldenkraisova metoda dynamického zdraví*. Praha: Pragma, 2001, s. 14. ISBN 80-7205-864-9.

WILDMAN, Frank. *Feldenkrais a jeho metoda - cvičení pro každý den*. Praha: PRAGMA, 1999. ISBN 80-7205-640-9.

Dizertačné a bakalárske práce:

INDRÁKOVÁ, Tereza. *Tanec v současné izraelské společnosti*. Praha, 2015. Dizertačná práce. Akademie múzických umění v Praze. Vedoucí práce: STAVĚLOVÁ, Daniela.

NÁLEVKOVÁ, Petra. *Osobní zkušenost tanečníka v představení Ohada Naharina*. Praha, 2016. Bakalárska práce. Akademie múzických umění v Praze. Vedoucí práce: JANEČEK, Václav.

SÝKOROVÁ, Jana. *Úvod do Feldenkraisovy metody*. Praha, 2001. Bakalárska práce. Akademie múzických umění v Praze. Vedoucí práce REBCOVÁ, Monika.

Elektronické zdroje:

Aya Israeli [online]. [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <http://gagapeople.com/english/team/management/aya-israeli-2/>

Batsheva Dance Company/The Company [online]. [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: https://batsheva.co.il/en/about?open=the_company

Batsheva De Rothschild [online]. [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: <https://batsheva.co.il/en/about?open=Batsheva-De-Rothschild>

Byrd, Donald. *Encyklopedia.com* [online]. [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <http://www.encyclopedia.com/education/news-wires-white-papers-and-books/byrd-donald-1949>

CieLaroque/CV [online]. [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: http://www.cielaroque.at/english/cv_en.html

Ivan Wolfe/About me [online]. [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: <http://www.ivanwolfe.com/en/abautme.htm>

Kibbutz Contemporary Dance Company/About [online]. [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <http://www.kcdc.co.il/en/about/>

Korespondance/festival/historie [online]. [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <http://www.korespondance.cz/cz/festival/historie.php>

Moshé Feldenkrais [online]. [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <https://www.feldenkraisovametoda.cz/moshe-feldenkrais>

Moshé Feldenkrais [online]. [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: http://abp.sk/feldenkrais/wp/?page_id=34

Moshé Feldenkrais/Individuálne lekcie [online]. [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: http://abp.sk/feldenkrais/?page_id=30

Nadácia Otvorenej Spoločnosti/O nadácii [online]. [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <http://osf.sk/o-nadacii/>

Netherlands Dans Theatre (NDT) [online]. [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: <https://www.ndt.nl/home.html>

Opera Plus/Choreografka Kinsky a novinářka Machalická dostanou Řád umění [online]. [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <http://operaplus.cz/choreografka-kinsky-a-novinarka-machalicka-dostanou-rad-umeni/>

SE.S.TA/Setkávání současného tance [online]. [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <http://www.se-s-ta.cz/cs/informace-sesta/profil-setkavani-soucasneho-tance.php>

The Face Ohad Naharin [online]. [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <http://www.haaretz.com/israel-news/the-face-ohad-naharin-1.323096>

The Feldenkrais Method/About Feldenkrais [online]. [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <http://www.vermontfeldenkrais.com/index.php/about-feldenkrais>

Zámek Žďár nad Sázavou/Historie zámku a klášteru [online]. [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <http://www.zamekzdar.cz/zamek-a-klaster/historie-zamku-a-klasteru/>

Wikipedia:

Alexandrova technika. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Alexandrova_technika

Butoh. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <https://en.wikipedia.org/wiki/Butoh>

Character dance. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Character_dance

Constantin Kinsky. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Constantin_Kinsk%C3%BD

Džiu-džicu (Japonsko). In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2017 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: [https://sk.wikipedia.org/wiki/D%C5%BEiu-d%C5%BEicu_\(Japonsko\)](https://sk.wikipedia.org/wiki/D%C5%BEiu-d%C5%BEicu_(Japonsko))

Džudo. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <https://sk.wikipedia.org/wiki/D%C5%BEudo>

Feldenkrais. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Mosh%C3%A9_Feldenkrais

Feldenkrais Method. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Feldenkrais_Method

Floorwork. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <https://en.wikipedia.org/wiki/Floorwork>

George Soros. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: https://sk.wikipedia.org/wiki/George_Soros

Chasidizmus. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2017 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <https://sk.wikipedia.org/wiki/Chasidizmus>

José Limón. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Jos%C3%A9_Lim%C3%B3n

Martha Graham. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Martha_Graham

Maurice Bejart. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Maurice_B%C3%A9jart

Modern dance. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Modern_dance

Pilates. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Pilates>

Release technique. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Release_technique

Rod Kinských. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Kin%C5%A1t%C3%AD>

Rolfing. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-26]. Dostupné z: <https://sk.wikipedia.org/wiki/Rolfing>

Somatics. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: <https://en.wikipedia.org/wiki/Somatics>

Street dance. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-29]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Street_dance

Tchaj-ťi. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-04-30]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Tchaj-%C5%A5i>

Rozhovory:

Marie Kinsky (2017) - Praha, marec 2017

Miroslava Kovářová (2017) - Bratislava, marec 2017

Teri Weikel (2017) - prostredníctvom emailu, marec 2017

Absolvované workshopy:

Feldenkraisova metóda v tanci – Teri Weikel (2016) – Praha, september 2016

Príloha č. 1 – Elektronický rozhovor cez e-mail s Teri Weikel (2017)

Eva Urbanová (E)

Teri Weikel (T)

E: When did you have a chance to practice the Feldenkrais Method for a first time?

T: During my school years while I was attending California Institute of the Arts I had the opportunity to take a few lessons from a Feldenkrais practitioner.

E: What made you to be so interested in this somatic method that you became a Feldenkrais teacher?

T:I found that the Method had an extraordinary effect on how I could feel myself, how aware I could be after paying attention to a few very simple movements. I liked it.

E:You are a teacher of dance (specialized in floorwork) how do you apply the Feldenkrais method into the training of the dancer? (is there any specific way how you work with young dancers who want to move a lot, express themselves with their bodies very energetically and they are not all the time interested in the somatic practice)

T:First of all I think that all movement is somatic, even classical ballet. If humans are engaged in their possibility of movement then all movement is somatic. Therefore the movement repertory of a person has all the principles for expressing oneself from everyday movement to artistic movement. What is important is how we approach the movement language, what the principles of movement are and how we address them in the learning process.

E: Which ideas from the Feldenkrais method are the most important for you if we talk about the application of the Feldenkrais method to dance practice?

T: All of the ideas in the Feldenkrais Method are important. Regarding the dance language I feel that the function of flexion and extension are very pertinent to dance and also the rotation principles. However I feel that everything is interconnected and constantly integrating, so choosing a function to propose to a group of people depends on the group and the intention of the study program. For example the function of breathing is fundamental for movement, breathing is a function that we usually don't pay attention to, however it is intimately connected to movement. Becoming aware of it can change the outcome of how we move and improve other functions.

E: How did the Feldenkrais method effect you as a choreographer and your choreographic process?

T: When I choose to undertake the Feldenkrais Training program I was motivated by my desire to learn. I had no idea that I would have found an approach to dance. Actually I wasn't sure if I wanted to dance anymore. The learning process is a creative process and brings about different ways to think and approach problems.

E: Why would you recommend the Feldenkrais method to dancers?

T: I think that the Feldenkrais Method is very useful to people that practice dance or teach dance. It is a way to support the intimate process of learning about oneself and how to do something, like dance or other activities. The Feldenkrais Method is for everyone not just people that work with movement, it improves all functions of a person.