

AKADEMIE ALTERNATIVA

Študijný odbor: Tanečno - pohybová terapia

## **ABSOLVENTSKÁ PRÁCA**

**Zlepšenie držania tela a úrovne sebahodnotenia u tanečných  
laikov rekreačného párového tancovania prostredníctvom  
tanečno - pohybovej terapie**

Autorka práce: Mgr. Adriána Kovačic Grófová

Vedúca práce: Annamária Buzgó Menyhart, DT

Žilina 2024

## **Prehlásenie**

Prehlasujem, že som absolventskú prácu vypracovala samostatne s použitím uvedenej literatúry. Súhlasím, aby práca bola sprístupnená k študijným a propagačným účelom.

V Žiline dňa 29.4.2024

Podpis.....

## **Pod'akovanie**

Touto cestou by som chcela pod'akovať Annamárii Buzgó Menyhart, DT za pomoc pri vedení práce. Akademii Alternativa za možnosť vzdelávať sa a osobnostne rásť. Štúdiu Pilates4u v Žiline za priestory, kde som mohla pôsobiť a uskutočniť výskum. Účastníkom terapie, ktorí mi dôverovali a dávali mi spätnú väzbu. Fyzioterapeutke Denise Mintálovej za odbornú pomoc pri vyšetreniach a vyhodnocovaní výsledkov. Taktiež mojej rodine, kolegom, priateľom a spolužiačkam za trpezlivé povzbudzovanie a podporu.

# Obsah

ABSTRAKT

ABSTRACT

Úvod

**TEORETICKÁ ČASŤ ..... 1**

**1 Tanečno – pohybová terapia (TPT)..... 2**

1.1 *Vznik rozvoj a vymedzenie TPT*..... 2

1.2 *Ciele TPT* ..... 5

1.3 *Indikácie a kontraindikácie*..... 6

1.4 *Terapeutický vzťah a proces terapie* ..... 7

1.5 *Vybrané techniky TPT*..... 8

**2 Tanec a pohyb ..... 12**

2.1 *Vymedzenie pojmov*..... 12

2.2 *Tanec a pohyb v tanečno-pohybovej terapii*..... 14

2.3 *Tanec ako tanečné umenie a tanečný šport*..... 15

2.4 *Tanec ako voľnočasová aktivita tanečných laikov* ..... 17

2.5 *Potreba TPT u tanečných laikov* ..... 19

**3 Držanie tela a úroveň sebahodnotenia ..... 21**

3.1 *Charakteristika držania tela*..... 21

3.2 *Ovplyvňujúce faktory držania tela*..... 23

3.3 *Charakteristika sebahodnotenia*..... 27

3.4 *Ovplyvňujúce faktory úrovne sebahodnotenia* ..... 29

3.5 *Držanie tela a sebahodnotenie v súvislostiach*..... 33

**PRAKTICKÁ ČASŤ ..... 36**

**4 Metodológia výskumu..... 37**

4.1 *Hypotézy a ciele* ..... 41

4.2 *Metódy a techniky*..... 41

4.3 *Hodnotenie držania tela (postury)* ..... 42

4.3.1 *Hodnotenie postavenie tela podľa Jaroša a Lomníčka* ..... 42

4.3.2 *Hodnotenie pohybových stereotypov* ..... 43

4.3.3 *Hodnotenie bolesti vo vstupnom a výstupnom dotazníku* ..... 44

4.4 *Hodnotenie úrovne sebahodnotenia*..... 45

4.4.1 *Rosenbergová škála sebahodnotenia - Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)*..... 45

4.5 *Forma a štruktúra terapeutickej intervencie*..... 46

**5 Výskumný projekt – predmet a ciele..... 48**

5.1 *Kazuistika*..... 48

5.2 *Predstavenie členov terapeutickej skupiny*..... 49

5.3	<i>Vstupná a výstupná diagnostika</i> .....	51
5.4	<i>Časový harmonogram terapie a techniky</i> .....	52
5.5	<i>Terapeutická intervencia – popis stretnutí</i> .....	53
<b>6</b>	<b>Výsledky</b> .....	<b>81</b>
6.1	<i>Výsledky testu „Hodnotenie postavy“ a bolestivosti</i> .....	81
6.2	<i>Výsledky testu „Hodnotenie pohybových stereotypov“</i> .....	83
6.3	<i>Zhrnutie výsledkov testov držania tela</i> .....	84
6.4	<i>Výsledky testu „Rosenbergova škála sebahodnotenia“</i> .....	85
6.5	<i>Celkové výsledky - slovné hodnotenie</i> .....	88
<b>7</b>	<b>Zhrnutie výsledkov</b> .....	<b>91</b>
	<b>Záver</b>	
	<b>Súhrn</b>	
	<b>Summary</b>	
	<b>Zoznam použitej literatúry</b>	
	<b>Zoznam príloh</b>	
	<b>Príloha č. 1</b>	
	<b>Príloha č. 2</b>	
	<b>Príloha č. 3</b>	
	<b>Príloha č. 4</b>	
	<b>Príloha č. 5</b>	

# ABSTRAKT

KOVAČIC GRÓFOVÁ, Adriána: *Zlepšenie držania tela a úrovne sebahodnotenia u tanečných laikov rekreačného párového tancovania prostredníctvom tanečno - pohybovej terapie* (Absolventská práca), Žilina. Vedúca práce: Annamária Buzgó Menyhart, DT.

Poznatky ohľadne zlepšenia držania tela a úrovne sebahodnotenia a obzvlášť ich vzájomnej korelácie sú stále relatívne vzácne. Vo svojej práci som sa zamerala na testovanie toho, či tanečno – pohybová terapia priaznivo vplyva a zlepšuje držanie tela a úroveň sebahodnotenia u dospelých ľudí vo veku 30 – 40 rokov, ktorí sa rekreačne venujú párovému tancovaniu (tanečných laikov).

Aktuálnu úroveň držania tela som hodnotila pomocou testov: „Hodnotenie postavy podľa Jaroša a Lomníčka“, „Hodnotenie pohybových vzorov“ a škály bolestivosti podľa Ševčíka (1994). Aktuálnu úroveň sebahodnotenia som hodnotila pomocou testu Rosenbergová škála sebahodnotenia.

Výsledky naznačujú, že tanečno – pohybová terapia zlepšila držanie tela a úroveň sebahodnotenia u dospelých ľudí, ktorí sa rekreačne venujú párovému tancu (tanečných laikov). Percentuálne vyjadrený rozdiel bodov medzi hodnotením pred terapiou a po terapii činil výsledné zlepšenie v držaní tela o 15,57% a v úrovni sebahodnotenia o 11,66%. Súčasne bolo z výsledkov zjavné, že medzi obomi zložkami je vzájomná korelácia.

Hoci bol výskum krátkodobý a počet účastníkov pomerne nízky, výsledky terapie sľubne naznačujú, že by sa oplatilo v intervencií z dlhodobého hľadiska pokračovať a skúmať vplyv zlepšenia držania tela a sebahodnotenia na dosahovanie tzv. pocitu „flow“ u tanečných laikov rekreačného párového tancovania.

Kľúčové slova: tanečno – pohybová terapia, taneční laici, rekreačné párové tancovanie, držanie tela, úroveň sebahodnotenia

# ABSTRACT

KOVAČIC GRÓFOVÁ, Adriána: Improvement of body posture and level of self-evaluation in amateur dancers of recreational couple dancing through dance-movement therapy (Graduate thesis), Žilina, Supervisor: Annamária Buzgó Menyhart, DT.

Knowledge about improved posture and levels of self-esteem and their correlations are still relatively scarce. In mine, I focused on testing whether dance-movement therapy has a positive effect and improves body posture and the level of self-esteem in adults, aged 30-40, who engage in couple dancing recreationally (amateur dancers).

I assessed the current level of body posture using the following tests: "Posture assessment according to Jaroš and Lomníček, "Movement pattern assessment" and Ševčík pain scale (1994). I assessed the current level of self-esteem using the Rosenberg Self-esteem Scale (RSES).

Results showing that dance-movement therapy improved posture and self-esteem levels in recreational couple dance adults (amateur dancers). The percentage expressed difference in points between the pre-therapy and post-therapy assessments resulted in a 15.57% improvement in body posture and 11.66% in self-esteem levels. It was obvious from the results that there is a mutual correlation between both components.

Although the research was short-term and the number of participants was relatively small, the results of the therapy promisingly indicate that it would be worthwhile to continue the intervention in the long term and investigate the effect of improving body posture and self-evaluation on achieving the feeling of "flow" in recreational couple dancing.

Key words: dance-movement therapy, amateur dancers, recreational couple dancing, body posture, level of self-evaluation

# Úvod

Vyrastala som v rodinnom dome so záhradkou, v ktorej som ako dieťa trávila voľný čas. Nachádzala som v nej mnoho podnetov na hru a pohyb. Najradšej som mala jeden nižší strom, z ktorého som skákala, visela na jeho konároch, či sedela v jeho korune. Bol mi úkrytom, preliezkou, loďou a prístavom. Iné pohybové aktivity u mňa trvali len do chvíle, kým ma neschvátil astmatický záchvat. Z rovnakého dôvodu ma neskôr odhlásili z tanečno-gymnastického krúžku, „oslobodili“ z telesnej výchovy a nakoniec mi odporúčali obmedziť aj pohyb vonku. Pohyb, ktorý bol pre mňa zdrojom budovania vlastnej vnútornej sily som musela zredukovať. Nadobudla som presvedčenie, že si pohybové aktivity nemôžem dovoliť. Čím menej som sa ale cez pohyb realizovala, tým viac sa znižovala moja sebadôvera, zhoršovalo sa držanie tela, môj zdravotný stav, či telesný výkon.

Keď som sa v dospelosti vrátila k pohybu a tancu trvalo mi roky, kým som sa v ňom začala cítiť ako tak komfortne. Štart bol únavný a plný nezdarov. O to väčšia bola moja motivácia vzdelávať sa v princípoch a v možnostiach pohybu, v spojitosti s jeho uvedomovaním a prežívaním.

V súčasnosti vediem kurzy párového tanca a cvičebnej metódy Pilates. Často sa pri tejto príležitosti stretávam s ľuďmi, ktorí sa dlhodobo necítia spokojne a prostredníctvom tanca v páre to chcú zmeniť. Rekreačne párové tancovanie ale nie je tak jednoduché, ako sa na prvý pohľad zdá. Jedinec má čo robiť, aby sa skoordinoval sám so sebou a nie to ešte s partnerom. Niektorí taneční laici aj po rokoch rekreačného tancovania v páre popisujú pocit obmedzenia pohybu a nepohodlia v pohybovo-tanečnom prejave.

Keďže mi táto problematika nie je ľahostajná, rada by som rozšírila svoje kompetencie o nástroje, ktoré prepájajú telo a myseľ vo vzájomný dialóg. Pochopiť tanečné kroky býva len začiatok dlhej cesty, ktorou si ľudia prechádzajú. Najčastejšie na nej narážajú na tému sebadôvery a telesného vzhľadu. Predmetom môjho skúmania preto je, či tanečno – pohybová terapia, tak ako ju poznám zo štúdia na Akadémii Alternatíva bude u tanečných laikov rekreačného tancovania nápomocná v úprave ich sebahodnotenia a držania tela. Mám totiž za to, že zmena starých nefunkčných vzorov v pohybe a v prežívaní prostredníctvom tanečno – pohybovej terapie im môže v tejto oblasti zásadne pomôcť a spríjemniť vzájomnú cestu tanca a pohybu.



# **TEORETICKÁ ČASŤ**

# 1 Tanečno – pohybová terapia (TPT)

*„Tanečno – pohybová terapia využíva tanečné a pohybové umenie ako terapeutický prostriedok ku komplexnej integrácii osobnosti. Zameriava sa na telesnú schému, možnosti pohybu jeho obmedzenie a celkový prejav. Cieľom tanečno – pohybovej terapie je umožniť človeku porozumenie, prejavenie a prijatie seba samého skrze telo. Terapia umožňuje jasnejšie a vedomé vnímanie vlastného tela a napomáha pri vnímaní druhých ľudí.“ (Beniček 2013 in Beníčková, 2017, str. 36)*

Mať povedomie o tom, čo sa deje vo vnútri nášho tela je pre fyzické a psychické zdravie človeka nevyhnutnosťou. Pritom oblasť, ktorá kultivuje a rozvíja dialóg medzi vnútornou a vonkajšou skúsenosťou človeka je v našej spoločnosti kladená na okraj záujmu. (Olsenová, 2021)

Možno aj to je dôvod, prečo je tanečno – pohybová terapia u nás na území Slovenska stále veľkou neznámou. Vo svete sa však teší čoraz väčšej obľube.

## 1.1 Vznik rozvoj a vymedzenie TPT

Tanečno – pohybová terapia (ďalej len TPT) patrí do umeleckých terapií. Je svojbytným umelecko-terapeutickým odborom, ktorý sa rozvinul z moderného tanca ako umenia, kde je sebavyjadrenie a zobrazenie emócií ústrednou náplňou pohybu tanečníka. Toto hlboké zobrazenie vnútorného prežívania posunulo možnosti moderného tanca do psychoterapeutickej roviny. Prvými terapeutmi TPT sa stali práve profesionálni tanečníci počnúc **Franziskou Boas**, ktorá sa od roku 1941 starala o psychotické deti v nemocnici v New Yorku. Intuitívne pri svojej práci vycítila liečebný efekt tanca. Prvý krát sa tak pojem tanečno – pohybovej terapie objavil v 40. rokoch 20. storočia. Dnes ma svoju vlastnú metodológiu a ako samostatný umelecko – terapeutický odbor je podložený početnými odbornými publikáciami. (Beníčková, 2017), ([www.akademiealternativa.cz](http://www.akademiealternativa.cz)), (Dosedlová, 2012).

Dôležitým medzníkom v začiatkoch rozvoja TPT bolo založenie **Americkej tanečnej terapeutickkej asociácie ADTA** v roku 1966 **Marianou Chace**. ADTA podporuje šírenie tanečnej terapie v praxi a na univerzitách. TPT definuje ako psychotherapeutické využitie pohybu v procese, ktorého účelom je dosiahnutie emočnej a fyzickej integrácie človeka. Pre popis pohybu využíva systém Labanovej notácie. (Blížkovská 1999), (Payne, 2011)

V Európe to bolo Francúzsko, kde TPT nachádzala svoje uplatnenie. Stalo sa tak v 50. rokoch 20. storočia vďaka **Rose Gaetner**. Jej terapeutická technika vychádza z klasického baletu. Neskôr v roku 1977 **France Schott-Billmann** prichádza s pojmami tanečnej terapie ako primitívnej expresie, ktorá sa stala vo Francúzsku najsilnejším prúdom. **Primitivizmus**, ako prístup v umení sa sústreďuje na podstatu vecí a menej na vzhľad a jeho estetickú funkciu. Je to technika, ktorej základ stojí na primitívnom tanci za rytmického sprevádzania hudobných nástrojov. Ako popisuje Meerlov (1959), tanečná eufória môže mať katarzný účinok, keďže v sebe nesie schopnosť rozpúšťať v človeku vnútorné konflikty bez toho, aby si bol sám toho vedomý. V roku 1984 bola založená **Francúzska spoločnosť pre psychotherapiu tancom SFPTD**, kde sa prezidentkou stala spomínaná France Schott-Billmann. (Blížkovská, 1999), (Merlov, 1959)

Francúzska iniciatíva o medzinárodnú komunikáciu a výmenu informácií v oblasti terapie tancom a pohybom viedla k založeniu **Európskej asociácie tanečno - pohybovej terapie EADMT**, ktorá definuje TPT ako terapeutické využitie pohybu za účelom pôsobiť na emočnú, kognitívnu, fyzickú, spirituálnu a sociálnu integráciu človeka.

Podľa EADMT **tanečná terapia pomáha pacientom nachádzať nasledovne:**

- Radosť z funkčnej činnosti - uvedomiť si svoje telo a opakovanými cvičeniami zažiť radosť z jeho ovládania a možnosti spoľahnúť sa naň.
- Jednotu tela a ducha - improvizovaný pohyb sa stáva spojovacím článkom vnútorného a vonkajšieho sveta.
- Obnovu pozitívneho sebaaprijatia cez rekonštrukciu sebaobrazu v zmysle pozitívnejšieho prijímania samého seba.
- Autonómiu - uvedomenie si samého seba a vlastného sebaaprijatia vedie k osamostatneniu.
- Telesnú symboliku - tancom je možné symbolicky prenášať navonok svoje prania, túžby, myšlienky a obavy.

- Sublimáciu - estetika v TPT vychádza z autenticity a z vnútornej slobody, z umenia nájsť krásu svojich pohybov a skrze túto umeleckú tvorbu tvoriť samého seba. (Schott-Billmann, 1994 in Blížovská, 1999)

Naše najbližšie zastrešenie v oblasti umeleckých terapií a teda aj TPT poskytuje **Medzinárodná asociácia umeleckých terapií MAUT**, ktorá je členom Európskej konfederácie muzikoterapie so sídlom v Bruseli a členom **Svetovej federácie muzikoterapie (WFMT)**. Asociácia MAUT vznikla v Českej republike v roku 2007 za účelom spoločnej medzinárodnej komunikácie medzi terapeutmi. Skvalitňuje terapeutické služby, zaistuje výskumy, publikačné práce a stará sa o zasadenie umeleckých terapií do legislatívy. ([www.akademiealternativa.cz](http://www.akademiealternativa.cz)), ([www.maut.cz](http://www.maut.cz))

### **Významné osobnosti, ktoré ovplyvnili vznik a rozvoj TPT:**

- **Isadora Duncan (1878 – 1927)**, zakladateľka súčasného tanca, USA

Kontroverzná osobnosť a tanečníčka vtedajšieho tanečného sveta. Výnimočná svojím zmyslom pre prirodzenosť a spätosť s prírodou. Jej tvorba bola ovplyvnená starogréckou drámou a platónskou filozofiou. Tanec vnímala ako výraz životných názorov a postojov človeka a nie ako izolovanú estetickú formu.

- **Rudolf Laban (1879 – 1958)**, tanečný teoretik, Slovensko, Maďarsko

Zakladateľ európskeho moderného tanca, najvýznamnejší tanečný teoretik 20. storočia. Zásadná pre TPT je tzv. Labanova analýza pohybu – zdokumentovanie pohybov ľudského tela a jeho zápis tzv. Labannotation.

- **Carl Gustav Jung (1875 – 1961)**, psychiater, Švajčiarsko

Zakladateľ hlbinej psychológie. Ako prvý prišiel s myšlienkou psychoterapeutického využitia tanca. Prostredníctvom aktívnej imaginácie pracuje s podvedomím, ktoré sa ukazuje v tanci a pohybe.

- **Irgmard Bartenieff (1900 – 1981)**, tanečná teoretička, fyzioterapeutka, Nemecko, USA

Študentka Rudolfa Labana, od ktorého sa nechala inšpirovať a vyvinula vlastný systém pohybu tzv. Bartanieff Fundamentals – základy vedomého pohybu.

- **Marian Chace (1896 – 1970)**, zakladateľka TPT, USA

Stála za vývojom a rozvojom konceptu tanečno – pohybovej teórie a za založením Americkej asociácie tanečnej terapie, kde bola prezidentkou. Položila praktické základy skupinovej terapie a techniky kinestetickkej empatie medzi terapeutom a pacientom.

- **Mary Starks Whitehouse (1911 – 1979)**, tanečníčka, USA

Zaoberala sa pohybom, ktorý je spontánny, vychádzajúci z vnútorného prežívania pohybovaného. Inšpiráciu nachádzala v Jungovom prístupe aktívnej imaginácie nazývaným aj ako autentický pohyb, alebo hlbinný pohyb. Bola tak prvá, ktorá prepojila precíznu znalosť tanca a pohybu so základnými myšlienkami hlbinej psychológie.

- **Trudi Schoop, Franziska Boas, Laura Sheleen** a iní, ktorých je možné dohľadať v odbornej literatúre.

(Chodorowová, 2006), (vlastné poznámky z Akadémie Alternativa), (Skácelová, 2017), (Newloveová a kol., 2016)

## 1.2 Ciele TPT

Ako sme už v predchádzajúcej kapitole uviedli, **cieľom TPT je integrácia človeka cez vlastné telo**. Počas terapie sústreďuje klient na svoje telo pozornosť, učí sa ho vnímať a tým zvyšuje aj intenzitu vnímania druhých ľudí. Avšak k tomu, aby bolo toto naplnené musí stáť v popredí záujmu vytvorenie základného **terapeutického vzťahu medzi klientom a terapeutom**. Počas tohto vzťahu prebieha terapeutický vedená reflexia vo forme riadeného rozhovoru, čo je zároveň aj **hlavným cieľom TPT**. Bez naplňovania tohto cieľa nemožno hovoriť o terapeutickej intervencii skrze umelecko-terapeutický proces. V praxi sa ale často stáva, že niektoré formy umelecko-terapeutických stretnutí usilujú len o dosahovanie druhotných cieľov - rozvoja komunikácie a kreativity bez náležitej reflexie. V tom prípade ide o kreatívne tvorenie a stretnutie sa ľudí v relaxačne umeleckom prostredí a nie o umelecko-

terapeutický proces. Je dôležité tieto prístupy rozlišovať. Až následne po splnení hlavného cieľa môžu byť uskutočnené **ostatné ciele**, medzi ktoré patrí:

- rozvoj kreativity a spontánnosti, rozvoj komunikácie, relaxácia a uvoľnenie, tvorivosť, zvyšovanie osobnej životnej motivácie, vyjadrenie pocitov a emócií, triedenie skúsenosti, overovanie vlastných nápadov, práca so snami a fantáziou, práca s nevedomím a podvedomím, sebareflexia, prirodzené vyváženie mužskej a ženskej polarity, harmonické zjednotenie myslenia, cítenia, vôle a verbálneho a neverbálneho prejavu. (Beniček, 2013 in Beníčková, 2017)

Podľa **ADTA** je cieľom tanečno – pohybovej terapie dosahovať fyzickú integráciu jedinca, vedomie tela, hraníc tela a jeho vzťahu k priestoru, realistické vnímanie svojej vnútornej predstavy o tele, bezpečný spôsob zvládania napätia v tele, schopnosť identifikovať a vyjadrovať svoje pocity bezpečným a prijateľným spôsobom, obohatenie pohybovej zásoby a pomôcť pri kontrole impulzívneho správania. ([www.adta.org](http://www.adta.org))

Pre náš výskum, ktorý v tejto práci uvádzam a ktorý sa týka držania tela je zásadný aj postoj **Trudy Schoopovej**, ktorá uvádza že hlavným cieľom TPT je smerovanie klienta k funkčným pohybovým vzorom. (Čížková, 2005)

### 1.3 Indikácie a kontraindikácie

Koch (2020) uvádza, že hoci TPT vykazuje všetky aspekty liečebnej metódy, konkrétne štúdie a systematický súhrn poznatkov nebol k dispozícii. Vyvinula preto dotazník, ktorý pomohol zmapovať indikácie a kontraindikácie TPT pre 22 klinických kategórií (neuroológia, traumatológia, psychiatria, onkológia,... atď.). Údaje z neho získane pochádzali od 54 praktizujúcich lekárov z desiatich krajín sveta.

Výsledky uvádzajú, že metódy terapie zamerané na vnímanie estetiky vlastného tela (angl. „body image“), či pohybové rituály, napr. kruhový tanec sú indikované ako tie bez kontraindikácií. Relaxácie a metódy zamerané na vnútorné mapovanie seba samého (angl. inner focus) sú indikované odlišne. Napríklad „inner focus“, ponor do seba samého a svojho pohybu je kontraindikovaný pre klinickú schizofréniu a poruchy príjmu potravy. Autentický pohyb a voľná pohybová improvizácia je indikovaná najmä pre vysoko funkčných klientov, ktorí nevykazujú obmedzenia na úrovni tela, či mysle. Menej vhodná a účinná je pre ľudí,

ktorí nejakým obmedzením trpia. Neodporúča sa pri psychózach, demencií, autizme a mentálnej retardácií.

Celkovo sa v TPT považuje za bezpečné a viac žiadúce, aby boli pri terapií používané metódy, ktoré poskytujú **radosť a pôžitok a rozvíjajú individuálne a sociálne skúsenosti, či kinestetické cítenie**. Naproti tomu hry, či situácie, ktoré vyvolávajú tlak na psychický a fyzický výkon klienta sú kontraindikované a nežiadúce.

Dôležitá je pritom aj štruktúra terapeutickkej intervencie. Nedostatočná štruktúra, ktorá ponecháva klienta bez dostatočného vedenia, ako aj silne direktívne správanie sú v TPT nežiadúce a kontraindikované. Terapeuti odporúčajú **rešpektujúci a empatický postoj**, ktorého základom je poskytnúť klientovi **bezpečie a primeranú štruktúru s prvkami flexibility**.

Zásadné je v TPT **nepracovať priamo na podvedomej úrovni** a to najmä u psychiatrických pacientov, pacientov s demenciou, traumatológiou, či neurologickými poraneniami. Tie si vyžadujú jasnú a pevnú štruktúru. (www.academia.edu)

## 1.4 Terapeutický vzťah a proces terapie

Ako sme už vyššie uviedli najdôležitejšie z terapeutickkej intervencie je **terapeutický vzťah**, kde sa **človek stretáva s človekom - terapeut s klientom**. Terapeut vytvára počas tohto stretnutia také podmienky pre klienta, ktoré podmieňujú zmenu v klientovej osobnosti a vedú k jeho uzdraveniu. Za najdôležitejšiu podmienku na podporu klienta sa pritom považuje **autenticita terapeuta**. To znamená, že to čo v danej chvíli terapeut prežíva je v súlade s tým, čo vyjadruje smerom ku klientovi. Je v priamom osobnom vzťahu k nemu, prijíma ho a empatický sa mu snaží porozumieť. Vytvorenie pozitívneho vzťahu je základom úspešnej terapie. (Vymětal, 1997)

Kvalitu a hĺbku naviazaného vzťahu mapuje terapeut priebežne **otázkami** typu:

- Verí klient tomu, čo mu terapeut hovorí?
- Ma klient ochotu spolupracovať?
- Pristupuje terapeut ku klientovi stále profesionálne?
- Teší sa klient na spoločné pohybovo – tanečné stretnutie? (Beníčková, 2011)

Payne (2011) odporúča vykonať nasledovné kroky, ktoré povedú k **uskutočneniu tanečno – pohybových terapeutických stretnutí**:

- ujasnenie si, ktorých cieľov chceme dosiahnuť,
- nadviazanie kontaktu s klinickým psychológom a zariadením, v ktorom budú stretnutia prebiehať,
- oboznámenie prípadných zamestnancov s plánovanou tanečnou terapiou,
- prípravenie ukázkovej hodiny pre potencionálnych klientov. (Payne, 2011)

Následne sa tanečno – pohybový terapeut pripraví na **terapeutický proces**:

- oboznámi sa s prípadom (diagnostika a konzultácia),
- stanoví si základné pravidlá a ciele,
- pripraví si aktivity, priestor, pomôcky a hudbu,
- naplánuje výstupnú diagnostiku. (poznámky z Akadémie Alternatíva)

Podľa Tulcovej (2015) **priebeh tanečno – pohybového stretnutia** zahŕňa päť bodov:

- privítanie, úvodné slovo, rozcvička,
- relaxácia (uvoľnenie fyzického a emocionálneho napätia),
- pohybové aktivity, objavenie hlavných tém,
- sústredenie, reflexia, rozhovor, príprava k záveru práce,
- konečná fáza, záverečné aktivity, ukončenie procesu. (Tulcová, 2015)

## 1.5 Vybrané techniky TPT

Ako už bolo uvedené, v tanečno pohybovej terapii sa pracuje najmä s telom a s jeho pohybom. Z toho vyplývajú tanečno – pohybové techniky, ktoré sú v TPT využívané. Tu uvádzame niektoré z nich:

- **Labanova analýza pohybu**

Rudolf Laban (1879 – 1958) bol priekopníkom vo sfére tanca a pohybu.



Svojou tvorbou človeka vymaňuje spod osudovosti a podmienenosti a nachádza pre neho možnosť objavovať vlastnú slobodu a harmonizáciu s celkom. Jeho vízia pohybu je postavená na princípoch tvorivosti, ľahkosti, voľnosti, rovnováhy, kritickej sebareflexií a harmonického pohybu, ktorý zjednocuje ľudské telo a ľudskú myseľ. Jeho prácu možno nazvať **filozofiou harmonického pohybu**. Je to prvá najkomplexnejšie rozpracovaná teória pohybu. Labanove teoretické koncepty sú súhrne nazvané ako Labanova analýza pohybu. Nejde o systém tanečnej techniky, ale o **metódu tvorivého skúmania pohybu a tanca** a to je pre tanečno – pohybovú terapiu zásadné. (Poláková, 2022), (Newloveová a kol., 2016)

Payne (2011) pre účely kreatívneho tanca a pohybu, ako prostriedku k zlepšovaniu stavu klientov vyzdvihuje termíny a kategorizácie, ktoré pomáhajú k pomenovaniu a sledovaniu pohybu. **Pozorovanie pohybu je určujúce** pre získanie informácií ohľadne silných a slabých stránok jednotlivca a pre stanovenie hlavných tém a pohybových cieľov.

Z Labanovej analýzy pohybu uvádza určenie pohybu podľa toho:

- čo sa pohybuje (telo). Pozorujeme všetko čo sa týka tela – telesné tvary, symetriu, asymetriu, aktivitu, rozdelenie energie pohybu v tele, časti tela.
- ako sa telo pohybuje (kvalita). Pozorujeme kvalitu pohybu označovanú ako úsilie na základe štyroch hlavných faktorov - čas, váha, priamy a nepriamy priestor, plynulosť.
- kde sa telo pohybuje (priestor). Pozorujeme osobný, vnútorný a vonkajší priestor, hladiny (úrovne) priestoru a smer pohybu, dosah do priestoru a priestorové deje. S čím, alebo s kým sa pohybujeme (vzťah). Pozorujeme vzťah medzi časťami tela, vzťah k sebe samému, vzťahy medzi jednotlivcami, skupinami, vzťah k okoliu, k predmetom a k priestoru. (Payne, 2011)

## • **Bartanieff Fundamentals**

Irgmard Bartenieff (1900 – 1981) bola študentkou a blízkou spolupracovníčkou Rudolfa Labana, ktorá ďalej rozvíjala úrovne a možnosti pohybu. Vychádzala z Labanových štúdií, z tanečných skúseností a zo vzdelania v obore Fyzioterapia. Labanovu štúdiu rozvinula o prvky vychádzajúce z ontogenézy.

Zaoberala sa pohybovými vzormi jedinca, ktoré počas jeho vývoja stoja za osvojovaním si pohybu a za integráciou jednotlivých častí tela v komplexný pohybový systém. Svoju metódu Bartanieff Fundamentals položila na **vývojových fázach pohybu**, ktoré sú považované za

základ pohybu a za výslednicu jeho kvality v dospelosti. Bola presvedčená, že návratom k týmto fázam a vzorom **môžeme v sebe obnoviť prapôvodný zdroj dokonalosti** pohybu a dohnať „zameškané“. Cieľom je získať, obnoviť, či posilniť plnú inteligenciu tela. Dosahujeme tak efektivitu, koordináciu/súlady, silu vychádzajúcu z centra, pružnosť a obratnosť a s tým súvisiaci **stav duševnej pohody a sebaistoty**. Spoločným pre pohybový systém Bartanieff a Labana je prepojenie tela a mysle.

#### **Vývojové fázy podľa BF:**

1. Dych.
2. Prepojenie centra s perifériami.
3. Prepojenie hlavy a kostrče.
4. Prepojenie hornej a dolnej časti tela.
5. Prepojenie pravej a ľavej polovice tela.
6. Diagonálne prepojenie tela.

(Beníček, 2013), (poznámky z Akadémie Alternatíva), (<https://exhibitions.lib.umd.edu>)

Bartanieff využíva vo svojom koncepte 6 navrhnutých tzv. nápravných cvičení, ktoré obsahujú základné pohybové vzory obsiahnuté v každodenných činnostiach, a ktoré súvisia so vzpriamovaním sa jedinca. Jej koncept rozvíja porozumenie trojrozmerného telesného pohybu človeka a širokého pohybového potenciálu, ktorý toto chápanie pohybu v sebe nesie.

#### **Základných 6 cvičení metódy BF:**

- THIGH LIFT (zdvih dolnej končatiny v bedrovom kĺbe v ľahu na chrbte),
- PELVIC FORWARD SHIFT (z ľahu na chrbte zdvih panvy nahor),
- PELVIC LATERAL SHIFT (z ľahu na chrbte zdvih panvy nahor a bočný posun panvy zľava doprava),
- BODY HALF (z ľahu na chrbte z pozície X približujeme spolu koleno a lakeť striedavo na ľavej a pravej strane),
- KNEE DROP (z ľahu na chrbte s pokrčenými dolnými končatinami necháme kolena padať striedavo nadol doprava a doľava),
- ARM CIRCLES (z ľahu na chrbte počas „knee drop“ doprava robíme kruh ľavou hornou končatinou okolo celého tela postupne zľava doprava, až do posadenia sa, strany vymeníme).

(Chodorowová, 2006), (<https://exhibitions.lib.umd.edu>), ([www.labananalyses.org](http://www.labananalyses.org))

## • **BODY-EGO technika Trudi Schoopovej**

Trudi Schoopová (1903 – 1999) pracovala so psychotickými pacientami v štátnej nemocnici. Zameriavala sa na zmenu ich **telesného sebavnímania**. Robila všetko preto, aby si ľudia svoje telo uvedomili a rozšírili tak svoju škálu pohybových možností. Využívala pritom imagináciu, pantomímu, improvizáciu a prvky moderného tanca. Chodorowová (2006) spomína na stretnutia s Trudi, ako na to byť v neustálej fascinácii ľudského vyjadrenia pohybom. Podporovala ľudí, aby svoj zámer podporili svojím konaním a opačne. Jasnosť vyjadrenia bola pre ňu zásadná.

### **Chodorowová (2006) uvádza súhrnný prehľad cieľov Trudi Schoopovej:**

1. Podnietiť u klienta tie časti tela, ktoré zapája do pohybu málo, alebo vôbec a nasmerovať ich k funkčným pohybovým vzorom.
2. Nastoliť vzťah medzi myslením a telom a medzi predstavivosťou a realitou.
3. Emočnému subjektívnemu konfliktu udeliť fyzický objektívny tvar tak, aby ho dokázal vnímať z vonkajšej perspektívy a vysporiadať sa s ním.
4. Rozširovať, upevňovať a užívať všetky stránky pohybu vedúce k zvyšovaniu schopnosti klienta primerane sa prispôbiť svojmu prostrediu a zakúšať seba ako celistvú, fungujúcu ľudskú bytosť. (Chodorowová, 2006)

Jednou z techník, ktorú Dosedlová (2012) uvádza za nosnú a prelínajúcu sa celou jej prácou je tzv. **ZRKADLENIE**. Bola to technika, ktorú využívala k tomu, aby skrze seba, alebo druhú osobu stelesnila držanie tela, chôdzu, či jednotlivé pohyby daného klienta. Táto technika slúžila k tomu, aby sa dokázala lepšie vcítiť do prežívania svojho klienta a aby sa klient mohol na seba pozrieť očami niekoho iného.

## 2 Tanec a pohyb

Na úvod uvádzam pohľady na tanec a pohyb od dvoch rôznych tanečných profesionálov: Mateja Chrena, tanečníka tanečného športu a Jaroslava Viňarského, tanečníka moderného tanečného umenia.

Chren (2015) považuje tanec za jednu z najstarších a z **najpríjemnejších foriem telesnej aktivity**, ktorá je spojená s duševným tréningom a ktorej umelecká hodnota prerástla v šport. Popisuje, že v súčasnosti sa tanec teší veľkej obľube a to aj vďaka tanečným televíznym súťažiam, kde sa tanečníkmi stávajú známe osobnosti z oblasti športu a kultúry. (Chren, 2015)

Viňarský (2015) naproti tomu vníma tanec detailnejšie. Za tanec považuje **akt uvedomenia si svojho pohybu**. Približuje to na obyčajnej pozícii akou je stoj na dvoch končatinách. Telo státie zabezpečuje mnohými vzájomne sa prelínajúcimi procesmi, ktoré ak vedome pozorujeme, tak už svojim spôsobom tancujeme. Budíme vnútorného pozorovateľa a stávame sa tak tancom v prítomnom okamihu našej existencie. Milovník pohybu Martin Ďuriš (2015) to popisuje ako **hlbšiu všímavosť**. (Viňarský, 2015 in [www.martinduris.sk](http://www.martinduris.sk), 2015).

### 2.1 Vymedzenie pojmov

Podľa Boasa (in Čížková, 2005) sa pohyb pretvára v **tanec** v momente akejsi transformácie vo vnútri tanečníka – premiestnením sa z „obyčajného“ sveta do sveta zvýšenej senzitivity. Obyčajné pohyby, ktoré majú čisto praktické využitie sa **tancom transformujú do myšlienky či pocitu**. Poláková (2022) vidí túto potrebu presahovať čisto praktický pohyb u Rudolfa Labana v diele „Das Kinder Gymnastik and Tanz (Detská gymnastika a tanec)“, kedy Laban výučbu mechanistickej gymnastiky dopĺňa o **metódu voľného tanca**. Táto metóda obsahuje cvičenia telesnej aktivity spojené s rozvíjaním neverbálnej komunikácie a schopnosti cítiť skupinu. Labanovi záležalo na tom, aby sa za tanec nepovažovalo akékoľvek cvičenie za sprievodu hudby. Hanna (1980) popisuje motorický pohyb ako viac neohraničený a útržkovitý. Tanečný pohyb na proti tomu charakterizuje, ako pohyb uvedomelý, riadený a celistvejší. Niektoré aktivity napr. šport, či hra na hudobný nástroj môžu vyvolávať tzv.

„výnimočné“ pohyby s charizmou, ale tanec je navyiac pohybom, ktorý sa odvíja podľa estetických pravidiel a za určitým oduševnelým zámerom. To sa zhoduje aj s tvrdením podľa E. J. Delacroza, ktoré uvádza Rey (1947), že tanec je umením vyjadrovať svoje pocity rytmickými pohybmi. **Spojitosť tanca s rytmom** nachádzame aj u Blížkovskej (1999), ktorá píše, že tanec nemôže existovať bez rytmu, resp. bez pohybu v časovej postupnosti. Základy vnímania časového priebehu hudby sa začínajú vytvárať už v prenatalnom živote dieťaťa podľa tlkotu srdca matky. **Hudobný rytmus** a jeho cítenie inervuje niektoré skupiny svalov a vyvoláva pohybovú reakciu organizmu. Rytmický pohyb je príjemný čiastočne preto, lebo človek pocíti jeho vlastnosti šetriace energiu a čiastočne preto, lebo dodáva pohybovej činnosti určitý stupeň dokonalosti. Poláková (2022) uvádza, že Laban upozorňuje na to, aby bol rytmus a pohyb vyladený, musí za nimi stáť bohatá prax pohybových zručností.

**Pohyb** môžeme po kinematickej stránke definovať, ako proces zmeny polohy telesa v priestore. (www.fsps.muni.cz)

Z filozofického hľadiska pohyb najvernejšie charakterizoval grécky filozof Aristoteles: „**Život je pohyb.**“ (<https://citaty.net>).

Potreba pohybu je vrodenným predpokladom pre život. Je to základný spôsob existencie človeka, ktorý má svoje zákonitosti. Vnímame ho nielen ako prejav svalovej činnosti, ale ako aj výraz existenčnej potreby oduševnelého tela, ako **zdroj nášho poznania**. (Charvát 2002), (Blahútková, 2015).

Podľa Blahútkovej (2015) **zušľachtovanie pohybu** cez telesné cvičenia a telesný tréning prispieva k celkovému rozvoju osobnosti človeka, jeho socializácií a osobnostnej kultivácií. Prostredníctvom jednoduchých pohybových činností je človek schopný dosiahnuť harmóniu tela a ducha. Tým sa pohyb stáva nositeľom informácie o procesoch vo vnútri tela a stave mysle. Už len spôsob držania tela veľa vypovedá o emočnom naladení jeho nositeľa.

Náš mozog sa snaží podľa Kolára (2020) ukryť pohyby do podvedomia z dôvodu, aby ho nezaťažovali a **diali sa automaticky**. S tým by sme sa však nemali uspokojiť. Bez trénovania našich zmyslov a vedomej spoluúčasti na pohybe stagnujeme na viacerých úrovniach našej bytosti.

Poláková (2015) v tejto súvislosti za **základ pohybu považuje vnímanie**. Vnímanie v tomto zmysle predstavuje proces, ktorý prepája fyzickú a psychickú časť jedinca. Fenomén oddeľovania týchto dvoch zložiek je v nás bohužiaľ hlboko zakorenení. S príchodom nových

prístupov sa ale situácia postupne mení a my prichádzame k uvedomejšiemu pohybu - k integrácií tela a mysle.

## 2.2 Tanec a pohyb v tanečno-pohybovej terapii

Pojem tanec a pohyb sme pomocou niekoľkých autorov vymedzili v predchádzajúcej kapitole. Tú vlastnosť, či charakteristiku tanca a pohybu, ktorá v sebe nesie **výpovednú stopu o psychickom stave človeka** v kontexte terapie vytýčime.

Ako uvádza Dosedlová (2012) tanec bol odjakživa spojený s históriou ľudstva a vždy mal **psychoterapeutický náboj**. Pomáhal ľudom uľahčovať život, redukoval úzkosť a pomáhal prekonať to, čo nešlo zvládnuť inak. Na našom terapeutickom poli je najbežnejšou formou terapie psychoterapia. Psychoterapia lieči psychické stavy verbálnou komunikáciou a interakciou. Neverbálna komunikácia (napr. komunikácia tancom a pohybom) ma však oproti nej jednu výhodu – a tou je, že pohyby dokážu ukázať aj to, čo sa dá v slovách ukryť, alebo to čo sa slovami nedá vyjadriť. Tanec ide za hranice jazyka, vstupuje do hlbších vrstiev ľudskej psychiky a tým dáva psychoterapii nové chápanie procesov vnímania a správania jedinca.

Chodorowová (2006) v súvislosti tanečno-pohybovej terapie a psychoterapie uvádza, že významný psychiater, psychológ a psychoanalytik **Carl Gustav Jung** sa zaujímal o emócie ako o spojencov medzi telom a psychikou. To ho priviedlo k pozorovaniu nevedomých motorických javov a pohybov. V roku 1916 napísal prednášku, v ktorej označuje výrazový telesný pohyb za jednu z ciest, ktorou môže podvedomie nadobudnúť konkrétnu podobu. Neskôr upriamuje pozornosť na rôzne druhy umenia, ako na **nástroje aktívnej imaginácie** pri práci s podvedomím. Chodorowová (2006) inšpirovaná Jungom ďalej rozvíja tanečno-pohybovú terapiu v kontexte hlbinej psychológie a upriamuje pozornosť na porozumenie významu emócií pri práci s klientom. Na základe toho môžeme sledovať, že nielen tanec a ostatné formy umenia vstupujú do psychoterapie, ale že aj samotnú tanečno-pohybovú terapiu formujú psychoterapeutické postupy.

Účastníkmi tanca a pohybu v tanečno-pohybovej terapii sje tanečno-pohybový **terapeut a klient**. Tanečno-pohybový terapeut je človek, ktorý získal terapeutické vzdelanie a

oprávnenie vykonávať tanečno-pohybovú terapiu. Prešiel si vlastnou sebakúsenosťou a sebapoznáním a dokáže rozpoznať protiprenosové reakcie či slepé miesta. Nemusí byť pritom vyštudovaným psychológom, tanečníkom, ani odborníkom na mechaniku pohybu, no mal by mať bohaté skúsenosti s pohybom a tancom, či pohybovým divadlom. Mal by poznať svoj pohybový repertoár, vedieť ktoré kvality kedy používa, aké pohybové vzorce sú v ich pozadí a tiež by mal byť schopný počuť signály z vlastného tela. Klient tanečno-pohybovej terapie nemusí mať tanečné skúsenosti, nemusí mať vzťah k rytmu a ani byť v mechanike pohybu znalý. Keďže v tanečno-pohybovej terapii ide **voľnú interpretáciu tanca a pohybu** na základe vlastného prežívania, nie je ani na jednej strane znalosť pohybu, či predpísanej formy tanca podmienkou. To čo ale tanečno – pohybovou terapiou nie je, je priama fyzická manipulácia, alebo masáž. Taktiež TPT nevyužíva sériu cvičení, ale vychádza z podchytenia a prijatia aktuálneho duševného stavu klienta, ktorý sa v danej chvíli objavuje v pohybe. (Čížková, 2005)

**Prepojenie pohybu s emóciami** je v tanečno-pohybovej terapii ústredným princípom, na ktorom sa TPT zakladá a s ktorým terapeut u klienta takzvané pracuje. Terapeut sleduje pohybový proces klienta (tanec) a pomáha mu ho preskúmať. Upramuje jeho pozornosť na prepojenie pohybu s emóciami ako v jeho živote, tak v jeho skúsenostiach a tým mu otvára priestor pre zmenu a ozdravenie vo vzťahu k sebe a k druhým. (Payne, 2011)

## 2.3 Tanec ako tanečné umenie a tanečný šport

O tanci ako o umeleckom výrazovom prostriedku hovoríme vtedy, ak je jeho cieľom estetické prevedenie pohybu a precíznosť tanečnej techniky, ktorou vie tanečník vyjadriť pocity a **vtiahnuť diváka do deja**. Takto definujeme aj tanečný šport, kde **estetika a umelecký prejav sú zmyslom tohto športu**. Charakteristická pre tento typ umenia je aj určitá predpísaná forma, prípadne štylizácia a choreografia. To platí rovnako pre klasický balet, spoločenský tanec, či moderný/výrazový tanec s výnimkou improvizácie. Ak hovoríme o tanci, ako o výrazovom prostriedku nezabúdame na jeho účel. Tým býva umelecké tanečné vystúpenie, alebo **súťažne tanečné vystúpenie**, ktoré je určené pre oči publika, alebo porotcov.

Cieľom tanečníka umeleckého a športového tancovania je dosahovať taký stupeň ovládania a precítenia svojho tela, aby pozorovateľ a svojim tanečným umením uchvátil natoľko, že začne empatizovať a participovať na jeho pohybe skrz svoje vlastné kinestetické cítenie. (Čížková, 2005), (Chren, 2015)

Tvorcom umeleckého diela je v tomto prípade tanečný interpret, tanečný profesionál, prípadne študent, ktorý tanec a pohyb študuje a **intenzívne sa pohybu a zdokonaľovaniu tanečnej techniky venuje**, osvojuje si ju so zámerom tancovať pre publikum a pre svoje uspokojenie v najvyššej možnej miere. A to je to, čo tanečníkov a študentov pohybu oddeľuje od tzv. „pohybárov“ a robí z nich umelcov – proces učenia sa pohybu, kde zisťujú, ako ich tela v pohybe a priestore fungujú a **ako inteligentne môžu s pohybom narábať**, nadobúdajú inteligenciu pohybu, učia sa vnímať hudbu celým svojím telom a dušou. (Strnad, 2015)

Jeřábková (2004) uvádza, že **krásny pohyb a vnútorná citlivosť** nie je vrodená každému, no ak človek týmito vlohami disponuje ukázu sa už v rannom detstve. Deti, z ktorých sa rodia budúci taneční umelci prechádzajú gymnastikou a tanečnou výchovou. Budujú si vznosné držanie tela, vzťah k pohybu a disciplínu, ktorá veľa krát v ich úspechu zohráva významnú rolu. Vypracovanie tela sa ale nesmie diať na úkor vnútorného prežívania, **obe zložky tanca – technická aj výrazová sa musia navzájom dopĺňať a umocňovať**.

Strnad (2015) ale z praxe tanečníka a tanečného pedagóga vidí, že snaha tanečníkov dodržať techniku tanca ide automatický na úkor využívania zmyslov/výrazu. Preto musí tanečníkom neustále pripomínať, aby vnímali to čo vidia, počujú a cítia v priebehu tréningu. Aby si na základe jednoduchých asociácií a spomienok z rannej pamäti pripomenuli: *„.....zážitky a stavy, ktoré sú plné pravdy bez diplomacie a pretvárký. Prečo nenechať túto ľudskú schopnosť ovplyvňovať spôsob akým sa pohybujeme?“* (Strnad, 2015, s. 103)

Jeřábková (2004) podotýka, že aj keď samotný tanečný výkon u profesionálnych tanečníkov, či interpretov tanečného umenia môže mať na nich vo výsledku terapeutický účinok, nie je pre nich v pravom zmysle slova tanečno-pohybovou terapiou. Neprebíha pri ňom **cielené prepojenie vedomej a nevedomej skúsenosti**. Okrem toho chýba spätná väzba a reflexia, ktorá by prebiehala formou prijatia a pochopenia a nie formou hodnotenia, ako to zvyčajne pri tanečnom výkone býva. (Jeřábková, 2004)



Dôležitú úlohu v tomto smere zohráva nielen ten, kto je vzdelávaný v tanci v rámci umenia, ale aj ten, kto budúcich či súčasných tanečných umelcov a športovcov vzdeláva. Tanečný pedagóg, jeho asistent, alebo tanečný tréner by mal byť odborne plne spôsobilý na vedenie tanečných hodín s takýmto obsahom. (Kröschlová, 1975)

## 2.4 Tanec ako voľnočasová aktivita tanečných laikov

Podľa je tanec jednou z pohybových aktivít, ktorá je vhodná ako pre deti, tak aj dospelých a mala by slúžiť ako **kompensácia k sedavej a mechanickej činnosti**. Deti, ktoré sa pravidelne hýbu a tancujú, sú v pohybových aktivitách zvýhodnené aj v dospelosti. Ide o tzv. **kompENZAČNE REKREAČNÚ FUNKCIU VOĽNÉHO ČASU**, ktorá má vyvážiť a doplniť faktory a podnety, ktoré boli vo výuke, alebo v práci potlačené a neboli pre ne priestor. V súvislosti s takýmito **telo-cvičnými aktivitami** hovoríme o **telo-cvičnej rekreácii**. Cieľom tejto rekreácie je regenerácia a rozvoj síl na všetkých úrovniach. Inak povedané, ide o telesné aktivity, ktoré slúžia k regenerácii síl a sú spojené s kultúrnym trávením voľného času a so zábavou. (Verešová, 2015)

Balaš (2003) považuje práve tanec za druh rekreačného pohybu, ktorý sa dostáva do povedomia ľudí ako zábavný, estetický a hodnotný.

Tanec ako sociálny jav určuje to, kto s kým a kedy ako tancuje. Pohyb v danej komunite štrukturalizuje a tým vytvára jej identitu. Royce (in Blížkovská, 1999) rozlišuje:

1. Tanec ako symbol identity.

2. **Tanec pre rekreáciu.**

Tance ako symbol identity sú častokrát technicky náročnejšie ako neformálne tance slúžiace pre zábavu, ku ktorým sa môže pripojiť každý.

Tanec ako zábavu najmä tú ľudovú poznáme už od dávnej minulosti. Usporiadávali sa bály, karnevaly, či iné spoločenské podujatia, na ktorých bol tanec samozrejmosťou. V tejto súvislosti Hanna (1980) uvažuje o našej kultúre ako o tej, v ktorej sa síce držia emócie na krátko, ale kde je tanec **jedna z mála možností sebvýjadrenia a telesného zblíženia s ostatnými, ktoré je spoločnosťou tolerované**. Avšak každá kultúra, každá spoločnosť a jej zriadenie, každý jedinec má inú mieru tolerancie. To čo je niekde u niekoho žiadúce môže byť

už inde u iného považované za nevhodné. Blížkovská (1999) to označuje ako **interpersonálne a interkulturálne nedorozumenie** v tanečnej komunikácii.

Čížková (2005) uvádza príklad takého nesúladu v spise Kroniky Trojárskej, kedy jej upravovateľ v roku 1468 zvolával kliatbu na toho, kto si tance mládencov s pannami a ženami vymyslel a ich povest' tak pošpinil, čím vystúpil proti tzv. „tanečným radovánkam“.

Inak tomu nebolo ani v nedávnej minulosti. Štiavnický (1962) uvádza Zagatovej pohľad na kapitalistickú spoločnosť, v ktorej sa profanovali tzv. atrakčné tance (rock and roll, twist a.i.). Zagatová kritizuje, že prostredníctvom nich ľudia unikajú do extázy a zabúdajú na otázky svojej existencie. Vyššie spoločenské vrstvy zase využívali spoločenský tanec k vytváraniu tanečných klubov, kde tancovalo niekoľko jedincov, ktorí sa predvádzali pred ostatnými a zaháňali v nich nudu. Široké vrstvy pracujúcich, ktorí brali tanec ako radostný pohyb a ako aktívny oddych po celodennej práci si to nemohli dovoliť a boli odkázaní na preplnené tanečné sály a kaviarne. (Štiavnický, 1962)

**Tanečný laik rekreačného tancovania** je osoba, ktorá nie je profesionálnym tanečníkom, má záujem o tanec a tancu sa venuje na amatérskej úrovni. Môže to byť celá skupina nadšencov tanca, ktorí sa stretávajú na tanečných kurzoch a podujatiach za účelom zábavy v rámci svojho voľného času. ([www.salsalatina.nz](http://www.salsalatina.nz))

Taneční laici rekreačného párového tancovania sa väčšinou učia zvládať formu a figúry daného tanečného štýlu, aby ich potom vo dvojici dokázali **voľne improvizovať**, pričom figúry volí ten, kto tanec vedie. Všetko sú to tance improvizácie a kreativity. Tvorí sa v čase ich realizácie. To čo ich od seba odlišuje je spôsob, akým sa tancujú. Nehovoríme tu dokonca ani o správnosti, či nesprávosti prevedenia pohybu, len o nastavení podmienok ako tancovať lepšie. Obsahujú v sebe veľkú dávku slobody, pretože možnosť improvizácie im dáva voľnosť v prejavovaní emócií. Tanečný pár sa snaží pri spoločnom tanci o dosiahnutie jednoty, zladenia pohybov a prežívania. (Dinzel, 2020)

**Tanečný pohyb** rozvíja, socializuje a integruje ľudskú bytosť a preto by mal byť súčasťou vzdelávania na školách. Je rovnako dôležitý, ako jazyky či matematika. Milovať tanec znamená byť v kontakte so sebou a so svetom, byť v rytme života a zakúšať svoje možnosti pohybu. Ísť tancovať na spoločenské podujatia, tancovať voľne sám pre seba, či učiť sa tancovať v tanečných kurzoch, to všetko sa premieta do nášho spoločenského života. Je to **socializačná a oslobodzujúca rola tanca** a my by sme ju mali využiť bez rozdielu na vek. (Čížková, 2005), (<https://balet.sk>)

## 2.5 Potreba TPT u tanečných laikov

Tanečné hodiny voľnočasových párových tancov určených pre širokú verejnosť bývajú skôr **komerčného charakteru**. To znamená, že **zachovanie zábavnej formy výučby** je prvoradé. Čas je vyhradený najmä na tanečné kroky a figúry. Takéto jednostrannosť môže pre tanečných laikov predstavovať iste úskalia:

- duševný a muzikálny rozvoj tanečníka je v pozadí,
- obmedzené je vnímanie vlastného tela a možnosti pohybu, čo môže negatívne vplyvať na sebahodnotenie,
- nevedenie si, nerešpektovanie hraníc svojho fyziologického pohybu a pohybu partnera/partnerky,
- ťažkosti s udržaním zmyslov a duchaprítomnosti. (Strnad, 2015)

Z cieľov a zamerania tanečno – pohybovej terapie, ktoré sme v predchádzajúcich kapitolách uviedli, by TPT mohla byť pre tanečných laikov nápomocná nielen pri úskaliach, ktoré komerčné hodiny tanca obnášajú, ale aj v oblastiach, ktoré človek k tancu ako takému potrebuje a využíva.

Kloubková (2008) uvádza nasledovné **všeobecné tanečné techniky**:

1. Postavenie tela – uvedenie si vertikálnej a horizontálnej osi a v nich postavenie jednotlivých segmentov.
2. Svalové cítenie – uvedoméle používanie svalov, vypestovanie pocitu pre svalovú relaxáciu, kontrakciu, extenziu a kľudový tonus.
3. Pocit centra (ťažiska) – na uvedomelom cítení centra je závislá schopnosť tanečníka dobre sa pohybovať.
4. Správne dýchanie zaisťuje pružný a plastický pohyb.
5. Hudobné cítenie – zviazanie pohybu s hudbou. Cítiť prvú dobu a koniec frázy.
6. Cítenie priestoru – tanečníkovi pomáha, keď priestor vníma celým telom ako hmatateľný prvok, ktorý nikde nekončí a tanečník je do neho tzv. vsadený.
7. Gravitácia – naučiť sa s gravitáciu pracovať v prospech pohybu.
8. Gesto – ako výrazová stránka pohybu, ktorá je prostriedkom vyjadrenia pocitov a myšlienok (Kloubková, 2008)

### **Z tancovania v páre zase vyplývajú isté sociálne zručnosti a kvality:**

- Koordinácia a komunikácia – tanec v páre si vyžaduje koordináciu, ktorá predpokladá schopnosť vzájomne si v pohybe porozumieť. Súčasne je potrebné rozvíjať kinetické cítenie, vďaka ktorému vie človek neverbálne komunikovať.
- Dôvera a sebadôvera – tancovanie s inými ľuďmi predpokladá to, že jedinec dôveruje druhým ľuďom v záujme o tímovú spoluprácu a súlad. Vzájomná dôvera uľahčuje tanec ako z pozície toho čo vedie, tak aj toho čo nasleduje. Rovnako dôležitá je pritom aj sebadôvera, ktorá pomáha jedincovi k tomu, aby bol v interpretácií pohybu zrozumiteľnejší. (<https://danceivy.com>)

Nie všetky uvedené témy sa dajú v tanečno-pohybovej terapii cez slobodný tanec a pohyb otvoriť bez prítomnosti iných prístupov (psychoterapia, fyzioterapia, cvičenia, či rôzne tanečno-pohybové metódy), avšak to čo môže poskytnúť tanečno-pohybová terapia nevie poskytnúť žiadny iný z prístupov tak komplexne, ako práve ona. Pozerá na to, ako je pohyb prevedený a nie na to, čo je v pohybe realizované a to jej dáva nadhľad nad problematikou. Analyzuje pohyb v psychologickom, kvalitatívnom a expresívnom aspekte. Odhaľuje ho v jeho pôvode, originalite, vidí v ňom vysokú výpovednú hodnotu. Cení sa v nej každý pohyb v jeho prirodzenej kvalite bez zreteľa na estetiku. Takéto prijatie a pochopenie pohybu a navyše možnosť o ňom komunikovať a reflektovať ho, vytvára v rámci terapeutického vzťahu dôležitý pocit bezpečia. (Čížková, 2005)

### 3 Držanie tela a úroveň sebahodnotenia

Práca s pohybom v súčasnom modernom tanečnom umení a učení pohybu je čoraz prepracovanejšia vďaka hlbšiemu porozumeniu pohybu a jeho prepojenia s ľudskou myslou. Táto **integrácia ľudského tela a mysle** obohatená o hlboké poznania fungovania pohybu cez anatomické zákonitosti prináša do pohybovo-tanečných sfér úplne nové prístupy k telu a k učení pohybu. Napríklad **ideokinéza** – pomocou **vnútornej predstavivosti** cvičíme, tancujeme a rozvíjame **vnímanie vlastného tela**. Čím správnejšie sú funkcie tela pri pohybe využívané na základe poznania jeho anatomického a fyziologického fungovania, tým viac je pre telo takýto pohyb výhodný a teda tiež pozitívne ovplyvňujúci psychickú činnosť. (Franklin, 2004), (Poláková, 2015)

Spolu s novými prístupmi vo vnímaní pohybu sa otvára povedomie o **sebahodnotení** jedinca a to najmä v oblastiach, kde je požiadavka na výkon, či na dosahovanie potešenia z danej pohybovej aktivity tzv. „flow“. Sebahodnotenie by sa pritom dalo jednoducho nazvať ako subjektívne ohodnotenie seba samého. V súvislosti s pohybovou aktivitou ide však skôr o **sebaúčinnosť** - **vedomie vlastnej kompetencie**, vieru vo vlastné schopnosti a ich efektivitu. Presvedčenie o vlastnom potenciály je veľakrát rozhodujúcim faktorom, ktorý predpokladá úspech. Osobný výkon je založený z veľkej miery na tom, čomu daný človek verí. Objektívne pravdivosť popritom stráca na váhe. Tento nový koncept vnímania vzťahu medzi pohybom a vnímaním samého seba prináša Albert Bandury (in Blažej, 2020).

#### 3.1 Charakteristika držania tela

Kolář (2020) uvádza, že postúra nie je synonymom vzpriameného stoja na dvoch končatinách, tak ako sa mylne interpretuje, ale je súčasťou akejkoľvek polohy a predovšetkým je **základnou podmienkou každého pohybu**. Ak by sme pohyb rozfázovali na „zmrznuté fázy“, vedeli by sme z nich odvodiť schopnosť držania tela – schopnosť zaujať kvalitnú polohu v kĺboch. Ďalej popisuje tieto funkcie držania tela:

- posturálna stabilita,
- posturálna stabilizácia,
- posturálna reaktabilita.

**Posturálna stabilita** predstavuje schopnosť tela udržať sa v statickej pozícii tak, aby nedošlo k neriadenému pádu, pričom je nutné podotknúť, že statická pozícia nie je stav, ale dynamický proces kontinuálneho zaujímania stálej polohy. Pohybová sústava je prirodzene labilná a týmto procesom čelí labilitou ako jej nutnému predpokladu.

**Posturálna stabilizácia** je aktívne (svalové) držanie segmentov tela proti pôsobeniu vonkajších síl, najmä ťažnej sily Zeme. Ide o koordinovanú spevňujúcu svalovú aktivitu riadenú centrálnym nervovým systémom, bez ktorej by sa naša kostra pod vplyvom gravitácie zrútila. Spevnenie segmentov tela nám vo všeobecnosti umožňuje dosiahnuť vzpriamené držanie tela a schopnosť jeho pohybu ako celku.

**Posturálna reaktibilita** je reakčná stabilizačná funkcia, kedy účelom tejto reakcie je spevnenie jednotlivých pohybových segmentov pri pohybe tela náročnom na silové pôsobenie. Účelom tejto reakcie je spevnenie jednotlivých kĺbov tak, aby bolo získané čo najstabilnejšie *punctum fixum* úponových častí svalov odolné voči vonkajším silám a zároveň, aby druhá úponová časť svalu bola *punctum mobile* a mohla v kĺbe prevádzať pohyb. Potrebná tuhosť je dosiahnutá koordináciou agonistov, antagonistov a ostatných svalových skupín, ktorá sa deje automaticky a mimovoľne bez nášho uvedomenia. (Kolář, 2020).

Na základe toho by sme teda mohli povedať, že postúra je jedným z ukazovateľom zdravého vývoja a staticko-dynamickej zdatnosti jedinca. Samotné udržiavanie mierne labilného vzpriameného držania tela je proces, ktorý vyžaduje celkovú koordináciu všetkých svalových skupín na základe ich neustálej súčinnosti v reakcii na pôsobenie gravitačných síl. Na udržaní vzpriameného postoja sa podieľajú **posturálne vrodené reflexy**, ktoré aktivujú svaly axiálneho systému – drobné svaly hlboko uložené a schopné reagovať už len pri predstave pohybu a mohutné povrchové svalové masy vyvíjajúce silu v prípade potreby. Vzpriamené držanie tiež môžeme nazvať ako **axiálne (osové) napriamenie**, ako vzťah jednej alebo viacerých častí tela k ostatným vo vzájomnom osovom usporiadaní. (Lenková, 2018)

Avšak ľudia, ktorí sa nevenujú práci s telom bežne vnímajú vlastné držanie tela skôr ako spôsob, akým si sadajú, alebo ako stoja. Spájajú ho so statickou mechanickou situáciou a stereotypnými návykmi, z ktorých sa vytratila pestrosť a voľnosť prirodzených pohybov, ktorá je prítomná u malých detí – schopnosť **byť vystretý a zároveň voľný**. U dospelých

Ľudí je skôr zjavné, ako držia telo v neprirodzených polohách s ohraničenými stereotypnými posturalnými modelmi pohybu. (Brennan, 2014)

## 3.2 Ovplyvňujúce faktory držania tela

Človek najviac **zlozvykov držania tela, ako aj mylnú predstavu o ňom** získava v školskom veku, kedy ako dieťa potrebuje oveľa viac pohybu než vyučovanie dovoľuje. Nútená nehybnosť unavuje a vedie k hrbeniu sa. Pripomienky rodičov a učiteľov v znení „Drž sa rovno“ už v tom čase nemajú žiadnu výchovnú hodnotu. Zmyslom by bolo prebúdzaním a neustále pestovaním vedomia, že **ovládané držanie tela je nevyhnutnou súčasťou celého vývoja osobnosti a znakom kultúry človeka**, rovnako ako ovládanie reči, či nadobúdanie rozumových schopností. (Kröschlová, 1975)

Súčasná doba charakteristická sedavým spôsobom života však celkovo nepriaznivo vplýva na kultúru tela a na pestovanie vedomia jeho vznosného držania. **Sedenie na stoličkách** sa stalo natoľko „prirodzeným“, že sa už ani nezamýšľame nad tým, koľko hodín na nich presedíme a či sú pre nás a pre naše deti ergonomicky vhodné. Prototyp školskej stoličky, ktorej tvar je navrhnutý na požiadavky jej skladnosti, jednoduchosti a finančnej nenáročnosti len minimálne prihliada na požiadavky držania tela. **Detské telo má ešte prirodzený dôvtip a inteligenciu** a tak sa snaží inštinktívne vysporiadať s nevhodným sklonom sedadla, ktoré školské stoličky majú. Deti podvedomo menia uhol ťažiska tak, že stoličku nakláňajú dopredu, aby kompenzovali jej sklon dozadu. Nakláňanie sa na stoličke sa im však zakáže, aby nespádli a stoličku nerozkývali a oni prestanú robiť to čo im je prirodzené. Nakoniec sa naučia znášať sedenie na nevhodných stoličkách prostredníctvom iných kompenzačných mechanizmov, ako je sedieť na jednej nohe, hrbenie sa, predkláňanie, či jednostranné podopieranie sa a to im zostane až do dospelosti, kým sa nerozhodnú to zmeniť. (Brennan, 2014)

Avšak nie je to len školský systém, ktorý vplýva na kvalitu držania tela. Keleman (2013) pojednáva o vzpriamenom postoji ľudského tela - o tzv. vzpriamenosti **vzhľadom k budovaniu bytostnej autonómie v sociálnom prostredí**.

Vo svojej knihe „Anatómia emócií“ uvádza, že vzpriamenosť je termín, ktorý v sebe obsahuje viacero významov. genetickú štruktúru, biochemické prostredie, mechanickú štruktúru a emocionálne hľadisko. Vzpriamenosť má ale aj symbolický význam – zväčšovanie sa, alebo zmenšovanie sa vo vzťahu k iným ľuďom, k spoločnosti. Vyrovnávanie sa s fyzickým, či psychickým poranením, odhaľovanie zraniteľnosti ľudského organizmu. Vzpriamený postoj totiž vystavuje mäkkú prednú časť organizmu smerom k prostrediu, čím umožňuje človeku väčšiu intimitu vzájomného stretnutia, ale aj rozpoznania hrozby a nebezpečenstvá. To, ako bráni človek sám seba, svoju mäkkú časť vplýva na vzpriamenosť jeho postoja. *„Vzpriamenosť sa týmto stáva viac než len postojom. Je to emocionálny a sociálny akt... je genetickým impulzom, ktorý vyžaduje, aby pre neho bola vytvorená sieť vhodných sociálnych a interpersonálnych vzťahov.“* (Keleman, 2013, str. 92)

**Držanie tela je teda ovplyvnené aj osobnou a emocionálnou históriou človeka**, mierou prežívania seba samého voči okolitému svetu a tiež prostredím, v ktorom sa nachádza. Vidieť to aj z výskumu merania učiteľov robeného v Českej republike. Na začiatku školského roka bol ich postoj vzpriamený, schopný udržiavať svaly v správnych pozíciách, avšak v priebehu roka pod vplyvom stresu začalo u nich dochádzať k miernemu predklonu a uvoľňovaniu svalov a na konci roka vykazovalo ich postavenie tela už známky „zrútenia“. (Blahútková 2015)

Pavel Kolář (2020) prehľadne uvádza nasledovne poruchové faktory, ktoré ovplyvňujú držanie tela a spúšťajú **posturálnu disharmóniu**:

- anatomické – dysplazia sakrálnych kostí, poúrazové morfológické zmeny, anteverzia bedrových kĺbov, vývojové poruchy získané, alebo vrodené, atď.,
- neurologické – mozočkové, vestibulárne, extrapyramidové, atď.,
- funkčné – porucha posturálne stabilizačných funkcií svalov počas pohybu a statických pozícií.

### **Hlavné funkčné poruchy svalov s posturalnými dôsledkami sú:**

*Centrálne koordinačná porucha behom posturalného vývoja*, kde je jednou z hlavných príčin **abnormálny motorický vývoj**. Porucha nemusí súvisieť s oneskorením biologického veku oproti chronologickému, ale môže spočívať v kvalite posturalných funkcií, čo znamená, že dieťa urobí pohyb, ktorý zodpovedá jeho vývojovému štádiu, ale prevedie ho



nefyziologický. Tieto **posturálne poruchy sa v priebehu vývoja fixujú** a stávajú sa základom posturalného správania v neskoršom veku.

*Porucha kontroly nocicepcie* (schopnosti zachytiť a preniesť bolestivé podnety). Poškodenie časti organizmu vyvolá v organizme nociceptívne informácie, ktoré nielen informujú o poškodení, ale následne spúšťajú voči tejto situácii obranné reakcie. Tieto obranné reakcie majú zabezpečiť to, aby sa poškodeniu predišlo, alebo aby sa poškodenie minimalizovalo. Vzniká tzv. **núdzový šetriaci program**, kedy zmeny svalovej funkcie – svalová hypertónia a svalový útlm sa dejú automaticky, ako súčasť autoregulačného procesu. Vzniknuté tónicke zmeny postihujú celú svalovú skupinu, alebo len časť svalu – trigger points.

*Porucha v oblasti funkcie svalu, ako následok fixácie chybného posturalného správania:* - **jednostranná a nesprávne vykonávaná pohybová záťaž**, - kultúrne faktory, - estetické vplyvy (vysoké opätky, ploché brucho, atď.). Jednostranné preťažovanie vedie k zmenám posturalných funkcií a pri jeho dlhodobom pretrvávaní až k vzniku morfológických porúch. Spôsob, akým boli a sú naše **stereotypizované pohyby** vypracované, posilňované a korigované tiež často súvisia so stavmi psychiky. Z pohybu je možné určiť psychické rozpoloženie človeka. **Limbický systém ovplyvňuje svalový tonus** a tým aj motorický prejav viditeľný v držaní tela za rôznych emočných situácií. **Dlhodobá stresová záťaž** sa prejaví ako nefyziologický hypertonus spojený so vznikom **svalových dysbalancií**. Charakteristické pre tento tonus je:

- obmedzenie na príslušnú svalovú krajinu, nie skupinu;
- ťažko hmatateľný prechod medzi hypertonicou a normotonicou oblasťou;
- lokalizácia predovšetkým do šijového svalstva, ramenného pletenca a do lumbosakrálnej a pelvickej oblasti;
- prejav zmeny svalového tonu v spôsobe dychového stereotypu. (Kolář, 2020)

O jednostrannom preťažovaní pojednáva aj Brennan (2014) v súvislosti so vzdelávaním a nosením školských tašiek, či Larsen (2021) v súvislosti s nosením kabeliek. Pavel Kollář (2020) o tom píše najmä v súvislosti so zameraním sa na niektoré športové aktivity a hry, ktoré si vyžadujú jednostrannosť. To všetko sú **dlhodobé opakujúce sa činnosti**, ktoré svojou sústavnosťou a náročnosťou **spôsobujú posturálnu dysharmóniu a funkčné poruchy pohybového systému**. Poděbradská (2018) uvádza, že **funkčné poruchy**

**pohybového systému (ďalej len FPPS)** často krát súvisia so skrytou problematikou držania tela a sú **najčastejšou príčinou bolesti**. Ich správna diagnostika zohráva kľúčovú úlohu pri zvolení vhodnej terapie, ale keďže s problematikou FPPS sa prakticky nikto nestretáva pri štúdiu medicíny, končia títo pacienti v rukách psychológov a psychiatrov. **V rehabilitačnej liečbe** sa k zmiernovaniu FPPS používa parafín, masáže a elektroliečba, no častokrát sa lieči aj neadekvátne – operačným postupom, aplikáciou kortikosteroidov, či myorelaxancií – v takom prípade **prechádza funkčná porucha vždy na štrukturálnu** a to môže pacientovi spôsobiť nenávratne škody, dokonca ho až **invalidizovať**. (Poděbradská, 2018)

**Funkčné poruchy pohybového systému (FPPS)** patria z hľadiska etiológie do problematiky porúch pohybového systému popri poruchách štrukturálnych a funkcionálnych a vyskytujú sa u **80-95% pacientov**, ktorí trpia bolesťou pohybového aparátu. Vznikajú vtedy, keď nie sú dobré podmienky na elimináciu faktorov, ktoré vyvolávajú preťaženie tkaniva a autoreparácie, ktorá zodpovedá za vrátenie tkaniva do normy. Ak sa FPPS liečia fyzioterapeutický vracia sa tkanivo do normy, ale ak sa zvolí „štandardný“ postup vo forme liekov, steroidov, či obštrikov **prechádza funkčná porucha do štrukturálnej poruchy**, ktorú nie je možné akýmkoľvek spôsobom odstrániť. Táto štrukturálna zmena spôsobí funkčnú nadstavbu a tu ide zlepšiť, no bohužiaľ už nie vrátiť do pôvodného stavu – do normy. (Poděbradská, 2018)

Ku vzniku FPPS prispieva civilizácia **obmedzením a modifikáciou privádzajúcich vstupov z vonkajšieho prostredia**. Aby malo telo možnosť nastaviť tie najlepšie parametre svojich funkcií pre danú činnosť potrebuje vychádzať z možných hraníc tejto funkcie, tzv. „**fenomén extrému**“. Občasné maximálne zaťaženie kardiovaskulárneho systému (behom, alebo športom) a naopak aj maximálny oddych v podobne pasívneho odpočinku. Takto má kardiovaskulárny systém skúsenosť, z ktorej môže vyhodnotiť aký rozsah činnosti je potrebné nastaviť, pre tú ktorú činnosť. Rovnaká situácia nastáva v pohybovom systéme pri jeho zaťažení silou, vytrvalosťou a využitím rozsahu pohybu. (Poděbradská, 2018)

Keď chceme odstrániť, či zmierniť vzniknuté funkčné poruchy držania tela, napr. motorickým učením sa (cvikmi, tréningom,...), tak je dôležité pri tom **dodržiavať správny posturálne zabezpečený pohyb**. Pri takom pohybe sa zúčastňujú skutočne len svaly, ktoré pohyb mechanický realizujú, alebo posturálne zaisťujú. Takýto princíp pohybu totiž

pozorujeme aj za predpokladu fyziologického vývoja mozgu a nazývame ho ako **ideálny posturálny vzor**. V procese tohto ideálneho posturalného vzoru je zaťaženie kĺbných a väzivových štruktúr optimálne - kĺby zostávajú v centrovanom (neutrálnom) postavení. (Kolář, 2020)

### 3.3 Charakteristika sebahodnotenia

Podľa Bašteckej (2015) je pre **osobnosť** charakteristické, že seba vníma a seba hodnotí, čo podnecuje vznik mnohých charakteristík zlúčeným slova „seba“. Jednou zo základných je **seba-ponímanie**, ktoré je hlavným pojmom v psychológii osobnosti. Seba-ponímanie, alebo seba-cítenie sa vyvíja sebauvedomovaním a sebapoznávaním v novorodeneckom veku dieťaťa, kedy dieťa začne vnímať rozdiel medzi sebou a tým, kto mu primárne poskytuje starostlivosť. Na základe tohto vzťahu neskôr začne vnímať, ako je jeho správanie súčinné s druhými osobami a s okolím. Vymětal (in Baštecká, 2015) seba-ponímanie charakterizuje ako vzťah človeka k sebe samému a pre neho dôležitým skutočnostiam života.

Podľa Blatného (2010) seba-ponímanie prezentuje postoj k sebe samému so zložkou:

- **kognitívnu (sebaobraz)**. Základom sebaobrazu je obraz o našom tele, ktorý si utvárame v našej myslí. Spolu s vonkajším vzhľadom, hlavne tvárou je súčasťou sebahodnotenia. Telesný obraz sa vyvíja ako vo vedomí, tak aj v nevedomí.

Schilder v Thomä a Kächele (1996) ho prirovnáva k obrazu, ktorý bol niekoľkokrát v živote premaľovaný. S tým, čo bolo kedy namaľované je osoba spätá, pričom porovnávanie svojho telesného obrazu s jeho prototypom, či ideálom môže u nej vyvolávať napätie deštruktívneho, alebo produktívneho charakteru.

- **afektívnu (sebahodnotenie)**. Sebahodnotenie niektorí autori považujú za súčasť seba-ponímania, ako napr. Blatný. Iní ho vnímajú ako samostatný koncept, ktorý so seba-ponímaním úzko súvisí - ako hodnotiaci aspekt seba-ponímania, ktorý v sebe zahŕňa súdy o vlastnej hodnote.

- **konatívnu (sebaregulácia)**. Seba-ponímaniu sa podriaďuje aj vôľa. (Baštecká, 2015)

Aronson (2017) sebahodnotenie vníma z pohľadu jeho nositeľa a tým je vlastné „Ja“. Hovorí o **4-roch funkciách vlastného „Ja“**: - **seba-poznávanie, sebakontrola,**

**sebaprezentácia** pred druhými (manažment dojmu) a **sebaúcta**, snaha udržať si pozitívny pohľad na seba samého. (Aronson a kol, 2017)

Z filozofického hľadiska **Kant uvažuje o „Ja“**, ktoré je viazané na predpoklad, že niečo, v čom vystupujú predstavy má vedomie o sebe samom, alebo také vedomie mať môže. Pýta sa: „Som „Ja“ len vtedy keď som si vedomý toho, že som „Ja“?“ Fichte odpovedá s jednoznačnosťou. „**Som „Ja“ len keď mám sebavedomie... „Ja“ je len potiaľ, pokiaľ si je vedomé samé seba.**“ (Fichte in Cramer, 2021, str. 141-142)

Sociálna psychológia uvádza, že **Vlastné „Ja“ sa v sociálnom kontexte poznáva:**

- **prostredníctvom introspekcie** – pohľadom dovnútra a vyhodnocovaním informácií o vlastných myšlienkach, pocitoch a pohnútkach, ktoré sú dostupné len nám. Patrí tu aj sebauvedomovanie, kedy rozmýšľame o sebe v dôsledku vonkajších okolností, napr. keď sa vidíme v zrkadle, alebo vo videu. Svoje mentálne správanie porovnávame so svojimi vnútornými zásadami a hodnotami. A nakoniec hodnotenie toho, prečo sa cítime tak, ako sa cítime.
- **prostredníctvom pozorovania vlastného správania** – pozorujeme vnútornú a vonkajšiu motiváciu a vplyv mentality na ňu. Tá môže byť fixná, alebo súvisiaca s rozvojom našich schopností. Ďalej tu patrí porozumenie vlastným emóciám, ktorého súčasťou je aj nepresné prisudzovanie nabudenia - proces, pri ktorom ľudia vyvodzujú mylné závery o tom, čo spôsobuje že sa cítia tak, ako sa cítia.
- **prostredníctvom iných ľudí** – porovnávanie sa s nimi, prisvojenia si cudzieho postoja, či spoznávanie svojich budúcich pocitov pri rozhovoroch s inými .
- **prostredníctvom sebakontroly (výkonnej funkcie Ja)** – tá zohráva významnú rolu v tom, čo budem robiť teraz a v budúcnosti.
- **prostredníctvom manažmentu dojmu** – snahy, aby nás druhí videli tak, ako si prajeme byť videní. Slúži k tomu zaliečanie, lichotenie a vychvaľovanie iných ľudí, alebo seba-znevýhodňovaním, či seba-zlepšovanie. (Aronson a kol, 2017)

Tieto prostriedky, ktorými „Ja“ zažíva skúsenosť vlastnej identity, alebo jej chýbanie sú pretkané emóciami. Pocitom identity je **pocit vlastnej hodnoty**. Je to základná emócia, ktorá sa vyvíja v každom jedincovi osobitne podľa väzieb, ktoré mal či má s osobami, ktoré stoja pri jeho vývoji a s ktorými vytvára vzťahové väzby. Oceňovania vlastnej hodnoty sa deje

prostredníctvom sebaúcty (self-esteem), niekedy tiež nazývanej ako **sebavedomie**. Je to miera do akej ľudia samých seba považujú za dobrých, kompetentných a slušných. (Aronson, 2017)

Ako sme uviedli, sebaponímanie sa u človeka vyvíja jeho sebapoznávaním. **Sebahodnotenie** je týmto procesom následne spoluvytvárané, prípadne je jeho priamou súčasťou. (Kast, 2022)

U sebahodnotenia rozlišujeme či sa jedná o seba-hodnotenie jednotlivých oblastí, ktoré je zhodné s **jednotlivými faktormi seba-ponímania**, alebo o celkové **globálne sebahodnotenie**, ktoré sa prejavuje ako celkový pocit hodnoty vlastného „Ja“, tj. to, ako sa má človek rád. Súhrn jednotlivých oblastí seba-hodnotenia však nevytvára priemer pre globálne seba-hodnotenie, aj keď sú navzájom úzko prepojené. (Jacobs 2003 in Kretová 2008)

### 3.4 Ovplyvňujúce faktory úrovne sebahodnotenia

Prvých šesť rokov života je z hľadiska pocitu vlastnej hodnoty pre dieťa rozhodujúcich. V tomto veku sa pocit vlastnej hodnoty spolu so seba-ponímaním formuje a utvára na základe rodinného prostredia a citových väzieb s najbližšími osobami. Podľa Röhr (2015) ide o **naučené vzorce a programy**, ktoré sa obrazne povedané nahrávajú do úložiska a od ktorých bude jedinec vo svojom živote odvodzovať svoju hodnotu, formovať svoje postoje, myslenie, cítenie a správanie. (Röhr, 2015), (Zelina 2018 in Bajcurová 2022).

Dornes (in Kast 2022) v tomto zmysle hovorí, že **citová väzba je dôležitou základňou pocitu vlastnej hodnoty** a mala by v nej prebiehať tzv. **kontejnovanie** – to znamená, že osoba, ktorá ma k dieťaťu väzbu vníma afekty správania dieťaťa a vie ich modifikovať tak, aby boli znesiteľnejšie, tj. že vzťahová osoba dokáže dieťa zachytiť v niektorej z jeho silných emócií, prijať ho, pochopiť a popísať nahlas, napríklad: „Ty si teraz taký smutný.“ Tým dieťa potvrdzuje a hlasom, ktorým to vyjadrí dáva jeho afektu správania štruktúru. Kontejnovanie teda znamená **prijať afekt, pomenovať ho a tým doceliť zmenu v správaní**. Opakom kontejnovania by bolo, keby sa dieťa preľaklo a začalo plakať, pretože nechtiac niečo rozbilo a väzbová osoba by povedala: „Ty si nešikovný. To nemôžeš dávať pozor?!“ To nie je ani pomoc ani zachytenie dieťaťa v jeho emócií.

Samotné kontejnovanie ale nestačí. V citovej väzbe by nemala chýbať citlivosť, afektívne vyladenie a uvedomovanie si toho, aké nevedomé očakávania ma väzbová osoba od dieťaťa a podľa Fonagy (in Kast, 2022) je to aj schopnosť rodičov rozpoznať vlastné a cudzie mentálne rozpoloženie. Zimmermann (in Kast 2022) uvádza, že po splnení týchto podmienok môžeme hovoriť o istej citovej väzbe, ktorá predpokladá u dieťaťa vývoj pozitívnej vlastnej hodnoty a súvisí s jasnou identitou. Neistá citová väzba môže naopak vlastnú identitu dieťaťa roztriešťať.

Gibson (2022) popisuje, že **odmietanie, či emocionálne zanedbávanie deti rodičmi**, prípadne väzbovými osobami, ktoré sú sami častokrát emocionálne nezrelé má u deti za následok tvorbu nedostatočného sebavedomia. **Absencia emocionálnych vzťahov** založených na všímavosti a spoľahlivosti nevytvára pre dieťa bezpečné prostredie. Je zárodkom nedôvery k sebe samému a k druhým ľuďom. Neveria, že by sa mohol o nich niekto skutočne zaujímať. Sú hanbliví, len málo vedia hovoriť o svojich potrebách, vopred očakávajú odmietnutie a tým posilňujú svoju emocionálnu osamelosť. Nemajú skúsenosť s tým, že by im druhí pomáhali cítiť sa lepšie, preto sa častokrát namiesto vyhľadania pomoci stiahnu do úzadia. Blízkosť iných ľudí a silné emocionálne puto je potrebné v živote každého človeka pre pocit bezpečia a duševnej pohody. (Gibson, 2022)

Ďalším predpokladom k pozitívnemu pocitu vlastnej hodnoty a teda seba-hodnotenia je **uznanie a ocenenie**. Kast (2022) to nazýva ako žiara v očiach rodičov, partnera, či blízkeho pri pohľade na nás. Nejde len o pochvalu, ale akúsi duševnú participáciu druhých na tom, čo vytvárame. Potrebujeme iného človeka k tomu, aby sa nám dostalo vľúdneho potvrdenie nás samých. Na základe tohto seba-potvrdzujúceho aktu u rodičov, či väzbových osôb nachádza človek už ako malé dieťa ocenenie vlastnej hodnoty. Podľa Röhr (2015) pocit vlastnej hodnoty neskôr v dospelosti bude závisieť od toho, ako sa vyvinul v detskom veku.

Pocit vlastnej hodnoty je komplexný pocit, ktorý v sebe obsahuje čiastkové pocity. V súvislosti s **pozitívnym pocitom vlastnej hodnoty** hovoríme o uvoľnení, spokojnosti a hrdosti, seba prijatí, sebadôvere, sebaúcte, o dôvere vo všeobecnosti a pocite uznania. Podporuje vytrvalosť aj napriek zlyhaniu, slúži ako prevencia pred psychickými poruchami a podľa Röhr (2015) a aj ako prevencia pred závislosťami. **Prehnane pozitívny pocit vlastnej hodnoty** so sebou na druhej prináša pocity spojené s aroganciou, nadriadenosťou, pocitom triumfu a opojenia mocou, ktoré môžu vyvrcholiť v tzv. narcizmus (prílišná

samolúbosť s nedostatkom empatie voči iným). **Negatívny pocit vlastnej hodnoty** zase súvisí s pocitom menejcennosti, nespokojnosti, podriadenosti, s pocitom dotknutosti, pokorenia, depresívneho afektu a hanby. **Zdravá sebadôvera** hovorí o tom, že jedinec je schopný riadiť svoj život, nepovyšuje sa a ani neponižuje vo vzťahu k druhým ľuďom, prejavuje voči nim dôveru a utvára s nimi priateľské vzťahy. (Kast, 2022) (Aronson a kol, 2017) *„Najlepšia kombinácia je mať dobrý pocit zo seba a zároveň sa zaujímať o iných ľudí.“ (Aronson a kol., 2017, str. 154)*

Podľa Röhr (2017) vplývajú na vývoj seba-hodnoty okrem génov a zdedených predispozícií tri kľúčové faktory:

- vzťah s rodičmi, alebo osobami, ktoré sa o nás v detstve starajú,
- pôvod rodiny a jej postavenie v spoločnosti,
- pocit z vlastného tela. Vzhľad človeka môže ovplyvniť vývoj seba-hodnoty najmä vtedy, ak je dieťa pre svoj pekný vzhľad rozmaznávané, obdivované a získava viac pozornosti, alebo ak je v rodine krása dôležitou hodnotou. Neskôr sa ťažšie vyrovnáva s frustráciou a neúspechom, či starnutím. Alebo naopak, ak je pri veľkých odchýlkach (silné telesné postihnutie) dieťa za svoj vzhľad ponižované, alebo šikanované. Na druhej strane, človek s telesným postihnutím sa vie veľakrát vyrovať lepšie so svojim vzhľadom, keďže handicap býva trvalý a nejde ho zmeniť ako zdravý jedinec, ktorému k dokonalosti stále chýba niečo, čo sa dá doplniť, nahradiť. Posadnutosť vonkajšou krásou u zdravých ľudí môže mať až povahu závislosti. (Röhr, 2017)

Röhr (2017) ďalej uvádza, že na sebahodnotenie a celkové psychické zdravie jedinca môžu vplývať ranné skryté programy, ktoré sa v psychológii tiež nazývajú ako **tiene** – (C.G. Jung), alebo v transakčnej analýze hovoríme o „skripte“ - **nevedomé stratégie prežitia**. Vystihujú ich následne tvrdenia/presvedčenia:

- **Som neželaný.** Jeden z najdeštruktívnejších programov, súvisí s vybudovaním si dôvery v najbližších a k sebe samému.
- **Nie som dost' dobrý / chcem byť najlepší, ale nie som dost' dobrý.** Dochádza k nemu pri dosahovaní výkonu a porovnávaní sa s druhými. Konkurenčný tlak vyvoláva pocity menejcennosti. Tento program vedie k hlbokému vnútornému zneisteniu a sexuologickým poruchám.

- **Bol som ukrátený/nenasýtil som sa.** Spôsobený rivalitou medzi súrodencami, alebo zanedbávaním zo strany rodičov, či väzbových osôb. Človek už vopred očakáva pri strete s druhými ľuďmi, že bude ukrátený, ukriždený.
- **Mám byť iný ako som.** Napríklad, ak to mal byť chlapec, no narodil sa ako dievča. Vyrastá ako chlapec, intuitívne pochopil pranie rodičov.
- **Som bezradný.** Príčinou tohto programu môže byť rozmaznávanie. Človek nevie v dospelosti prevziať zodpovednosť sám za seba a svoj život. Pociťujú vnútornú blokáciu presadiť svoje záujmy.
- **Som vydaný napospas.** Tento postoj sa môže rozvinúť na základe ťažkých ranných skúsenosti – niet inej cesty ako sa stotožniť s násilníkom. Osobnosť je zlomená, nedôveruje si, nevie sa brániť a zažíva každodenný strach.
- **Som vinný.** Objavuje sa u obetí pohlavného násillia, alebo prisudzovanie pocitu viny, ktoré dieťa zažíva v rámci výchovy ako zastrasovanie. Pretrvávajúci pocit viny zaťažuje pocit vlastnej hodnoty, pocitu menejcennosti a rozvoju chorôb.
- **Som smoliar.** Tento program je zakotvený hlboko v duši človeka, ktorý proti nemu bojuje napr. hazardnými hrami. Rozvíja sa u v útľom detstve: - neúspechy v škole, zatracovanie zo strany rodičov a učiteľov.
- ... mnoho ďalších, ktoré s uvedenými súvisia. (Röhr, 2017)

Röhr (2017) uvádza, že vo všeobecnosti si človek kladie **tri otázky**:

1. Som vítaný?
2. Som dosť dobrý?
3. Nasýtil som sa?

Ak človek trpí **zníženým pocitom vlastnej hodnoty**, na ktorú narážajú **skryté programy**, tak jeho životným pocitom môže byť pocit hanby za seba samého a za to, že vôbec existuje. Hovoríme až o **existencionalnej hanbe**. Ľudia, ktorí ju neustále cítia majú chybu v naprogramovaní, ktorá skresľuje ich vnímanie seba samých. (Stahl, 2021)



### 3.5 Držanie tela a sebahodnotenie v súvislostiach

Súvislosť medzi držaním tela a sebahodnotením je v **emóciách**, ktoré držanie tela ovplyvňujú a sebahodnotenie utvárajú. Keleman (2013) píše, že keby sme si naše životy vyfotografovali a pozreli obrázok po obrázku, boli by to len sekvencie emočných tvarov. Človek podľa neho tak povediac **utvára sám seba**.

Nie je to však tak, že by sme boli neustále v zajatí silných emócií. Skôr v jednej chvíli emócie pociťujeme a následne vypĺchajú a prichádzajú iné. Niektoré si uvedomíme viac, iné menej. Najčastejšie u nás emócie vznikajú ak cítime, že sa niečo zásadné pre nás život deje, ale tiež preto, aby sme reagovali na životné situácie bez nutnosti premýšľať. Ekman (2015)

Niekedy sa tieto emócie snažíme navonok zakryť tzv. fasádovou emóciou. Napríklad strach sa často môže ukrývať za emóciou hnevu. Transakčná analýza tento mechanizmus označuje ako „trik“ – hlbokú autentickú emóciu nahrádza iná, pre spoločnosť prijateľnejšia. Napríklad, ak dieťa prestane prejavovať tie emócie, ktoré mu rodičia zakazujú, nahradí ich inými a získa tak od nich uznanie. Toto „**fasádovanie**“ sa potom prenáša do dospelosti, automatizuje sa. Podobným mechanizmom je aj **negovanie emócií**, aby sme zmiernili dopady udalosti na naše prežívanie. Jednoducho poprieme, že sa nás nejaká situácia hlboko dotkla. Cieľom tejto formy racionalizácie je **skryť naše skutočné pocity** pred očami druhých, čo môže zísť až tak ďaleko, že sa sami sebe spreneveríme. Skutkami iných začneme ospravedlňovať tie naše. Napríklad, zahodím na zem použitý lístok na autobus, keď vidím, že aj iní to urobili a nikto sa nestará o čistotu okolia. Týmto sa snažíme zakryť pochybnosť, ktorú máme sami o sebe a vyhnúť sa riešeniu problémov. Podobným mechanizmom môže byť v našom správaní veľa a všetky vedú k tomu, že sa **vzd'alujeme od seba samých, svojej autenticity** a to nielen vo vzťahu k sebe, ale aj druhým a navyše si skrže ne budujeme falošnú identitu, vďaka ktorej nemôžeme uzrieť našu vlastnú hodnotu, vlastne „Ja“. Ariveé (2004)

Všetky naučené stratégie a mechanizmy prežitia na tomto svete nielenže vytvárajú našu osobnosť po mentálnej stránke, ale utvárajú aj naše videnia seba samých a druhých ľudí. Spolu s genetickými predispozíciami vplyvajú aj na vývoj nášho fyzického tela a určujú jeho štruktúru a zdatnosť. Keleman (2013) uvádza, že kedysi úplne nerozumel Freudovému odkazu: „**Anatómia je osud**.“ No neskôr štúdiom ľudských štruktúr a emócií pochopil, že Freud hovoril o vlastnej identite človeka.

Z telesných tvarov každého jedného je totiž možné vyčítať genetickú, sociálnu a osobnú históriu, či celú organizáciu nášho prežívania. Každý človek pritom používa inak sám seba, aby mohol fungovať, preto **neexistuje jedna ideálna ľudská štruktúra**, ale všetky sú svojim spôsobom ideálne a uspôsobené každému jednotlivcovi.

Pre priemerného laika je anatómia neživá, obsahuje mäso, kosti, hmotu, ľudské telá. Keleman (2013) však uvádza, že štúdiom ľudského tvaru odhaľujeme oveľa viac, odhaľujeme povahu individuálnych životných úloh a situácií - to ako sa s ním daný organizmus vysporiadal. Anatomické tvary pre neho korešpondujú s ľudskými pocitmi. *„Svaly umožňujú vznik pocitu rytmu... zadržania, uvoľnenia, skrátenia a predĺženia. Kosti prinášajú vnímanie tlaku a ťahu. Črevá vytvárajú pocit naplnenia a vyprázdnenia. Duté, mäkké a husté tkanivá vytvárajú rôzne počiatky a pocity...“* (Keleman, 2013, str. 87)

Ľudské telo a jeho forma sa vyznačuje tým, že je vzpriamená. Vzpriamenosť obnažuje zraniteľnosť ľudského organizmu a súvisí s emocionálnou históriou rodičovských pút a separácie, blízkosťou, vzdialenosťou, prijatím a odmietnutím. Je to teda viac ako len postoj, je to emocionálny a sociálny akt, ktorý predpokladá, že pre jeho vývoj bude vytvorená sieť vhodných sociálnych a interpersonálnych vzťahov. Ľudské telo je vybavené aj na nepohodlie a zvládanie nebezpečenstva a hrozby potrebnými reflexami ako je **úľakový reflex**, pri ktorom nám stuhne svalstvo, zadrží sa dych, zbystrí sa pozornosť. Keď krízová situácia pominie, tak sa telo vráti späť do bežnej aktivity. To sa ale nemusí stať. Reakcia môže trvať dlhšiu dobu a naberať na intenzite do tej miery, že sa stane súčasťou našej štruktúry – to už nazývame ako stres. Situácie a udalosti, ktoré môžu u dieťaťa vyvolať úľakový reflex považuje Keleman (2013) za **škodlivé podnety**, ktoré môžu **narušiť tvar a štruktúru organizmu**. Takéto podnety môžu prichádzať z vonku od rodičov (absencia jedného z nich, rozvod, zlá ekonomická situácia...), súrodencov (súrodenecká rivalita...), spolužiakov (šikana...), priateľov (opustenie, konflikt...), ale aj z vnútra, ak je emočná reakcia väčšia ako vie telo zvládnuť (pocit hnevu, závislosti, strach z opustenia...). Úľak, ostražitosť, útočné či útekové reakcie sa premenia na traumy a somatické problémy vyplývajúce zo stavu neustáleho napätia, ktoré zrkadlia hrôzu a zúrivosť. Oplynžené sú všetky telesné funkcie a formy, ale aj myslenie a cítenie. **Rovnováha medzi citlivosťou a sebakpresadením sa narúša**. Sebakpresadenie sa mení na pýchu, hnev a teror, citlivosť na smútok, bezmocnosť a beznádej. Každé ohrozenie útočí na integritu oporného systému a vzpriamenosť organizmu. (Keleman, 2013)

Keleman (2013) popisuje **vplyv somatickeho distresu na štruktúry ľudského tela** a charakterizuje ich ako nadmerne a nedostatočne ohraničené štruktúry.

Uvádza 4 typy štruktúr ľudského tela a ich vzpriamenia podľa síl pôsobiacich z distresu, ktorý navodzuje pocit strachu, hnevu, trápenia, prehry, zúfalstva, depresie a bezmocnosti:

- **Rigidný typ.** Poslušný a kontrolujúci. Emocionálny postoj: „Nebudem.“
- **Hustý typ.** Vzдорovitý a hanblivý. Emocionálny postoj: „Pochop ma.“
- **Zväčšený typ.** Invazívny a manipulujúci. Emocionálny postoj: „Vezmi si ma!“
- **Skolabovaný typ.** Poddajný a kompromisný. Emocionálny postoj: „Použi ma!“

Z uvedeného vyplýva, že proces vzpriamovania sa ako aj utvárania vlastnej hodnoty sa deje postupne spolu s **vývojom jednotlivca**. Obe zložky sa adaptujú na prostredie, ktoré jedinca utvára. Pre život v dospelosti sú jeho základňou, z ktorej vychádza. Je ťažké meniť zaužívané neprospešné vzorce a mechanizmy, ktoré sa vyvinuli ako nástroje k jeho prežitiu, najmä ak už má z nich človek vytvorenú vlastnú identitu. Ale ako vyzýva Rogers (2015), proces stávania sa samým sebou je **procesom odkladania masky** a proces stávania sa samým sebou je proces, ku ktorému všetci smerujeme. Človek si je schopný uvedomiť niektoré falošné masky, fasády a role, v ktorých čelí životu, no nevie čím iným ich nahradiť. Nič iné nepozná. Bol učení byť tým, kým by mal byť a nie tým, kým je. Ak cíti **rozpor medzi svojím cítením a konaním** je na dobrej ceste uvedomiť si „trik“, ktorým to zariadil. Následne však prichádza strach z toho byť sám sebou a zbaviť sa všetkých neprospešných vzorcov, trikov a masiek. Človek nevie čo sa pod nimi ukrýva. Väčšina ľudí verí, že ich pravá podstata, ich vlastné „Ja“ je zlé, nezvládnuteľné a deštruktívne. (Rogers, 2015)

Rovnako, ako keď ľudia na chvíľu zmenia svoje postavenie tela a trochu sa uvoľnia. Pripadajú si menší, zhrbení, kriví a zdeformovaní, rovnako ako keď majú kráčať hravo a zvesela, tak ako to robí detský organizmus, ktorý ešte masky nepozná. Alexander (in Brenann, 2014) si myslí, že najväčšou prekážkou k zmene držania tela sú naše vlastné zmysly, ktoré nás klamú o tom, kto sme, lebo sme už naučení byť niekým iným. (Brenann, 2014)

A tak podobne je to aj s mentálnymi vzorcami, ktorými nahliadame na vlastnú hodnotu. Avšak prekročiť prah tejto fantázie by mohlo byť oslobodzujúcim aktom k nášmu autentickému „Ja“ a k životu bez frustrácie, ktorú nosenie masiek obnáša. (Rogers, 2015)

# **PRAKTICKÁ ČASŤ**

## 4 Metodológia výskumu

Výskumná činnosť tejto práce spočívala v skúmaní vplyvu tanečno – pohybovej terapie (ďalej len TPT) na držanie tela a úroveň sebahodnotenia u dospelých ľudí vo veku 30-40 rokov, ktorí sa rekreačne venujú párovým tancom. Výskum držania tela spočíval v hodnotení postavenia tela, pohybových stereotypov a bolestivosti pohybového aparátu. Úroveň sebahodnotenia bola zisťovaná Rosenbergovou škálou sebahodnotenia.

Výskumnou vzorkou boli štyria účastníci, taneční laici, dve ženy a dvaja muži, ktorí sa v súčasnosti rekreačne (neprofesionálne) venujú párovým tancom v rámci SBK (Salsa, Bachata, Kizomba) komunity tanečných nadšencov. Účastníci mali **odlišné tanečno-pohybové zručnosti** a skúsenosti, no popisovali **rovnakú problematiku**: - fyzické a psychické nepohodlie pri tanečno – pohybovej aktivite, alebo bezprostredne po nej. Skúmala som preto, ako toto nepohodlie ovplyvnia stretnutia tanečno - pohybovej terapie zamerané na aspekty, ktoré by u účastníkov pôsobili súčasne na zlepšenie držanie tela a súčasne na úroveň sebahodnotenia. Medzi tieto **aspekty** som zahrnula: - sebavnímanie, posturálne a pohybové stereotypy, mapovanie emócií, sociálne zručnosti, komunikáciu, kinestetické cítenie, analýzu pohybu a častí tela, ktoré považujú za problematické.

Stretnutia sa konali striedavo individuálne, vo dvojiciach a skupinovo. Každý účastník absolvoval počas štyroch mesiacov 12 stretnutí v tanečno - pohybovom štúdiu Pilates4u v Žiline, kde pôsobím ako tanečno - pohybová lektorka.

### **Výber z dostupných odborných zdrojov venujúcim sa oblastiam predmetného skúmania:**

- *Vplyv TPT na držanie tela a úroveň sebahodnotenia*

Pri hľadaní odbornej literatúry, ktorá by sa venovala výskumu toho, ako vplýva TPT na držanie tela a úrovne sebahodnotenia sa mi nepodarilo nájsť nič zásadné a ani primárne korešpondujúce s mojou cieľovou skupinou. Podobnú tému som našla jedine vo výskumnej práci od Mary K. Corteville (2009) s názvom „Tanec tvoj spôsob komunikácie: Tanečno – pohybová terapia zlepšuje sebahodnotenie, obraz o vlastnom tele a komunikačné schopnosti

u dievčat vysokej školy“. Súhrnné výsledky výskumu **jednoznačne nepreukázali ani nevyvrátili** to, že TPT zlepšuje uvedené. Jedna z účastníčok projektu sa však vyslovila, že vďaka TPT sa o sebe dozvedela, že je dobrý človek a môže byť za to na seba právom hrdá. (<https://soar.suny.edu>)

Podobne aj v práci od absolventky Akadémie Alternatíva Mgr. Ing. Romany Macháčkovej (2020) s názvom „Využitie TPT ako pomocného nástroja pre zníženie svalového i psychického napätia u pacientov s pľúcnymi chorobami, predovšetkým s astmou a s ňou súvisiacim atopickým ekzémom“ sa jedna klientka so zníženým sebahodnotením vyjadrila, že **proces TPT jej pomohol** uvedomiť si, že samu seba zväzuje tým ako dáva prednosť iným pred sebou samou. Proces TPT jej pomohol urovnať si vzťahy vo svojom okolí a vrátiť sa k svojim záľubám. ([www.akademiealternativa.cz](http://www.akademiealternativa.cz))

- *Pozitívny vplyv tanca na držanie tela a úroveň sebahodnotenia*

Zaujímavá je korelácia medzi rekreačným tancovaním v spoločnosti – zlepšovaním postavenia tela a jeho vplyv na sebahodnotenie. V článku „Staň sa sebavedomejším, dôstojnejším a silnejším človekom zlepšovaním postavenia svojho tela prostredníctvom tanca“ z tanečného centra Arthur Murray (2019) zaznieva, že **veľa foriem tanca zlepšuje postavenie tela a jeho rovnováhu** už len tým, že človek tanec trénuje a chce mať s partnerom dobré spojenie. Nakoniec postavenie tela je dôležitým aspektom toho ako vnímame seba samých a tiež toho, ako nás vnímajú iní. (<https://amdancing.com>)

Nasvedčuje tomu aj jednoduchý príklad, ktorý vo svojej štúdií „Tanečná terapia, plán činností: Zlepšenie postavenia tela a kvality života starších pacientov“ uvádza Madelyn A. Prebola (2014). Jej šesť ročná žiačka tanca zostala stáť hrdo na špičkách a usmievala sa každým svalom jej tváre s ramenami uvoľnenými nadol, keď sa jej Madelyn opýtala: „Ako vyzerá mladá princezná?“ Keď sa jej potom opýtala ako vyzerá stará dáma, tak dievča položilo päty na zem, pokrčilo kolená aj ramená a zamračilo sa. Madelyn zdôrazňuje, že jej žiačka v tomto prípade nielen zmenila postavenie tela, ale pridala aj špecifickú emóciu, ktorá asociovala s daným vzhľadom. To ju zaujalo natoľko, že zostavila plán cvičení z fyzioterapie a TPT pre seniorov na zlepšenie držania tela. (<https://commons.emich.edu>)

- *Negatívny vplyv tanca na držanie tela a úroveň sebahodnotenia*

Aj napriek tomu, že rekreačný spoločenský tanec prináša mnoho benefitov, ktoré bližšie popisujem v teoretickej časti a ktoré úzko súvisia s predpokladom správneho držania tela

a pozitívnej úrovne sebahodnotenia, **nemúsi byť vždy tento predpoklad naplnený**. Rekreačný spoločenský tanec naopak môže prinášať stres z vystupovania na verejnosti, strach z odmietnutia pri tanci v páre, alebo byť zdrojom úzkosti z porovnávania sa s inými. Kristína Hižnayová (2009) vo svojom výskumnom šetrení na tému „Tanec a jeho pôsobenie na psychiku a emócie tanečníka“ uvádza, že hoci 57 respondentov potvrdilo, že tanec často vplýva na ich šťastie a odreagovanie, no na zvýšenie sebadôvery len zriedkavo. Dokonca 26,3% respondentov konštatovalo, že pôsobením tréningu sa im nálada niekedy zlepšila, ale niekedy aj zhoršila. (<http://elearning.ktvs.pf.ukf.sk>)

Morgan Etzinger (2023) vo svojej štúdií „Tanec a ja: Analýza psychologických dopadov tanca“ popisuje výsledky výskumnej činnosti niekoľkých autorov. Napríklad z výskumu Amaya McDonald (in Etzinger, 2023) uvádza, že na mentálne zdravie tréňovaných tanečníkov sa kladie len veľmi malý dôraz, čo je alarmujúce, pretože **tanečná kultúra vedie k negatívnemu postojú k telu**, vyvolávaníu úzkosti a k znižovaniu sebadôvery sústavným tlakom na výkon. Karin Desai (in Etzinger, 2023) sa dopracovala k podobným výsledkom a uviedla, že prítomnosť zrkadiel v miestnosti, pôsobenie učiteľov a hnanie telesných výkonov na maximum vedie **k nižšej sebadôvere** u profesionálnych tanečníkov ako u ľudí, ktorí netancujú. (<https://scholarworks.bgsu.edu>)

Vyššie uvedená téma mentálneho zdravia a sebahodnotenia sa síce spája skôr s tanečníkmi, ktorí sa tancu venujú ako svojej súčasnej, či budúcej profesii, no prvky tohto mapovania možno objaviť aj u Romany Vítkovej (2014). Vo svojej práci: „Analýza prežitej skúsenosti neprofesionálnych tanečníkov s tanečnou voľnočasovou aktivitou“ sa venuje tanečníkom, ktorí tancujú pre spestrenie voľného času. Vítková sa zmiňuje, že jej výskumné šetrenie prežívania tanca u neprofesionálnych tanečníkov odkrylo **pedagogický rozmer**. Keďže pri tanečnej výuke dochádza k procesu učenia sa a predávaniu informácií, môže prístup lektora ovplyvniť motiváciu tanečníka a jeho sebadôveru. Ako citlivo by mal lektor reagovať na chybné prevedení pohybu klienta, aby jeho sebadôveru neohrozil považuje za hodné šetrenia. (<https://is.muni.cz>)

Rekreačný párový tanec nemusí mať vždy pozitívny vplyv na mentálne zdravie a podobne je to aj s držaním tela. Neúplne a nie vždy odborné vzdelávanie sa tanečných laikov v oblasti rekreačného tanca a pohybu môže upevňovať ich staršie **pohybové zlovyky**, alebo podporiť vznik nových a to najmä tým, že sa viac učia nápodobou a menší dôraz sa

z časového hľadiska kladie na porozumenie pohybu. Profesionálny tanečník Reuben (2022) vo svojom článku „Profesionáli vs. Amatéri“ varuje pred tzv. „kovbojskými“ lektormi tanca, ktorí v tejto oblasti nemajú dostatok poznatkov a učia zlým pohybovým návykom. Mätú nových záujemcov o tanec a neučia ich daný štýl tanca správne. Zvyšuje sa **riziko úrazov a zranení vplyvom zlej techniky a sociálnej etikety**. (<https://www.salsalatina.nz>)

- *Zlepšovanie držania tela a úrovne sebahodnotenia u tanečných laikov rekreačných tanca ako možný predpoklad k zlepšeniu dosahovania flow*

Taneční laici rekreačných tancov si len málokedy uvedomujú to, ako veľmi je dôležité pohybu porozumieť a trénovať ho v primeranej miere. Tereza Černá (2021) hovorí o tom, že väčšinou tanečných laikov v rekreačnom tanci **tancuje tanečné kroky a prvky pre zábavu**, ktorou dosahujú istú mieru tzv flow a menej pre vzájomne porovnávanie si tanečných zdatností, ktoré by museli usilovne trénovať. Vychádza to z ankety, kde 617 ľudí hlasovalo za tanečnú párty oproti 130-tim, ktorí hlasovali za „battle“ (súťaž na porovnávanie tanečných zručností). (<https://tanecnascena.sk>).

Csikszentmihalyi (2015) v knihe s názvom Flow – o šťastí a zmysle života, popisuje **flow ako harmóniu duše a tela, zažívania niečoho mimoriadneho**. U tanečníkov sú to pohyby, ktorými chcú vyjadriť samých seba – jazyk tela.

Ak tancujú taneční laici skôr pre zábavu a z nej plynúci flow, tak si možno neuvedomujú ani to, že práve k tomuto účelu prispieva ako **pozitívne sebahodnotenie, tak aj stupeň ovládania tanečnej techniky** a vlastného tela. Podľa Blažeja (2020) je úroveň sebahodnotenia jedným zo psychosociálnych predpokladov pre flow. Seba-menšia kontrola vlastného „Ja“ môže výrazne oslabiť intenzitu tohto vrcholného prežitku. Predpoklad k flow na fyzickej úrovni v rámci danej aktivity, je vedomie svojich schopností. Čím je človek lepší vo svojej pohybovej činnosti, tým viac si v nej dovoľí byť kreatívny a odviazaný, tým viac dosahuje pocit blaha, tým viac je ponorení do jej prežívania. (Blažej, 2020)

Na základe predpokladu, že rekreačné tancovanie môže u tanečných laikov upevňovať a zhoršovať naučené pohybové stereotypy správania a držania tela a obmedziť tak prístup k flow pri tanci, považujem za vhodné preskúmať, či by im TPT mohla v tejto oblasti pomôcť. Svojou prácou snáď podporím to, aby sa v budúcnosti venovala pozornosť skúmaniu **dosahovania flow** vplyvom zlepšovania držania tela a úpravy úrovne sebahodnotenia prostredníctvom tanečno – pohybovej terapie.



## 4.1 Hypotézy a ciele

V priebehu tanečno – pohybovej intervencie boli overované hypotézy a zodpovedané výskumné otázky, ktoré uvádzam:

### **Hypotézy:**

Hypotéza H1: Prostredníctvom TPT dochádza u rekreačných tanečných laikov párových tancov k zlepšeniu kvality držania ich tela.

Hypotéza H2: Prostredníctvom TPT dochádza k zmene úrovne sebahodnotenia u rekreačných tanečných laikov párových tancov.

Hypotéza H3: Kvalita držania tela rekreačných tanečných laikov párových tancov ovplyvňuje ich úroveň sebahodnotenia.

### **Výskumne otázky:**

1. Akú kvalitu držania tela majú rekreační taneční laici párových tancov?
2. O koľko je možné zlepšiť kvalitu držania tela rekreačných tanečných laikov párových tancov prostredníctvom TPT?
3. Aká je úroveň sebahodnotenia rekreačných tanečných laikov párových tancov?
4. Do akej miery je možné ovplyvniť úroveň sebahodnotenia rekreačných tanečných laikov párových tancov prostredníctvom TPT?
5. Vplýva kvalita držania tela rekreačných tanečných laikov párových tancov na úroveň ich sebahodnotenia?

## 4.2 Metódy a techniky

Pre výskumnú činnosť som zvolila **kvantitatívne meracie formy**, ktoré pracujú s bodovou škálou hodnotenia postavy, pohybových stereotypov, bolestivosti pohybového aparátu a úrovne sebahodnotenia. K testovaniu pohybových stereotypov, ktoré boli použité z publikácie Lenkovej (2018): „Diagnostika funkčných porúch pohybového systému“ sme škálu hodnotenia vypracovali s fyzioterapeutkou Denisou Mintálovou. Výskum tiež podporili informácie z rozhovoru a zo vstupného a výstupného dotazníka, ktorý účastníci vyplnili.

K výskumu boli použité nasledujúce metódy a techniky:

- Vstupný a výstupný dotazník podľa Hnízdila a Baluchovej
- Hodnotenie postavy podľa Jaroša a Lomníčka
- Hodnotenie pohybových stereotypov
- Numerická škála hodnotenia bolestivosti podľa Ševčíka
- Rosenbergova škála sebahodnotenia - Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)
- Rozhovor

## 4.3 Hodnotenie držania tela (postury)

Držanie tela sme testovali pred terapiou a po terapií na základe hodnotenia:

- **postavy v stoji** podľa Jaroša a Lomníčka“, ktoré je podľa Hrčku a Rigerovej z hľadiska komplexnosti a presnosti merania najvýhodnejším spôsobom hodnotenia. (Hrčka, Riegerová in Lenková, 2018).
- **pohybových stereotypov**, ktoré uvádza Lenková (2018). Bodové hodnotenie bolo doplnené systémom Functional Movement Screen (in Lenková, 2018) v spolupráci s fyzioterapeutkou Denisou Mintálovou, keďže omlplexný pohľad na posturu jedinca dostávame z jeho pohybu. (Pavel Kolář at. al., 2020).
- **bolestivosti pohybového aparátu** na numerickej škále podľa Ševčíka (1994) uvedenej vo vstupnom a výstupnom dotazníku podľa Hnízdila a Baluchovej (2020), keďže bolesť býva sprievodným javom chybného držania tela a funkčnej poruchy pohybového systému. (Hnízdil a Baluchová, 2020).

Všetky tri hodnotenia sú zamerané na posúdenie chybovosti celkového držania tela. Minimalizácia chybovosti sa bude považovať za zlepšenie držania tela.

### 4.3.1 Hodnotenie postavenie tela podľa Jaroša a Lomníčka

V tejto metóde hodnotenia vykonávame pozorovanie **piatich vybraných elementov**, ktoré zodpovedajú stavbe postavenia tela:

- postavenie hlavy a krku, tvar hrudníka, tvar brucha sklon panvy, zakrivenie chrbtice, výška ramien a postavenie lopatiek.

Prislúchajúca hodnotiacia téza k postaveniu daného segmentu je súbežne obodovaná známku v rozmedzí od 1-4, pričom 1 je najlepšia známka. Popis kritérií pre získanie danej známky je uvedený v teste „Hodnotenie postavenia tela podľa Jaroša a Lomníčka“, ktorý je uvedený v **prílohe číslo 3** tejto práce. Výsledná bodová hodnota za všetkých päť vybraných elementov zodpovedá kvalite postavenia tela jedinca.

### 4.3.2 Hodnotenie pohybových stereotypov

Pri pohybovom stereotype určujeme to, ako sa **sval aktivuje v pohybovom reťazci**:

- z hľadiska načasovania (zapája sa do pohybu predčasne, neskôr, alebo aj tam kde nemá),
- z hľadiska sily jeho kontrahovania (zapája sa primerane, alebo sa zbytočne preťažuje, či sa skrakuje, neaktivuje vôbec, prípadne vypadáva z pohybového stereotypu, utlmuje sa a oslabuje). (<https://sk.pf.jcu.cz>)

Každá iné ako správne aktivovanie svalov v pohybovom reťazci môže byť postupom času podkladom pre funkčnú poruchu pohybového systému a stáť za vznikom úrazov, degeneratívnych zmien, ochorení, či bolestí.

Ďalej sa zameriavame pri hodnotení pohybových stereotypov na to:

- ktoré svaly sa zapájajú,
- v akom poradí sa zapájajú.

Každý pohyb má svoju východiskovú polohu, **správne prevedenie a popis chybného prevedenia**. Správne fyziologické reťazenie aktivity svalov môže byť zmenené vplyvom mnohých premenných, ktoré naň neustále doliehajú ako z vnútorného, tak aj vonkajšieho prostredia (napr. emócie, svalová nerovnováha, úrazy, atď.). (<https://fyzioterapie.utvs.cvut.cz>)

Do akej miery je pohyb vykonaný správne a ekonomický a do akej miery je správna súhra svalov narušená a nahradená pohybom, či pohybmi v iných segmentoch budeme pre lepšiu merateľnosť posudzovať známku na bodovej škále 0 – 3, pričom 3 je najlepšia známka a teda bezchybný pohybový stereotyp. Znamky sme s fyzioterapeutkou Denisou Mintálovou odstupňovali podľa správneho reťazenia aktivity svalov, ktoré sa pre daný pohybový

stereotyp uvádzajú v odbornej literatúre od Lenkovej (2018). Súčasne sme sa nechali inšpirovať hodnotením pohybových vzorov, ktoré využíva inovatívny systém Functional Movement Screen (in Lenková, 2018).

Na účely nášho výskumu sme takto hodnotili **sedem základných pohybových stereotypov**, ktoré uvádza Lenková (2018). Ide o nasledujúce stereotypy:

- extenzia v bedrovom kĺbe (zanoženie), abdukcia v bedrovom kĺbe (unoženie), flexia trupu (sadanie), klik, abdukcia ramena (upaženie), stoj na jednej dolnej končatine počas 20 sekúnd a stereotyp dýchania.

Popis kritérií pre získanie príslušnej známky sa nachádza v teste „Hodnotenie pohybových stereotypov“ v **prílohe číslo 4**.

#### **Testovanie postavenia tela a pohybových stereotypov som uskutočnila nasledovne:**

1. Oslovila som klientov, ktorí v súčasnosti, alebo v minulosti navštevovali tanečný kurz a ktorí sa rekreačne venujú tancu a prejavujú oň hlbší záujem, no sú v ňom obmedzovaní kvôli bolestiam pohybového aparátu, nedôvere vo svoje pohybové schopnosti, či stagnácií ich pohybového rozvoja.
2. Keďže s terapiou súhlasili, zistila som si ich zdravotný stav, aby som vedela, či im nebráni v absolvovaní terapie a oboznámila ich s možnými kontraindikáciami terapeutického procesu.
3. Následne sme prešli k tomu, ako bude proces prebiehať a čo bude jeho cieľom. Prešli sme aj to, čo budem z ich strany potrebovať.
4. Oslovila som fyzioterapeutku Denisu Mintálovu k spolupráci na danom výskume a požiadala som ju o vykonanie hodnotenia držania tela vybranej vzorky ľudí, tak ako aj ich pohybových stereotypov.
5. Úvodné vyšetrenie prebehlo pod odborným dohľadom fyzioterapeutky Denisy Mintálovej v priestoroch pohybovo-tanečného štúdiu Pilates4u v Žiline, kde sa konajú aj tanečno-pohybové lekcie.

### **4.3.3 Hodnotenie bolesti vo vstupnom a výstupnom dotazníku**

Vstupný a výstupný dotazník bol vypracovaný zo zdrojov: - numerická škála bolesti podľa Ševčíka (1994), dotazníka Hnízdila a Baluchovej (2020) a dotazníka zo stránky

www.algmed.sk. Hodnotenie bolestivosti nájdeme v dotazníkoch, ktoré sú uvedené v **prílohe číslo 1 a 2**.

Z predmetného vstupného a výstupného dotazníka boli získané informácie týkajúce sa súčasných a minulých problémov a ochorení pohybového systému a celkovej životnej situácie dotazovaného. Takmer **všetci účastníci trpia v menšej, či väčšej miere bolesťami chrbtice**, ktoré môžu byť príčinou chybného držania tela. Pomocou uvedeného dotazníka, v ktorom sa nachádza numerická škála hodnotenia bolesti zistíme, či sa bolesť u účastníkov vplyvom TPT zmiernila, prípadne úplne ustúpila, čo bude ďalšou informáciou o stave ich držania tela pred a po terapií.

Účastníci terapie vyplnia dotazník čo najvernejšie pred terapiou a po nej.

## **4.4 Hodnotenie úrovne sebahodnotenia**

Na základe dosiahnutého počtu bodov na Rosenbergovej škále sebahodnotenia budeme hovoriť o nízkom, normálnom a vysokom sebahodnotení. Za zlepšenie budeme považovať mieru jeho zvýšenia v prípade nízkeho a normálneho sebahodnotenia. V prípade vysokého sebahodnotenia bude zlepšením akákoľvek úprava v rámci tejto úrovne, nakoľko táto škála je viac informatívna u ľudí s nízkou a strednou mierou sebaúcty a menej u ľudí s vysokou mierou sebaúcty. (<http://cspych.psu.cas.cz>)

### **4.4.1 Rosenbergová škála sebahodnotenia - Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)**

Škála je vo všeobecnosti nástroj, ktorým sa zisťuje miera vlastnosti javu, alebo jeho intenzita.

Rosenbergova škála sebahodnotenia využíva kvantitatívne odlišenie stupňov vlastnosti javu. V tomto prípade ide o 4-bodovú stupnicu Likertovej škály, ktorá vyjadruje mieru súhlasu a nesúhlasu s desiatimi deklaratívnymi vetami týkajúcich sa globálneho hodnotiaceho postoja k sebe samému (relatívne stálu predstavu o vlastnom „Ja“ z hľadiska jeho kompetencie a ceny. ([www.proquest.com](http://www.proquest.com)))

Päť položiek škály ma pozitívnu formuláciu výrokov a päť položiek negatívnu formuláciu výrokov, ktorá sa rekóduje. Maximálny počet dosiahnutých bodov je 40, najmenej je 10 bodov, pričom úroveň sebahodnotenia je charakterizovaná ako nízka, stredná a vysoká v závislosti od počtu dosiahnutých bodov. Túto škálu v roku 1965 zhotovil Dr. Morris Rosenberg zo vzorky 5 024 študentov a študentiek 10 náhodne vybraných stredných škôl v štáte New York. Peter Halama a Matúš Bieščad z ústavu experimentálnej psychológie SAV a Katedry psychológie Filozofickej fakulty Trnavskej univerzity v Trnave v roku 2006 podrobili Rosenbergovú škálu sebahodnotenia psychometrickej analýze s použitím metód klasickej teórie testov a teórie odpovede na položku. Metódy klasickej teórie testov potvrdili, že väčšina položiek tohto výskumného nástroja prispieva k vnútornej konzistencii škály. (<http://cspych.psu.cas.cz>)

Vo výsledku sa RSES sa považuje za spoľahlivý a platný kvantitatívny nástroj hodnotenia sebaúcty a to aj podľa českých autorov Blatného a Oseckej, ktorý túto metódu validovali. Rosenbergova škála je najznámejšia a najpožívanejšia metóda na meranie globálneho sebahodnotenia v sociálnom výskume preložená do 28 jazykov. V roku 2005 bol touto metódou vykonaný medzinárodný výskum sebahodnotenia, kde Slovensko bolo spomedzi 53 krajín umiestnené na 47. miesto ako jedna z krajín s najnižším sebahodnotením. Tento výskum realizoval David Schmitt, PhD.. Počet respondentov presahoval číslo 17 000. ([www.prohuman.sk](http://www.prohuman.sk))

Test „Rosenbergová škála hodnotenia“ bol rozdáný účastníkom na začiatku a na konci terapie k tomu, aby ho čo najvernejšie vyplnili – **príloha číslo 5**.

Výsledky testov budú spracované a použité v odpovediach na výskumné otázky.

## 4.5 Forma a štruktúra terapeutickkej intervencie

Tanečno – pohybové stretnutia prebiehali striedavo individuálne, vo dvojiciach a v skupine. Aplikované tanečné a pohybové terapeutické cvičenia boli vopred konzultované s vedúcou práce na Akadémii Alternatíva.

Štruktúra jednotlivých terapeutických stretnutí počas výskumu bola nasledovná:

- Privítanie a počiatočná reflexia.
- Rozohriatie.

- Vlastná práca s terapeutickou témou,
- Riadený rozhovor.
- Pohybovo-relaxačné cvičenia.
- Uzatvorenie terapie.

Terapeutický výskum s využitím tanečno – pohybovej terapie dodržiava zásady etiky. Uskutočnil sa so súhlasom zúčastnených. Ich písomný súhlas je priložený k tejto práci. Citlivé dáta neboli používané. Mená účastníkov sú vymyslené a vybrané náhodné.

## 5 Výskumný projekt – predmet a ciele

Predmetom tejto práce je skúmať vplyv tanečno - pohybovej terapií (ďalej len TPT) na držanie tela a úroveň sebahodnotenia u ľudí, ktorí sa rekreačne venujú párovým tancom - u tzv. tanečných laikov vo veku 30-40 rokov.

Pri určovaní cieľov som sa zamerala na to, aby sa účastníci terapie vo výsledku cítili pri tanci sebaistejšie a pohodlnejšie, aby sa zmiernili ich bolesti a zlepšila sa ich koordinácia. Pôvodne som chcela svoj výskum upriamiť na zlepšenie držanie tela a prežívania pri tanci, keďže som mala za to, že cez lepšiu pohybovú koordináciu a rovnováhu vyplývajúcu z lepšieho držania tela sa zintenzívni aj užívanie si tanca samotného. Po konzultácií s vedúcou práce Annamáriou Buzgó Menyhart, DT som držanie tela dala do súvislosti s úrovňou sebahodnotenia. Sebahodnotenie nakoniec veľmi úzko koreluje s držaním tela a oba tieto činitele majú vplyv na dosahovaním tzv. flow pri tanci, ktoré môže byť predmetom ďalšieho skúmania.

**Krátkodobé ciele:** - zlepšenie vnímania svojho tela v priestore a jeho jednotlivých častí, zlepšenie poznania jeho fungovania, možnosti naň vedome vplývať, uvedomovanie si ako vplývajú emócie na činnosť svalov a ako na postavenie tela vplýva pozornosť iných ľudí.

**Strednodobé ciele:** - zlepšenie komunikačných schopností – počúvania a vymedzenie sa, rozvoj kinestetického cítenia, schopnosť analyzovať svoj pohyb a zvoliť správny typ a mieru úsilia, analýza vlastných emócií v spoločnosti iných ľudí.

**Dlhodobé ciele:** - schopnosť oddeliť komplexy od vlastnej ľudskej hodnoty, uvedomenie si svoje zraniteľnosti a možnosti vplývať na svoje prežívanie a držanie tela, vedieť v tanci komunikovať flexibilne a vnímavo.

### 5.1 Kazuistika

Skupina ľudí, ktorú som pre svoj výskum vybrala zahŕňala dvoch mužov a dve ženy vo veku 30-40 rokov. Traja z nich sa spolu stretávali na tanečných párty a lekciách tanca, takže sa z videnia poznali. Jeden z účastníkov navštevoval tanečné lekcie len veľmi krátko, takže sa s ostatnými účastníkmi nepoznal. Dvaja účastníci začali tancovať pred pol rokom na tanečnom kurze, ktorý som viedla. Ďalší dvaja mali zase bohaté dlhoročné skúsenosti



s tancom a zúčastňovali sa ako tanečných kurzov, tak aj tanečných podujatí. Všetci zúčastnení popisovali svoje držanie tela ako chybné a spôsobujúce bolesti, ktoré im tanec občas násobil. Traja účastníci popisovali z tancovania mierne úzkosti a pocit nedostatočnosti, jeden z účastníkov zase ústup motivácie k tancu najmä kvôli bolestivosti. Traja účastníci boli v tom čase bez partnerov/partneriek, jedna účastníčka bola v partnerskom vzťahu.

## 5.2 Predstavenie členov terapeutickej skupiny

Pri predstavovaní účastníkov skupiny použijem charakteristiky z oblasti:

- osobnosti
- pohybu
- osobného života
- zdravia

Mená účastníkov sú pre ochranu osobných údajov celkom pozmenené a vybrané náhodné.

### **Berta**

Žena vo veku 36 rokov pracujúca v pomáhajúcej profesii, ktorá je pre ňu psychický vysoko náročná, fyzickú náročnosť jej neprpisuje. Svoju profesiu si vybrala sama a je jej životným poslaním. Má však pocit, že jej povolanie je ľuďmi málo ohodnotené, priala by si, aby sa to zmenilo. Žije v partnerskom vzťahu, na ktorom s partnerom stále pracuje. V detstve jej chýbala psychická blízkosť a uznanie zo strany najbližších. Popisuje sa ako citlivá a introvertná a menej spoločenská. Aj keď sa vie rozčúliť svoj hnev skôr potláča a nerada o sebe, o svojich vlastnostiach a pocitoch rozpráva. Má sklon podceňovať sa a trápiť sa. Pokiaľ cíti psychický tlak, má problém oddýchnuť si a uvoľniť sa.

Po fyzickej stránke popisuje tuhosť a nepohodlie v oblasti krčnej chrbtice, kde jej boli diagnostikované degeneratívne zmeny. V súvislosti s tým popisuje točenie hlavy, slabosť a pocit na zvracanie. Bolesti pociťuje ako v oblasti krčnej, tak aj hrudnej chrbtice, čo ju obmedzuje v pohybe najmä pri tanci. Svoje držanie tela hodnotí ako chybné už od detstva.

Tancu sa rekreačne venuje viac ako 5 rokov pričom u nej prevláda pocit stagnácie a nerozvinutia pohybového potenciálu. Popisuje to ako neschopnosť prejaviť sa. Túži to zmeniť.

## **Dajana**

Žena vo veku 30 rokov pracujúca vo sfére marketingu. Za svoju prácu je vďačná, no považuje ju za spoločenský neprospešnú. Žije sama bez partnera. Predtým bola v dlhodobom partnerského vzťahu, ktorý pre ňu neskončil dobre a veľmi ťažko to niesla. Momentálne voľný čas trávi so svojou mamou, k otcovi má odmietavý postoj. Je naučená vychádzať ľuďom v ústrety, pomáhať im a byť k nim empatická, tzv. syndróm „dobrého dievčaťa“.

Sťažuje sa na stredne ťažkú bolesť kolien a driekovej chrbtice, ktorá prichádza najmä po hodine tanca. Trápi ju to a pýta sa, či by nemala s tancom skončiť. Bola jej diagnostikovaná osteochondróza kolien, protrúzia v oblasti L1-S1a neurogénna tetánia. Zdravotné problémy pohybového systému pripisuje neprimeranej fyzickej záťaži a chybnému držaniu tela.

Uvedomuje si, že je príliš zdržanlivá vo vyjadrovaní svojho prežívania. Priala by si byť odvážna a sebavedomá a tým aj fyzický v lepšej kondícii, nelimitovaná svojím zdravotným stavom v realizácii toho, čo ju teší vrátane tanca.

## **Hugo**

Muž vo veku 35 rokov, pracuje v oblasti informačných technológií, žije sám bez stálej partnerky. So svojím povoláním je spokojný, s finančným ohodnotením a dosahovaním profesijných cieľov už menej. V jeho živote absentoval otec. S matkou ma veľmi dobrý vzťah. Hugo sa dva roky učil tancu od profesionálnych tanečníkov, aby dosahoval výsledky. Pred piatimi rokmi prešiel k rekreačnému tancovaniu. V súvislosti s pohybovým aparátom mal v minulosti úraz z preťaženia driekovej chrbtice – herniu platničky v oblasti L5-S1. Odvtedy je na pohyb opatrný. Občas pociťuje miernu až stretnú bolesť v oblasti zranenia. Pripisuje ju tanečným pohybom, preto tancuje menej ako v minulosti a je tak nútený sa v tejto sfére obmedzovať. Je to pre neho ťažké, lebo je zvyknutý tancovať naplno a pre publikum.

Vnútorne prežívanie seba samého vníma ako spokojné a vyrovnané, len zriedkakedy pociťuje frustráciu a bezmocnosť. Je spokojný s tým, ako to má v hlave naskladané, aj keď pripúšťa, že niektoré veci – najmä na jeho tele by rád zmenil. Vníma sa ako citlivý, spoločenský, komunikatívny, hnev prejavuje len vtedy, ak sa cítili byť zahnaný „do kúta“.

## **Viktor**

Muž vo veku 40 rokov, pracujúci v oblasti pozemného inžinierstva. So svojím zamestnaním je spokojný, je na rovnakej pracovnej pozícii už niekoľko rokov. Svoju prácu vníma ako spoločenský užitočnú. Popri tomu sa vo voľnom čase venuje kultúre,

dobročinnosti. Žije sám bez partnerky, predtým mal dva trvalejšie vzťahy. S rodičmi má síce dobrý vzťah, ale potreboval sa od nich odstáhnovať čo najďalej, aby jeho život neovplyvňovali.

Viktor sa dlho odhodlával k tomu, aby sa naučil tancovať, ale vždy prevládol u neho strach z možnej pohybovej „nešikovnosti“. Viackrát s tancom začal a vždy po krátkej dobe skončil. Charakterizuje sa ako človek kľudnej citlivej a vyrovnanej povahy, nerád sa rozčuľuje, či prejavuje horlivé emócie. Čo sa týka jeho zdravotného stavu popisuje bolesti v driekovej časti chrbtice, kde ho pred rokom tzv. „seklo“. Myslí si, že dôvodom jeho fyzickej bolesti môže nesprávne držanie tela, zle pohybové návyky a záležitosti, ktorými sa sužuje v osobnom živote.

## 5.3 Vstupná a výstupná diagnostika

### **Postup pri terapeutickej práci:**

1. Oslovenie účastníkov tanečných kurzov s ponukou 12-tich terapeutických stretnutí počas 3-5 mesiacov.
2. Preskúmanie zdravotnej dokumentácie účastníkov, ak by mali vážnejšie zdravotné problémy pohybového aparátu.
3. Vypracovanie testov a predloženie dotazníkov.
4. Zostavenie terapeutického plánu a techník tanečno-pohybovej terapie.
5. Prerokovanie podmienok terapie a získanie písomného súhlasu účastníkov.
6. Vstupná diagnostika a vyšetrenie držania tela a pohybových stereotypov.
7. Terapeutická intervencia.
8. Výstupná diagnostika.
9. Vyhodnotenie výskumu.

### **Priebeh vstupnej a výstupnej diagnostiky:**

Hodnotenie držania tela/postavy v stoji a hodnotenie pohybových stereotypov – fyzioterapeutka Denisa Mintálovej za mojej asistencie vykonala vyšetrenie účastníkov terapie. Oba testy sa vykonali na jednom stretnutí s každým účastníkom osobitne. Jedno vyšetrenie

trvalo 60-90 minút. Na tento účel sme využili priestory tanečno-pohybového štúdia Pilates4u v Žiline.

Z vyšetrenia držania tela sme urobili fotografické snímky, aby bolo možné ukázať účastníkom terapie ich držanie tela a neskôr s touto informáciou pracovať. Zároveň sme ich zhotovili aj za účelom porovnania stavu pred terapiu a po terapií. Pri hodnotení tela sme vychádzali z viacerých uhlov pohľadu – z boku, zozadu, spredu, pričom účastníci mali stáť v prirodzenej/obvyklej pozícii, ktorú bežne v živote zaujímajú.

Potom sme prešli k hodnoteniu pohybových stereotypov. Požiadali sme účastníkov o vykonanie jednotlivých pohybových úkonov bez toho, aby sme ich opravovali, alebo ich slovne, či dotykom navádzali. Upozornili sme účastníkov, aby pohyby vykonávali pomaly, pretože bolo nutné všimnúť si prípadne odchýlky od správneho stereotypu.

Vstupné a záverečné testy prebehli rovnako. Výsledky testov sme vyhodnocovali spoločne s fyzioterapeutkou Denisou Mintálovou. Výsledky uvediem v ďalšej kapitole. Úvodné testy boli robené v decembri 2022 a záverečné v máji 2023.

**Rosenbergová škála sebahodnotenia a vstupný a výstupný dotazník** – oba dotazníky dostali účastníci na vyplnenie a to na začiatku a na konci terapie. Zobrali si ich so sebou a vyplnené doniesli späť.

## 5.4 Časový harmonogram terapie a techniky

Výskumný projekt prebiehal od decembra 2022 do mája 2023. Každý účastník absolvoval spolu 12 stretnutí. Jedno stretnutie trvalo v rozmedzí od 60-90 minút podľa toho, či šlo o individuálne stretnutie, vo dvojiciach, alebo v skupine. Skupinové stretnutia trvali dlhšie kvôli počtu spätných väzieb.

Pri terapeutickej intervencii som využila nasledujúce techniky:

- Labanová analýza pohybu
- Bartenieff fundamentals
- Zrkadlenie
- Psychomotorika
- TPT cvičenia od Zuzany Romanovej, Tomáša Benička

- Tanečno-pohybové cvičenia od Andrey Olsenovej a Jiřího Lössla
- Doplnkové muzikoterapeutické, dramaterapeutické, arteterapeutické cvičenia

## 5.5 Terapeutická intervencia – popis stretnutí

### *Prvé stretnutie – individuálne*

Téma terapeutického stretnutia: seba-vnímanie

Cieľ stretnutia: uvedomenie si postavenia svojho tela v priestore a čase pomocou terapeutických cvičení a úvodnej analýzy

Terapeutické pomôcky: anatomický model, deka, hudba Trio Manouche, Dark Eyes, zrkadlo, joga kocky

Zúčastnení: osobitne Viktor, Hugo, Dajana a Berta

-----

Úvod: Po stanovení si pravidiel spoločných terapeutických stretnutí som každého účastníka požiadala o to, aby ku mne počas stretnutí pristupoval ako ku tanečno-pohybovej terapeutke a nie ako k inštruktorke tanca.

Úvodná reflexia: S každým účastníkom som viedla úvodnú reflexiu o tom, ako sa dnes cíti. Potom som ich oboznámila s výsledkami fyzioterapeutických vyšetrení a ukázala im na anatomickom modeli kostry základné princípy usporiadania časti tela ako je hlava, chrbtica a panva. Sami si potom daný model nastavili podľa svojej fotky zo vstupného vyšetrenia.

Rozcvička: Striedavo výskoky a beh po miestnosti v určitých intervaloch na dynamickú hudbu Trio Manouche, Dark Eyes. Cieľom bolo rozosmiať ich a nabudiť k tomu, aby sa neskôr mohli sústrediť na terapeutickú časť stretnutia, ktorá mala byť v pomalšom tempe.

Terapeutická časť: U každého účastníka terapie sme sa osobitne venovali vnímaniu držania tela a segmentu, kde dlhodobo pociťuje nepohodlie. Prešli sme možnosťami postavenia tela, ktoré môžu toto nepohodlie ovplyvniť.

Ďalšie cvičenia boli navrhnuté podľa individuálnych potrieb klientov, kde bolo cieľom upriamiť ich pozornosť na to, ako zvyknú držať svoje telo v pohybe, v statickej pozícii, alebo pri chôdzi. U každého sme začali najskôr tým, že sa v priestore postavil a mal popísať, ako sa v svojom tele cíti. Potom som u jednotlivých účastníkov postupovala nasledovne:

**Viktor** - dlhodobo pociťoval zvýšene napätie v nohách, driekovej chrbtici a stuhnutosť v oblasti trapézov, čo sa zhodovalo s výsledkami vyšetrenia: - jemne oslabený stred tela, širší postoj, známky kyfotického držania hlavy. Zvolila som preto pre neho cvičenie v statickej pozícii, kde si joga kockami určoval šírku postavenia dolných končatín a v tomto postoji mal nejaký čas zotrvať. Pripodobili sme to k šírke kmeňa stromu (cvičenie inšpirované tanečno-pohybovým pedagógom Jiřím Lösslom) pre spojitosť s niečím čo pozná a vie si predstaviť. Potom som upriamila jeho pozornosť na to, aký vplyv má šírka postavenia jeho chodidiel na zvyšok tela a hlavne na oblasť trupu. Po každej zmene sa prešiel po priestore s tým, že mal udržať rozstup medzi chodidlami, ktorý si pred tým stanovil. Keď si to trochu osvojil pustila som mu pieseň, rovnakú ako na rozcevičke a vyzvala ho, aby v tomto nastavení kráčal do rytmu. Zo začiatku bolo pre neho stresujúce sústrediť sa súčasne na nohy aj na hudbu a povedal, že začína tzv. „dreveniet“. Prirovnal ten pocit k hodinám tanca, ktoré navštevuje a z ktorých má strach, hoci má tanec rád. Na základe toho som hudbu vypla a navrhla mu, aby sa s každým krokom nadýchol a vydýchol. Keď sa v tom tzv. udomácnil, začala som pridávať hlasitosť hudby a on to zvládol. Na záver sa postavil do priestoru a popísal, aké pocity má zo svojho držania tela.

**Hugo** – popísal, že sa vo svojom tele cíti dobre, až na dlhodobé problémy s driekovou chrbticou, kde mal v minulosti úraz. To celkom zodpovedalo aj výsledkom vyšetrenia – kolena stočené do vnútra, oslabenie medzilopatkových svalov, tendenčne kyfotická krčná chrbtica. Zvolila som pre neho cvičenie pozostávajúce zo striedania základných pohybových vývojových vzorov od Bartanieff Fundamentals k lepšiemu prepojeniu stredu s perifériami. Začali sme dychom a do ostatných vzorov ako je hviezdica, ryba, žaba, jašterica a mačka som ho navádzala len popisom, aby pracoval čo naviac podľa svojho uváženia a bez nápodoby. Keď sme si ich jednotlivito prešli bolo jeho úlohou voľne ich zopakovať a nachádzať pri nich zapojenie stredu tela. Po viacerých opakovaní prichádzal na to, ako ich vykonať s väčšou ľahkosťou. Keď sa v nich tzv. „udomácnil“ vyzvala som ho, aby sa viac zameril na ich jednotlivé prepájanie a pustila som mu k tomu hudbu. Na záver sa postavil do priestoru

a popisoval ako cíti jednotlivé časti svojho tela a sám si upravil svoje držanie tela do výhodnejšej pozície.

**Dajana** - sťažovala sa na zdravotné problémy, ktoré ju obmedzujú a pre ktoré si stále menej dôveruje. Kedysi veľa nárazovo cvičila a ublížila si na medzi-stavcovú platničku v LS prechode. Po kurzoch tanca ju bolievajú kolená a kríže, máva ťažkosti s trávením a pocit celkového oslabenia. Výsledky vyšetrenia boli podobné ako u Huga. Oslabenie medzi-lopatkových svalov, stočené kolena do vnútra, mierne vpadnutý hrudník. V jej prípade som zvolila postupnosť ako u Huga – vývojové štádia Bartanieff Fundamentals. Počas procesu som zaznamenala, že je v pohybe veľmi opatrná. Zdôverila sa, že má obavy či si neublíži, ak dané pohyby neprevedie správne. Navrhla som jej preto, aby si ľahla na mäkkú deku, ktorá by navodila väčší pocit bezpečia a aby dané pohyby prevádzala v súlade s plynulosťou nádychu a výdychu. Tým sa skoncentrovala na svoje telo a menej myslela na možné nebezpečenstvá. Keď celým procesom prešla postavila do priestoru a popísala ako sa v tele cíti.

**Berta** - najväčšie starosti jej spôsobuje tuhosť v krčnej a hrudnej chrbtici a pocit slabých rúk. Výsledky vyšetrenia poukázali na oploštenie hrudnej chrbtice, jemne vpadnutý hrudník, oslabenie v oblasti Th-L prechodu, širší postoj a tendenčný posun panvy dopredu nad špičky chodidiel. Pri cvikoch som postupovala podobne ako u Viktora. Pracovali sme s predstavou kmeňa stromu - nastavovaním šírky postoja a následne chôdze. Lepšie spevnenie a stabilita od nôh by mohla neskôr priniesť uvoľnenie aj v oblasti krku. Bolo pre ňu nepríjemné stáť pomerne rovno bez hompáľania sa a vykrivovania nôh, keďže týmito mimovoľnými pohybmi si zvykla uvoľňovať vnútornú neistotu. Navrhla som jej preto, aby prípadne napätie plynúce z vnútornej neistoty predychávala, alebo vytriasla cez ruky. Na záver sa postavila do priestoru a popísala ako sa vo svojom tele cíti.

Záverečná reflexia: Spýtala som sa ich, či počas stretnutia v sebe zaznamenali tzv. „Aha moment.“ Či s nimi niečo zarezonovalo v rámci ich držania tela. Bola som prekvapená, že väčšina z nich mala už pri prvom stretnutí zážitok, ktorý by chceli ďalej rozvíjať. Najintenzívnejšie to bolo u Huga, ktorý popísal, že mu pomohla ukážka anatomických modelov ako aj analýza výsledkov vyšetrenia. Hneď si začal spájať súvislosti toho ako cíti vzhľadom k tomu, ako sa drží a hýbe. Zároveň cvičenie Bartanieff Fundamentals mu prinieslo nový pocit celistvosti a uvoľnenia. Viktor ocenil, že mal čas a priestor uchopiť svoj strach

z tanečných kurzov, ktorý ho paralyzoval a ktorý sa u neho objavoval v spojitosti s nedôverou vo vlastné pohybové schopnosti. Dajana si nakoniec užila pohyby z Bartanieff Fundamentals a uvoľnila sa pri nich. Popísala, že si uvedomuje koľko strachu a nedôvery ma v seba samu a vo svoje telo. Berta sa vyjadrila skromnejšie, povedala, že jej to urobilo dobre, ale nemala žiadny „Aha moment“, ktorý by chcela zdieľať.

Zhrnutie: Za veľmi pozitívne považujem to, že všetci účastníci tohto terapeutického stretnutia uviedli, že keď sa po cvičení opäť postavili do priestoru, tak vedeli oveľa pestrejšie popísať, ako sa v tele cítia a boli si viac vedomí svojho držania tela. Počas stretnutia ma niektoré reakcie účastníkov prekvapili a uvedomila som si, že je podstatné zostať otvorená a čo najefektívnejšie zareagovať na možný odlišný účinok cvičenia.

Ukončenie: Stretnutie sme ukončili hádzaním si lopty S-ball, pričom ten, čo hádzal vždy musel nájsť nejaký iný nový spôsob ako ju hodiť. Každý účastník sa pri tom pobavil a odchádzal s dobrou náladou.

## ***Druhé stretnutie - individuálne***

Téma stretnutia: pohybový stereotyp

Cieľ stretnutia: uchopenie pohybových stereotypov a navodenie nových podnetov

Pomôcky: ručičkové hodiny, stolička, šnúrky, anatomický model, gumový pás

Zúčastnení: osobitne Viktor, Hugo, Dajana a Berta

-----

Úvod: V úvode som sa s každým účastníkom terapie privítala a v krátkosti porozprávala o tom, aký mal vo všeobecnosti týždeň. Následne som ho oboznámila s cieľom a obsahom stretnutia, pripomenula mu pravidla terapeutického stretnutia a požiadala ho, aby ma bral ako tanečno-pohybovú terapeutku a nie ako lektorku tanca.

Úvodná reflexia: Prebrali sme spolu to, ako sa cítil po poslednom stretnutí a ako sa cíti dnes.



Rozcvička: Každý účastník terapie dostal dlhú elasticnú šnúru. Navrhla som im pár spôsobov ako ju pri cvičení využiť a ponáťahovať sa. Potom si mali vymyslieť svoje vlastné spôsoby.

Terapeutická časť: Nadviazali sme na prvé stretnutie. S každým účastníkom som pracovala individuálne na jeho potrebách ohľadne držania tela, ktoré vychádzali zo vstupného vyšetrenia.

**Viktor** - Viktor mal za úlohu predstaviť si, že kráča vo vode (cvičenie inšpirované tanečno-pohybovým pedagógom Jiřím Lösslom), ktorá je hlboká len po členky, neskôr po kolená, potom po bedrové kĺby a nakoniec po dolnú časť hrudníka. V prvom rade som si ale u neho overila aký ma vzťah k vode. Vyjadril sa, že vzťah k vode ma veľmi kladný a že hlboká voda mu nevaďí. Cvičenie si preto užíval a niekedy si aj zatvoril oči. Pre jeho lepšiu predstavu a skúsenosť som mu pomohla gumovým pásom urobiť ľahký odpor proti jeho chôdzi. Postupne do pomalej chôdze zapojil celé telo veľmi plynulo a rovnomerne, dokonca popísal, že mu to prinieslo „odľahčenie“.

**Hugo** - šiel do hĺbky pozície hviezdička (Bartanieff Fundamentals) v ľahu, v stojí aj v sede, pričom predtým absolvoval cvičenie s dychom k podpore správneho dychového stereotypu a aktivácií svalov stredu tela, ktoré sú pri tejto pozícii súčinné. Dych trénoval prostredníctvom predstavy času (inšpirované Franklinovou metódou). Najskôr šiel nádych a výdych s časovým rytmom sekundovej ručičky, potom rýchlejšie ako je sekundová ručička a následne prišlo k uvoľneniu a čas sa spomalil. Ku koncu sme sa dostali k predstave neobmedzeného času - neobmedzenému nádychu a výdychu. Cieľom bolo, aby došlo k upokojeniu a vnímaniu toho ako nádych a výdych v tele prirodzene funguje, keď nás tzv. „netlačí“ čas.

**Dajana** - pracovala som s ňou na precítení kĺbov dolných končatín najskôr tým, že si sama prešla pohmatom stehenné kosti a kosti predkolenia a potom aj vizuálne prostredníctvom anatomického modelu kostry dolnej končatiny, ktorý mala k dispozícii.

Následne sme prešli k pohybu cez tri vrstvy (cvičenie inšpirované tanečno-pohybovým pedagógom Jiřím Lösslom) - cez kožu, cez svaly a nakoniec cez kosti. Potom si ľahla na podložku a zmenila sama impulz pohybu z vnútra do vonku – cez kosti, svaly a kožu.

Na záver si vyskúšala chodiť tak, akoby stúpala na niečo ostré, napr. na kúsok skla. Šlo o vyvolanie reflexu zdvihu nohy (inšpirované tanečnou umelkyňou Andreou Olsenovou), keďže reflexívne pohyby prebiehajú cez najúčinnnejšie svalové „vzorcovanie“ a nepodliehajú natoľko pohybovému stereotypu. Zmapovanie pohybu dolných končatín vyvolalo u Dajany potrebu rozprávať o tom, čo pri pohybe cíti a ako to u nej v tele prebieha.

**Berta** - podobne ako s Hugom aj s Bertou som pracovala na dychu cez rytmus času a následne s predstavou bezčasovosti (Franklinová metóda), aby sa u nej obnovil správny stereotyp dýchania. Cez hviezdicu (Bartanieff Fundamentals) posilnila vnímanie stredu tela, ako hlavného aktéra pohybu. Potom som jej dala úlohu, aby sa sústredila na svoje horné končatiny a kosti, ktoré ich tvoria. Jej skúsenosť sme podporili aj anatomickým modelom ruky, ktorý si mohla preskúmať. Na záver som jej navrhla, aby si verne predstavila, že sa dotkla niečoho horúceho. To u nej naštartovalo reflexívny zdvih ruky po najvýhodnejšej svalovej dráhe. Po predchádzajúcej práci s telom si vedela pre seba bližšie popísať a uvedomiť rozdiel medzi tým, ako dvíha ruku bežne a ako s touto predstavou. Ihneď sa rozhodla to vyskúšať aj v tanečnom voľne improvizovanom pohybe.

Záverečná reflexia: Každého som sa opýtala, ako sa im počas stretnutia pracovalo so svojim telom. Väčšina z nich vyzdvihla, že sa cítia oveľa lepšie ako pred stretnutím. Odlahčene a novo. Boli prekvapení koľko možností pohybu existuje. Viktor si napríklad uvedomil, ako veľmi vplýva na pohyb predstava, ako myseľ dokáže ovplyvniť pohyb. Predtým si neuvedomil aké má tuhé nohy, až kým si neprešiel predstavou vody. Tá mu nastavila novú kvalitu chôdze. Berta sa tešila, že zdvih rúk môže ísť viac prirodzene, odlahčene a že vďaka tomu pociťuje menej hanby pri predstave, že rukami tancuje do priestoru.

Zhrnutie: Myslím, že stretnutia prebehli dobre a splnili svoj cieľ, pretože každý si aspoň na časti svojho tela uvedomil, že existuje aj iná cesta pohybu aká tá, na ktorú je zvyknutý. Na druhej strane, niektoré cvičenia ako napr. pohyb cez tri vrstvy boli dosť náročné na prvé stretnutia. Zaznamenala som, že Dajana zostala miestami nepokojná z toho, že sa musí na prevedenie daného pohybu toľko sústrediť. Nabudúce by som dané cvičenie skrátila a rozvinula ho až na ďalšom stretnutí.

Ukončenie: Na záver si cez miestnosť prešli v pohybe niektorých zvierat, ktoré som im buď ja navrhla, alebo si ich chceli sami vyskúšať. Napríklad žaba, puma, kačka, chameleón, alebo páv. Zabavili sa na tom a dokonca niektorí už cielene do pohybu zapojili aj nové pohybové možnosti, ktoré počas stretnutia objavili.

### ***Tretie stretnutie – vo dvojiciach***

Téma stretnutia: emočná inteligencia I. časť

Cieľ stretnutia: poznávať svoje emócie a ich vplyv na držanie tela, pohyb a konanie

Pomôcky: hudba Dave Thomasson Music, Jingle Bells, karimatka, papier a ceruzky, penové valce, balóniky, lopta S-ball

Zúčastnení: vo dvojiciach Viktor a Hugo, Dajana a Berta

-----

Úvod: Pracovala som zvlášť s dvojicou Dajana a Berta a zvlášť s dvojicou Viktor a Hugo. Dajana a Berta sa z videnia poznali, krátko sa jedna druhej predstavili. Podobne to prebehlo aj u Viktora s Hugom. Po zoznamovacom a uvítacom kole sme prešli k téme a cieľu stretnutia.

Úvodná reflexia: V úvodnej reflexii som obe dvojice nechala rozprávať o tom, ako sa mali počas týždňa a ako prišli na spoločné stretnutie naladení. Všetci účastníci boli veľmi otvorení zdieľaniu svojho prežívania a popisu nových podnetov, ktoré sa im počas týždňa v súvislosti s terapiou otvorili.

Rozcvička: Hádzanie si spolu balónikom (cvičenie inšpirované doktorkou pedagogiky Mariou Blahútkovou), pričom sa zasmiali aj uvoľnili. Potom si balónikom pohadzoval každý sám počas chôdze a pohybu na dynamickejšiu pieseň Dave Thomasson Music, Jingle Bells. Rozcvička bola pre obe dvojice rovnaká.

Terapeutická časť: U oboch dvojíc pozostávala z rovnakých cvičení. Začali zrkadlením vzájomných pohybov, aby sa lepšie naladili na spoluprácu. Potom si vzájomne „opravili“ postavenie tela (cvičenie inšpirované tanečno-pohybovým terapeutom Tomášom Beníčkom)

a to tak, že jeden z nich mal zatvorené oči a druhý dotykom naprával jeho postavenie tela podľa toho, ako si myslel, že by ten druhý mal stáť. Potom sa vymenili.

Ďalšie cvičenie bolo zamerané na emócie. Najskôr sme si v krátkosti predstavili šesť základných emócií ako je strach, hnev, radosť, znechutenie, smútok a prekvapenie a niečo si k nim povedali (inšpirované tanečno-pohybovou terapeutkou Joan Chodorowou). Potom som im nechala chvíľu na zaspomínanie si, kedy ktorú emóciu cítili tak, že v nich zanechala hlbokú spomienku - krátko o nej pohovorili. Naladení na každú z emócií si potom hádzali loptu S-ball tak, že si zvolili s ktorou emóciou si ju idú hádzať. Veľmi sa nasmiali, keď si ju mali hádzať v smútku, v znechutení, alebo strachu. Zistili, že ich telo moc „neposlúcha“.

V druhom kole tohto cvičenia mali nakresliť siluetu svojho tela a k základným emóciám priradiť farbu (inšpirované mapou emócií). Podľa toho si potom farbou prislúchajúcej emócie do siluety vyznačili, kde na tele danú emóciu cítia. Jeden z účastníkov si následne vybral niektorú z emócií a pohybom, tancom či gestikuláciou ju znázornil partnerovi. Partner hádal, ktorú emóciu znázorňuje a kde na tele sa mu prejavuje a skúsil mu ju odzrkadliť. Potom sa vymenili. V závere tohto cvičenia si vyskúšali ešte ďalšie rôzne obmeny vzájomnej interakcie na túto tému.

Záverečná reflexia: Na záver každá dvojica zdieľala svoje dojmy a pocity z prevedených cvičení. Počas zrkadlenia sa Dajana aj Berta cítili nepríjemne v roli toho, kto pohyb vedie, zároveň ale popísali, že jedna druhú k niektorým pohybom inšpirovali. Prekvapivé pre nich bolo zistenie, že emóciu ktorú si vybrali nevedeli prejaviť navonok tak, aby jej tá druhá porozumela. Taktiež boli prekvapené z výsledného obrázku, ktorý si nakreslili. Berta si uvedomila, že takmer celú jej postavičku vyplnila čierna farba. Túto skúsenosť pomenovali ako zblíženie sa s emóciami. Viktorovi a Hugovi sa páčilo vzájomne napravovanie sa. Pomohlo im to sprítomniť si to, ako stoja. Ťažšie bolo pre nich vykresliť svoju siluetu emóciami a prejaviť ju danými časťami tela, nikdy predtým si neuvedomili, kde a ako sa emócie prejavujú na ich fyzickom tele. Hádzanie si loptou v tomto duchu ich zblížilo nielen s danými emóciami, ale aj so sebou navzájom.

Zhrnutie: Zo začiatku bolo stretnutie trochu napäté zrejme aj preto, že bolo prvý krát vo dvojiciach. Až v polovici stretnutia, keď si každý našiel svoje miesto v priestore bolo cítiť ako sa atmosféra uvoľnila. Myslím, že zmapovanie emócií bolo pre nich niečím novým a

zblížujúcim, keďže sa o sebe mohli touto cestou viac dozvedieť a bolo zjavné, že majú ku koncu k sebe aj otvorenejší vzťah. Sami popísali, že sa cítia ľahšie.

Ukončenie: Stretnutie sme ukončili prostredníctvom penových valcov, ktoré si účastníci navzájom hádzali a keď ho nechytli museli ním trikrát buchnúť o zem. To ich rozosmialo a spokojní odchádzali.

## ***Štvrté stretnutie - skupinové***

Téma stretnutia: vzťahy

Cieľ stretnutia: posilniť vnímanie seba samého v interakciách s druhými ľuďmi a vzťahovania sa k nim

Pomôcky: stoličky, podložka

Zúčastnení: všetci spolu Viktor, Hugo, Dajana a Berta

-----

Úvod: Všetci štyria účastníci sa dostavili na stretnutie v dobrej nálade a plní očakávaní, čo spoločné stretnutie prinesie. Rozprávali sa medzi sebou veľmi oduševnene, takže bolo ťažšie zaujať ich pozornosť. Keď sa tak podarilo zoznámila som ich s obsahom a cieľom stretnutia.

Úvodná reflexia: Na úvod každý z účastníkov povedal, čo mu dáva tanec a tancovanie v spoločnosti a tiež to, čo by chcel na sebe v tomto ohľade zmeniť, čo mu vadí, ale aj to, čo ho na tom teší a s čím je spokojný.

Rozcvička: Účastníci si vytriasli ramená, ruky, panvu a nohy. Chodili po miestnosti tempom, ktoré si sami zvolili a nakoniec si ľahli na zem a zotrvali v pohybovej dynamike tzv. chrobáka.

Terapeutická časť: Cvičenie s tromi stoličkami a štyrmi účastníkmi (inšpirované dramaterapeutom Josefom Zajíčekom). Počas krátkeho úryvku piesne chodili účastníci okolo stoličiek a v momente, keď sa hudba vypla snažili si jednu stoličku obsadiť.

Ten, kto si sadnúť nestihol, vošiel do stredu medzi ostatných sediacich a musel zodpovedať na otázku, ktorá zaznela ešte pred tým, ako sa okolo stoličiek všetci rozbehli. Počas odpovedania na zvolenú otázku mal súčasne popisovať aj to, čo práve cíti a čo sa s ním deje. Začínal slovným spojením „vo mne“. Cieľom bolo, aby si účastník uvedomil, čo v ňom vyvoláva situácia, kedy sa viacerí na neho sústredia a počúvajú ho.

Cvičenie Šelma (inšpirované tanečno-pohybovou terapeutkou Zuzanou Romanovou). Účastníci sa postavili oproti sebe v dostatočne veľkej vzdialenosti. Jeden z nich predstavoval nebezpečnú šelmu. Tá sa približovala rôznou rýchlosťou k druhému účastníkovi, ktorého úlohou bolo vnímať vlastne ohrozenie a šelme ukázať STOP vo chvíli, keď sa už cítil byť ohrozený. Potom sa účastníci vymenili pričom nachádzali aj iné podoby nebezpečia, ktoré si vzájomne stvárnňovali. V druhom kole sa zamerali sa aj na podoby radosti a bezpečia, napr. že sa k ním blíži človek, ktorý sa usmieva a rozťahuje ruky. Pozorovali na seba samých, či takému človeku vedia povedať „áno“, alebo sa v nich objavuje nedôvera a držia si ho od seba v bezpečnej vzdialenosti, prípadne, či mu hneď neskočia do náručia.

Potom si každý vybral svoje miesto v priestore, ľahol si na podložku. So zatvorenými očami nechával doznieť zážitky z cvičenia a mapoval v akom svalovom napätí, či uvoľnení sú jeho jednotlivé časti tela.

Záverečná reflexia: Niektorí účastníci vyslovili, že pocítili hanbu, strach, či silný pocit kontroly vlastného správania v momente, keď sa ocitli v strede kruhu. Pocíťovali to ako chlad na dlaniach a tuhosť v chrbtici.

Niektorí vnútornú neistotu kompenzovali mimovoľnými pohybmi, menili pozíciu tela, často sa chichúňali, alebo rozprávali v posmeškoch. Popisovali aj sucho v ústach, či stiahnutie v strede tele. Pri druhom cvičení mala napríklad Berta problém povedať „áno“ človeku, ktorý sa k nej vrúcné a s úsmevom približoval. Priznala, že jej to naháňalo strach rovnako ako stelesnenie nebezpečnej šelmy, pretože má problém ľuďom dôverovať. Na základe toho sme ešte chvíľu viedli rozhovor na túto tému.

Zhrnutie: Stretnutie otvorilo témy, ktoré v účastníkoch vzbudili nadšenie a zvedavosť. Priali si ich viac rozvíjať. To bolo pre mňa veľmi motivujúce a potešujúce. Zaujímavé pre mňa ale bolo aj to, ako sa otvorili vlastným pocitom a dejom v tele a komunikovali o nich. Pripisujem to tomu, že minulé stretnutia im pomohli lepšie sa v sebe samých vyznať a teda sa

aj o sebe zreteľnejšie vyjadrovať. Mnohí z nich si dokonca uvedomili, aký vplyv má prítomnosti druhých ľudí na držania ich tela.

Ukončenie: Dupali do zeme chodidlom, pričom sila úderu vychádza z centra tela so zameraním na brušné svaly a panvové dno (cvičenie inšpirované muzikoterapeutkou Mariou Beníčkovou). Cieľom bolo uzemnenie a povzbudenie sily z centra tela, spoločným dupaním súčasne vnímali aj energiu kolektívu, s ktorou zo stretnutia odchádzali.

### ***Piate stretnutie - skupinové***

Téma stretnutia: emočná inteligencia II. časť

Cieľ stretnutia: prehĺbiť poznávanie svojich emócií a ich vplyv na držanie tela, pohyb a konanie

Pomôcky: papier a ceruzky, lopty, šnúrky, valce, vrchnáky

Zúčastnení: spoločne Viktor, Hugo, Dajana a Berta

-----

Úvod: V úvode som účastníkov stretnutia privítala a oboznámila ich s obsahom a cieľom stretnutia. Zdali sa byť dobre naladení a pripravení na prácu v skupine.

Úvodná reflexia: Účastníci spoločne zdieľali zážitky z uplynulého týždňa, ktoré zahŕňali aj seba-skúsenostne odhalenia z minulých stretnutí. Niektorí uviedli, že dokázali viac vnímať svoje prežívanie a vplývať naň. Taktiež popisovali okolnosti, za ktorých dokázali meniť spolu so svojím prežívaním aj držanie svojho tela.

Rozcvička: Voľne improvizované pohyby najskôr sami, potom v interakcií s ostatnými, pričom v strede miestnosti ležali pomôcky, ktoré k tomu mohli využiť.

Terapeutická časť: Cvičenie „Cha-Jang“ (inšpirované muzikoterapeutkou Mariou Beníčkovou) – pri vyslovení „Cha“ držali účastníci ruky hore, pri vyslovení „Jang“ ich dali

dole. Týmto vítali priateľa, ktorého dlho nevideli. Cieľom bolo otvoriť sa hlasom aj pohybom a vzájomne sa pozitívne naladiť.

Cvičenie masky (inšpirované tanečno-vizuálnou umelkyňou a pedagogičkou v odbore tanca a anatómie ľudského tela Andreou Olsen). Účastníci zaujali pre nich príjemnú pozíciu a zatvorili oči. Postupne si predstavovali, že si nasadzujú rôzne masky – masku krásy, masku hnevu, strachu, radosti, žartovnú masku, masku smútku a ohyzdnú masku. Vnímali ako vizualizácia masky ovplyvňuje ich telo a cítenie. Každú masku chvíľu nechali pôsobiť. Potom si ju v predstave dali dole, otvorili oči a zamerali sa na nejaký bod v miestnosti, aby sa sprítomnili. Poslednou maskou bola tá, ktorá predstavovala ich prežívanie a cítenie v danom okamihu. Vizualizovali si jej podobu a nakoniec ju nakreslili na papier a podelili sa s ňou s ostatnými.

Nadväzujúcim cvičením bol pohyb kontrastov – najskôr účastníci rozšírili svoj slovník emocionality podľa tabuľky, ktorú som im priniesla a potom spolu pracovali na vytvorení kontrastov emócií ako napr. nadšenie a plačlivosť, žiarlivosť a vdáčnosť, zahanbenie a sebaistota, byť v obrane vs. byť uvoľnený, byť utrápený vs. byť spokojný. Potom si do dvojíc vybrali štyri kontrasty, medzi ktorými sa pohybovali, a na základe ktorých vytvorili pohybový dialóg. Napr. dvojica Dajana a Hugo vytvorili dialóg z emócií žiarlivosť – vdáčnosť a byť v obrane vs. byť uvoľnený. Zatiaľ čo Hugo znázorňoval, že je žiarlivý, tak Dajana bola v obrane. Ako Hugo prechádzal do vdáčnosti Dajana prechádzala do uvoľnenia, takto vytvorili pre druhú dvojicu krátke predstavenie s príbehom. Druhá dvojica zatiaľ hádala, aké emócie znázorňujú.

Na záver terapeutickej časti sme sa opäť vrátili k základným emóciám a pripomenuli si do akej miery ovplyvňujú našu svalovú činnosť, konanie a výkon. Účastníci mali robiť drepy s emóciou strachu, hnevu, radosti a smútku a vnímať na sebe všetky tieto aspekty. Pri tejto úsmevnej činnosti popisovali čo sa s nimi deje. Krátko sme o tom pohovorili. Potom sa postavili do kruhu a ostatní hádali podľa ich držania tela ako sa cítia.

Záverečná reflexia: Účastníci uviedli, že si ešte intenzívnejšie uvedomili ako môžu emócie vplývať na ich konanie, výkon a na držanie tela a vo výsledku aj na ich sebaúctu. Taktiež popisali, ktoré emócie boli pre nich pohodlné a ktoré menej.



Zistili, že sú si všetky rovnocenné a pre život potrebné a bezpečné, ak im vedľa porozumieť. Hugo popísal, že by sa rád začal venovať skúmaniu a mapovaniu svojho emočného prežívania a menej jeho cenzurovaniu. Dajana zase objavila, že maska strachu prevláda u nej nad všetkými ostatnými a že aj v situáciách, kedy by sa mohla cítiť relatívne spokojne a radostne, tak je kvôli strachom v neustálom napätí. Spozorovala to aj na svojom držaní tela.

Zhrnutie: Na základe našich stretnutí si sama uvedomujem, ako dôležité je nad sebou uvažovať nielen v zmysle tela a pohybu, ale aj samotného prežívania. Aký nedostatok dôležitosti mu pripisujeme. Preto som rada, že účastníci sa mohli touto cestou ponoriť do sveta emócií aj keď im v tom nebolo vždy bolo príjemne. Myslím, že stretnutie bolo vyvážené a pestré, avšak odporúčala by som nabudúce zapojiť aj pohybovo dynamickejšie aktivity.

Ukončenie: Na záver si v trojici zahráli hru šnúra, kedy dvaja účastníci držali gumu natiahnutú cez nohy a tretí cez ňu skákal tak ako mu napadlo, alebo ako si pamätal z detstva. Štvrtý účastník zatiaľ skákal na švihadle. Všetci sa na všetkých stanoviskách vystriedali.

## ***Šieste stretnutie - vo dvojici***

Téma stretnutia: partnerstvo a komunikácia

Cieľ stretnutia: získať obraz o tom, ako sa viem vymedziť - vyjadriť svoje pocity a potreby počas spolupráce v páre a zároveň získať obraz o tom, akým partnerom v spolupráci viem byť pre druhého

Pomôcky: fit lopta, hudba cover verzia pesničky Siempre Me Quadera od AaronMora

Zúčastnení: vo dvojiciach Hugo a Dajana, Viktor a Berta

-----

Úvod: Viedli sme krátky rozhovor o tom, aký mali týždeň, či si boli niekde zatancovať a pod. Potom som ich uviedla do toho, čo bude obsahom stretnutia. Zároveň som im pripomenula, že ak by nastala situácia, ktorá by im bola vyslovene nepríjemná, aby sa ozvali.

Tiež som im vysvetlila, že v kombinácií muž a žena sú dnes preto, lebo aj v párovom tanci prichádzajú do úzkeho kontaktu s opačným pohlavím.

Úvodná reflexia: Každá z dvojíc hovorila o svojich pocitoch a dojmach z minulého stretnutia a potom každý účastník z dvojice vyjadril gestikuláciou a pohybom to, ako sa má práve teraz. Druhý to po ňom zopakoval.

Rozcvička: Na rozcvičke mali k dispozícii fit loptu, ktorú si striedali, aby sa na nej ponatáhovali a uvoľnili. Hrala popri tom cover verzia pesničky Siempre Me Quadera od AaronMora.

Terapeutická časť: Cvičenie o približovaní sa (inšpirované tanečno-pohybovou terapeutkou Zuzanou Romanovou) – postavili sa oproti sebe vo väčšej vzdialenosti a veľmi pomalým tempom sa k sebe približovali. Úlohou bolo, aby sledovali svoje vlastné reakcie, postavenie tela, pohľad, spôsob akým sa k sebe približujú, či je približovanie vzájomné, alebo ho niekto urýchľuje, prípadne spomaľuje. Dajana neudržala pohľad smerom k Hugovi, Hugo stál naproti tomu v otvorenej pozícii a uprene sa na Dajanu pozeral. U Berty a Viktora to bolo podobne.

Cvičenie Ťapkaná a Drganá (inšpirované tanečno-pohybovou terapeutkou Zuzanou Romanovou) – pri Ťapkanej bolo úlohou ťapnúť partnerovi po rukách, pričom obidvaja mali ruky natočené dlaňami smerom nahor. Ten čo ťapkal musel ruky otočiť, aby partnera ťapol, zatiaľ čo ten, čo mal byť ťapkaný vyčakával, kedy sa tak stane. Prejavovalo sa taktizovanie, vznikalo napätie, občas až hnev a zároveň táto aktivita vyvolávala smiech, ktorým sa vzniknuté napätie uvoľňovalo. Pri drganej zase jeden druhého drgnutím vyhadzoval z rovnováhy. Dajana a Hugo sa pri oboch cvičeniach ponorili do deja a snažili sa o vyrovnanie síl. Avšak v druhej dvojici nastala iná situácia - Berta sa ostýchala ťapkať Viktora po rukách. Bola veľmi zahanbená a sama ukončila hru, keď mala byť tá čo ťapká.

Cvičenie na udržanie kontaktu a vnímania vzájomnej situácie (inšpirované tancom kontaktnej improvizácie) – obaja účastníci sa dohodnú na časti tela, ktorou budú držať pri sebe. Pohybujú sa do hudby, ktorá bola aj na rozcvičke tak, aby danou časťou tela zostali v blízkosti, pričom nie je vopred stanovená rola toho kto vedie a kto nasleduje. Výmena roli sa deje intuitívne za predpokladu, že sa obaja vedia vyjadrovať za seba tak, aby to bolo v súlade

s druhým. Tu sa ukázalo, že medzi účastníkmi nastalo vo vzájomnej komunikácii veľa nesúládov. Dajana popísala, že ju Hugo nepočúval, no sama za seba sa zreteľne nevyjadrila. Svoje napätie, či nespokojnosť zakrývala smiechom. Hugo si jej smiech vysvetlil ako niečo, čo ju robí potešenou a preto vo svojom správaní pokračoval. Povedala, že si nevedela ustáť autonómiu a Hugo mal tendenciu väčšinu času viesť. Berta z druhej dvojice povedala, že sa necítila byť počutá, pretože aj keď naznačila, že bude viesť mala pocit, že to Viktor neakceptoval. Viktorovi sa zase zdali byť Bertine náznaky nevýrazne, preto si nebol istý tým, či ich má nasledovať. V druhom kole tohto cvičenia sa upustilo od požiadavky na to, aby boli pri pohybe blízko seba konkrétnou časťou tela. Zostalo to len pri tom, aby vzájomný kontakt spolu udržiavali a pokúsili sa na seba pohybovo nadväzovať. Situácia sa však opakovala – ženy sa cítili byť mužmi „prevalcované“.

Záverečná reflexia - Berta zhrnula, že by mala jasnejšie komunikovať to, čo by chcela a potrebovala. Najskôr si to však musí ujasniť sama v sebe. Popísala, že nikdy sa tomu poriadne nevenovala a brala život tak, ako šiel. Chichotom zvykla zakrývať a odľahčovať svoje skutočne prežívanie. Nakoniec sa však vyjadrila, že je pre ňu veľmi ťažké v tomto ohľade niečo meniť. Viktor si uvedomil, že nepočúva protistranu až tak dobre, ako si myslel. Máva tendencie domýšľať si za druhého a zľahčovať jeho potreby namiesto toho, aby ich poriadne odkomunikoval a načúval im. Svoju vnútornú neistotu zo seba samého zase zakrýval posmeškami, sarkazmom, či inými verbálnymi či neverbálnymi prejavmi adresovanými druhej strane, čo ho robili tzv. „na oko“ sebavedomejšieho. Veľmi podobne to u seba popisovali aj Dajana a Hugo. Pri daných cvičeniach si zažili veľa rozpakov a nedorozumení. Priznali, že im to ukázalo to, čo sa im reálne deje aj v živote - vo vzťahoch a v tanci.

Zhrnutie: Trochu som sa obávala ako to pôjde v dvojiciach muž a žena a priznám sa, že som skutočne mala čo robiť. Bolo zjavné, že obaja muži chceli pôsobiť sebavedomo a odľahčene pred ženou, ktorú mali v páre. Prejavovalo sa to aj tým, že ich správanie voči mne bolo až príliš žoviálne. Musela som ich s tým ihneď konfrontovať, pretože by to mohlo ovplyvniť dôveryhodnosť celého stretnutia.

Ženy zase naopak. Viac mlčali a len v tichosti dávali najavo svoje rozpaky a neskôr aj nespokojnosť a bolo ťažšie dostať z nich nejaký jednoznačný postoj k danej situácii. Obe strany som nabádala k tomu, aby čo najvernejšie objasnili svoje prežívanie.

Ukončenie: Stretnutie sme ukončili krátkou relaxáciou a dychovými cvičeniami.

## ***Siedme stretnutie - skupinové***

Téma stretnutia: sociálna inteligencia II. časť

Cieľ stretnutia: prehĺbiť vnímanie seba voči sebe samému a k druhým ľuďom a tým aj vzťahovanie sa k sebe samému a k svojmu okoliu

Pomôcky: penový valec, hudba Irene Cara, What A Feeling

Zúčastnení: spoločne Viktor, Hugo, Dajana a Berta

-----

Úvod: Uvítali sme sa a v krátkosti sa porozprávali o tom, aký mali účastníci týždeň. Potom som im predstavila čo bude obsahom a cieľom stretnutia.

Úvodná reflexia: Účastníci sa postavili do kruhu, zatvorili oči a vnútorným „skenerom“ prešli svoje telo. Vnímali ako stoja a držia svoje telo a popísali to čo najvernejšie. Potom si oči otvorili a v zrkadle sa pozreli na svoj obraz, zhodnotili či korešponduje s tým, čo popisovali. Niektorí sami spomenuli aj to, prečo tak stoja a čo ich momentálne trápi, alebo teší.

Rozcvička: Zostali stáť v kruhu a hádzali si navzájom penový valec, menili tempo aj spôsob hodú a úchopu. Nakoniec ten, kto valec nechytil mal za úlohu trikrát vyskočiť kým sa k nemu valec opäť dostane.

Terapeutická časť: Cvičenie Ruka vďačnosti. Účastníci si navzájom vo dvojiciach jeden pred druhým na piatich prstoch „vyrátavali“ za čo sú vďační dnes, alebo celkovo v živote. Partner, ktorý ich počúval im to nakoniec zopakoval. Potom sa vystriedali.

Cvičenie Orchester (inšpirované tanečno-pohybovým terapeutom Tomášom Beničkom) – jeden účastník je vpredu a ostatní traja sú za ním rozmiestnení do trojuholníka tak, aby ho mohli v pohyboch nasledovať. Počas jednej pesničky Irene Cara, What A Feeling sa všetci vystriedali v hlavnej roli.

V prvej tretine stretnutia sme využili doznievajúce informácie z úvodnej reflexie, kde účastníci popisovali to, ako držia svoje telo a ako sa v ňom cítia. Cieľom rezkej rozcvičky v kruhu a nasledujúcich dvoch cvičení, bolo získať nový pocit v tele, ktorý mohli porovnať s tým, ktorý mali keď prišli. Účastníci sa teda opäť postavili do kruhu a vnímali ako stoja a držia svoje telo. Popísali, že sa cítia byť vyšší a priestorovo väčší, voľnejší a viac otvorení v porovnaní s tým, keď prišli.

Cvičenie MESTO (inšpirované pohybovo-tanečným terapeutom Tomášom Beničkom) – v tomto cvičení účastníci imitovali situáciu v meste, kde chodili okolo iných ľudí. Počas prechádzania sa po miestnosti mali v prvom kole s ostatnými vyhľadať očný kontakt, prípadne sa objasť, v druhom kole sa snažili vyhnúť očnému kontaktu a v treťom kole sa pozerali do zeme a vyhýbali sa jeden druhému. Sledovali svoje postavenie tela a svoje správanie, či pocit z neho.

Cvičenie Sochy – jeden účastník stál v strede miestnosti a ostatní sa rozostúpili po miestnosti, či už s pohľadom na neho, alebo otočení iným smerom. Chvíľu takto všetci zostali nehybne stáť a potom svoju pozíciu zmenili. Účastník v strede miestnosti svoje postavenie nemenil, sledoval vplyv iných na seba samého.

Cvičenie s emóciami – účastníci si nechali dlhší čas na úvahu o tom, ako to majú so svojimi základnými emóciami ako je hnev, smútok, strach, znechutenie, radosť a prekvapenie v súvislosti s druhými ľuďmi. Čo od druhých očakávajú, keď niektorú z nich aktuálne prežívajú? Očakávajú od druhých empatiu, súcit, zdieľanie, alebo odstup? Vzájomne si to prediskutovali, rozostúpili sa po miestnosti a prechádzali sa. Ten kto chcel, povedal niektorú z emócií a ostatní reagovali voči nemu podľa toho, ako si to prial. Napríklad Viktor si vybral, že pri každej emócií chce byť sám, čiže keď povedal radosť, tak sa všetci od neho vzdialili. Hugo si pri emócií strachu prial, aby boli všetci s ním a vytvorili nad ním ochrannú strechu, zatiaľ čo on sa schúlil na zem. Dajana pri hneve chcela, aby všetci spolu s ňou búchali penovým valcom do zeme. Rovnako ako aj Berta.

Záverečná reflexia: Pri cvičení, kde sa simuloval pohyb v meste si niektorí účastníci uvedomili, ako veľmi vplýva na ich držanie tela to, keď sa ľuďom vyhýbajú a pozerajú do zeme. Stálo ich to oveľa viac úsilia, ako keď sa na ostatných pozerali, teda okrem Berty, ktorej viac vyhovovalo držať sa tzv. „stranou“. Pri cvičení sochy sa väčšina účastníkov cítila

nepríjemne, pocit hanby sa im striedal so strachom a spúšťali sa im pri tom pocity súvisiace so spomienkami z detstva, či rannej mladosti. Potom zostali o nich hovoriť. Pri cvičení s emóciami mnohí uvideli, ako to majú so sebou a s druhými ohľadne vlastného prežívania. Napríklad Berta si pri Viktorovi uvedomila, akú to ma silu, keď do svojho prežívania nikoho neprizve. Cítila voči Viktorovi ľútosť aj hnev a sama na sebe si uvedomila, že ona sa správa veľa krát rovnako. Vyslovila sa, že až teraz vidí aké je to hrozné a smutné - voči druhým, ale aj voči samej sebe – zostávať vo svojom prežívaní sama.

Zhrnutie: Bolo veľmi zaujímavé sledovať ako sa účastníkom darilo navzájom spolupracovať a ako ich tešilo, že spoločné cvičenia zamerané na pozitivitu vedeli kladne pôsobiť aj na držanie ich tela. V druhej časti stretnutia zase mohli v bezpečnom prostredí rozvíjať sociálnu inteligenciu - uvedomiť si, že byť v interakcii s druhými ľuďmi a zaujímať sa o ich prežívanie môže byť obojstranne príjemné. Myslím, že účastníci si vzájomne veľa odovzdali a nakoniec si vedeli v diskusií aj pomôcť uchopiť svoje zistenia.

Ukončenie: Stretnutie bolo ukončené tanečno-pohybovou improvizáciou na zvolenú veselú pieseň.

## *Ôsme stretnutie - skupinové*

Téma stretnutia: sebahodnotenie I. časť

Cieľ stretnutia: uvedomiť si ako chyby pôsobia na naše sebahodnotenie a držanie tela

Pomôcky: papier a ceruzky, hudba The Pointer Sisters, I'm So Excited

Zúčastnení: spoločne Viktor, Hugo, Dajana a Berta

-----

Úvodná časť: Navzájom sme sa privítali a krátko sa rozveselili Hugovou príhodou, ktorú počas týždňa zažil a s ktorou sa podelil. Potom som ich zoznámila s priebehom stretnutia a jeho cieľom.

Rozcvička: Vybehali sa, vytriasli, vyskákali na dynamickú hudbu The Pointer Sisters, I'm So Excited. Potom v tichosti postupne rozpochovali častí tela. Uvedomovali si možnosti

pohybu jednotlivu v zápästí, lakti, ramennom kĺbe, hrudníku, hlave, bruchu, panve a v nohách.

Terapeutická časť: Napodobovanie (inšpirované tanečnicou Zuzanou Burianovou) – účastníci sa prechádzali za sebou po obvode miestnosti. Jeden šiel v čele a ostatní napodobňovali jeho chôdzu a snažili sa ju zapamätať si. Následne mu ju ukázali, každý po jednom a potom spolu. Všetci sa v čele vystriedali. Takto prenesene cez druhého si každý účastník mohol pozrieť ako pôsobí pri chôdzi. Navyše ostatní si vyskúšali, aké je to byť v inom držaní tela počas chôdze. Zároveň sa ale museli konfrontovať s tým, že sú sledovaní a napodobovaní ostatnými ľuďmi.

Cvičenie Babrák (inšpirované pohybovo-tanečnou terapeutkou Zuzanou Románovou). Toto cvičenie sa väčšinou robí s viac početnou skupinou dynamicky v kruhu, preto pri štyroch účastníkoch som podstatu tohto cvičenia prepojila s cvičením Sochy - jeden z účastníkov stál v strede ako babrák a ostatní sa k nemu postavili tak, akoby sa na babráka skutočne pozerali. Potom sa vymenili. Po tomto cvičení prebehla krátka reflexia o tom, ako to v živote majú s babráctvom, čo pre nich znamená a ako podľa nich vplýva na seba-hodnotenie. Účastníci si babráctvo spájali s robením chýb, za ktoré je podľa nich zodpovedná nešikovnosť a hlúposť jedinca, či ich vlastná. Nešikovnosť a hlúposť považovali za negatívne stránky človeka, ktoré ho môžu v spoločnosti diskvalifikovať. Tiež sa zhodli na tom, že na základe toho sa naučili svoju hodnotu merať - porovnávať sa s druhými ľuďmi a podľa počtu chýb a zlyhaní si dávať väčšiu, či menšiu hodnotu.

Cvičenie Ideálny svet (inšpirované pohybovo-tanečnou terapeutkou Zuzanou Romanovou) – účastníci si mali napísať krátky príbeh o tom, akoby vyzeral ich svet, keby nikdy neboli babrákmi. Potom ho tanečne znázornili.

Cvičenie Autentický pohyb (inšpirované tanečno-pohybovou terapeutkou Mary Starks Whitehouse) – účastníci vytvorili dvojice. Jeden z nich bol vždy ten, čo sa pohybuje a druhý bol nezaujatým tichým svedkom jeho pohybu. Úlohou pohybujúceho bolo počkať si so zatvorenými očami na pohyb, ktorý z jeho tela impulzívne vychádzal bez toho, aby ho myslou filtroval. Potom si so svedkom zdieľali to, čo svedok videl a čo pohybujúci robil. Pohybujúci sa nakoniec svoj zážitok stvárnil kresbou. Nakoniec sa vymenili.

Závěrečná reflexia: Niektorí účastníci sa vyjadrili, že cvičenie Napodobovanie bolo pre nich zahanbujuce. Nebolo im príjemné, keď ich niekto iný interpretoval, mali pri tom pocit, akoby šlo o výsmech. Avšak prinieslo im to aj iné momenty. Vďaka nápodobe si uvedomili, čo by chceli inak, alebo čo by vôbec nechceli. Napríklad im prekážala Hugová napätá chôdza, ktorá pôsobila až príliš sebedovomo a na druhej strane im prekážala aj Bertina chôdza, ktorá bola zase príliš opatrná. Pri cvičení Babrák popísali ako veľmi ich v spontánnosti obmedzuje strach z toho, aby nevyzerali neschopne a hlúpo pred druhými ľuďmi. Ideálny svet na nich pôsobil väčšinou oslobodzujúco, Dajana popísala, že sa cítila oveľa silnejšia a tzv. v poriadku taká aká je, čo bol pre ňu nový pocit. Na druhej strane si ale uvedomila aj to, že byť občas hlúpa a nešikovná patrí k ľudskej prirodzenosti a k učeniu sa nových vecí, že spoločnosť chyby nesprávne interpretuje. Autentický pohyb si celkom užili. Aj keď niektorí mali pocit, že musia svoj pohyb cenzurovať cítili sa vo svojom pohybovom sebvýjadrení viac uvoľnené než obvyklé.

Zhrnutie: Myslím, že účastníkom sa spoločné stretnutia páčia. Čoraz viac sú k sebe otvorenejší a priateľskejší, zvedaví, čo ich ďalej čaká. Jedine z Viktora bolo cítiť, že do aktivít šiel s istým odmeraním a len máločo si pripúšťal ohľadne vlastného prežívania.

Ukončenie: Na záver som im navrhla, aby si nenormálne bláznivo zatancovali na pesničku I'm So Excited, ako pri orchestri a tentokrát zapojili do svojho tanca pohyby, aké im len napadnú.

## ***Deviate stretnutie – vo dvojiciach***

Téma stretnutia: kinetické cítenie

Cieľ stretnutia: rozvíjať kinetické cítenie za účelom efektivity vlastného pohybu a pohybu v páre

Pomôcky: papier A4, deka

Zúčastnení: spoločne Viktor a Hugo, Dajana a Berta

---



Úvodná časť: Privítali sme sa, účastníci sa posadili do kruhu a ja som ich oboznámila s cieľom a obsahom stretnutia. Pre obidve dvojice bol prichystaný rovnaký program, ale stretnutie sa konalo osobitne pre každú z dvojíc.

Rozcvička: Účastníci jednotlivými časťami tela vyvíjali tlak do podlahy a to tak, že do danej časti tela prenášali postupne váhu. Následne toto miesto odľahčovali uberaním váhy. Rozcvičku ukončili krátkym strečingom.

Terapeutická časť: Cvičenie vo dvojici na uvedenie si zámeru a vyvinutia úsilia (inšpirované pohybovo-tanečnou terapeutkou Zuzanou Romanovou), – jeden z účastníkov chcel ísť na druhú stranu miestnosti, kde ho akože čakal chutný koláč, zatiaľ čo ten druhý mu v tom mal brániť tým, že ho ťahal naspäť. Potom sa vymenili. V súvislosti s tým, sme si dali ešte jedno krátke cvičenie. Jeden z účastníkov sa snažil urobiť krok, no druhý účastník mu držal nohu pri členku, tak že sa nemohol pohnúť z mieste. Potom sa vymenili.

Cvičenie Kotúľanie sudov (inšpirované pohybovo-tanečnou terapeutkou Zuzanou Romanovou) - dvojica bola vo vodorovnej pozícii ležmo, pričom ruky mali vystreté za hlavou a držali sa za ne. Za úlohu sa mali prekotúľať na druhú stranu miestnosti bez toho, aby sa pustili. Potom jeden druhého prekotúľal naspäť a šli odznova. Na konci sa zase vymenili.

Cvičenie s papierom (inšpirované tanečno-pohybovým pedagógom Jiřím Lösslom). Účastníci dostali čistú A4 a položili si ju na vrh hlavy. Chodili s ňou po priestore bez toho, aby im spadla. Potom si spolu spojili dlane a prenášaním váhy do nich vzájomne vytvárali tlak. Pomocou korigovania tlaku a neustáleho spojenia dlaní chodili spoločne po priestore a dávali pri tom pozor, aby im papier z hlavy nespadol. Na záver tohto cvičenia si na A4 napísali svoje meno a počas pohybovo-tanečnej improvizácie na hudbu svoju A4 odovzdávali cez otvorené dlane partnerovi a zase prijímali naspäť tak, aby ju nepokrčili a aby im nespadla.

Záverečná reflexia: Dajana z dvojice s Viktorom uviedla, že bola pri prvých cvičeniach v rozpakoch. Mala pocit, že Viktor sa k nej správal menej ohľaduplne, resp., že vynakladá neprimerane veľa energie do pohybu s ňou, ale počas cvičení o tom nehovorila. Viktor potvrdil, že videl, že niečo nie je v poriadku, no keďže nevedel čo presne, tak prístup nezmenil. Zdalo sa mu, že je to Dajanin problém.

Berta z dvojice s Hugom popísala, že sa cítila celkom dobre, no uvedomila si, že by sa mohla cítiť aj lepšie, keby sa nebála vyjadriť ohľadne svojich potrieb. Na druhej strane Hugo bol k nej celkom vnímavý a odhadol, koľko sily potrebuje k nej vyslať. Sám aj povedal, že v oblasti tanca a pohybu si dôveruje. Nakoniec popísali, že až pri cvičení s A4 si začali spolu lepšie rozumieť a pôsobiť na seba primeranou silou.

Zhrnutie: Terapeutické stretnutie vo dvojici muž a žena nám opäť odkrylo problematiku spolupráce a vzájomnej komunikácie. Ženy sa miestami cítili dotknuto a muži zmätene. Určite by som sa tejto problematike chcela neskôr venovať aj hlbšie. Zdá sa totiž, že v párovom rekreačnom tanci, ktorý je založený na výmene partnerov a voľnej improvizácií tanečných prvkov je optimálne využitie kinetickej sily výsledkom vzájomného porozumenia a zároveň predpokladom k tomu zažívať komfort a radosť pri tanci.

Ukončenie: Stretnutie sme ukončili relaxačným cvičením, počas ktorého sa v ľahu opäť zamerali na prenášanie váhy jednotlivých častí svojho tela. Pomáhali si pritom aj nádychom a výdychom.

## ***Desiate stretnutie - skupinové***

Téma stretnutia: analýza pohybu

Cieľ stretnutia: uchopiť pohyb slovne a kvalitatívne a tým sa viac pohybovo „otvoriť“ a poznať

Pomôcky: loptička S-ball, tabuľa na písanie, fit lopta, hudba Sting, Shape Of My Heart

Zúčastnení: spoločne Viktor, Hugo, Dajana, Berta

-----

Úvod: Účastníci prišli dobre naladení, usadili sa a ja som ich zoznámila s priebehom stretnutia ako aj s jeho cieľom.

Úvodná reflexia: Postupne každý z účastníkov znázornil pohybom svoju momentálnu náladu a ostatní sa ju na základe jeho pohybových prejavov snažili slovne opísať.

Rozcvička: Účastníci držali pred sebou v rukách stredne veľkú loptou S-ball, ktorou pohybovali do troch smerov a súčasne tento pohyb prenášali do oblasti panvy. Panvou zrkadlili pohyb lopty. Potom sa ešte voľne rozpohybovali do pesničky Sting, Shape Of My Heart. .

Terapeutická časť: S účastníkmi sme si najskôr vypísali na tabuľu osem základných úsílí podľa Rudolfa Labana a následne si ich v krátkosti prešli: tlačenie, oprašovanie, krútenie, ťukanie, švihanie, priame kĺzanie, udieranie a vznášanie sa. Potom si mali účastníci vo dvojiciach vybrať 5 úsílí a zostaviť z nich krátky pohybový príbeh. Druhá dvojica hádala, o čom daný príbeh bol a aké úsilia v ňom použili. Nakoniec si mali kvalitou daných úsílí pomôcť k ľahšiemu pohybu, precvičeniu či k držaniu tela a s ostatnými sa o svoje nápady podeliť: napr. krútim hlavou, moja hlava sa vznáša, niekto mi ťuká na rameno, švihám očami, môj nádych aj výdych kľže... atď.

Cvičenie s využitím pohybových faktorov a ich prvkov (inšpirované pohybovo-tanečným terapeutom Tomášom Beníčkom): priestor - priamy a nepriamy, čas- náhly a zadržaný, váha - silná a ľahká. Účastníci mali za úlohu určiť si v miestnosti cieľ, ku ktorému sa chcú dostať. Prvý krát tam mali ísť nepriamo s ohliadaním sa po okolí, zadržovane. Druhý krát viac menej priamo s menším ohliadnutím sa po okolí, nie príliš náhle, ani zadržovane. Tretí krát mali ísť priamo a náhle, bez zastavení. Skúmali pri tom, ako je na tom ich váha a aké kvality im každý z prístupov prináša. Na záver si ešte raz prešli všetky tri prístupy, no s tým rozdielom, že traja účastníci mali spoločný cieľ ako aj prvky pohybových faktorov. Štvrtý účastník mal opačné prvky pohybových faktorov ako všetci ostatní. Pozoroval ako vplýva na jeho sebahodnotenie, keď sú napríklad všetci traja už v cieľi a on sa ešte zdržiava po okolí a nejde k cieľu priamo. Alebo naopak.

Záverečná reflexia: Účastníci sa zhodli na tom, že nikdy predtým o pohybe v rovinách úsiliach neuvažovali. Vedieť si však nimi pomôcť tzv. v „praxi“ bolo pre nich veľkým prínosom. Viktor popísal, že keď si predstavil ako jeho dych kľže, tak začal dýchať oveľa plynulejšie. Za bežných okolností dýcha plytko a zadržavane. Dajana spomenula, že jej pomohlo keď si predstavila, že jej hlava a ramena sa vznášajú. Tri rôzne prístupy k cieľu ich zase inšpirovali k úvahe o tom, ako to majú oni sami v živote. Pre Bertu bolo výraznou zmenou to, keď mala ísť k cieľu priamo, oproti tomu, ako to máva bežne v živote. Považuje

sa skôr za tú pomalšiu a to jej vadí. Hugo si priznal, že keď všetci šli k cieľu priamo a náhle a on sa pritom poneviera mal pocity viny a výrazne to vplývalo na jeho sebahodnotenie. Vravel, že to isté pociťuje aj v reálnom živote, keď pozerá na konkurenciu. Má neustále pocit, že robí málo a že zaostáva. Na druhej strane si uvedomil, že keď v minulosti šiel len po ciele s víziou veľkého finančného ohodnotenia, tak minul iné príležitosti, ktoré mohli byť rovnako zaujímavé.

Ukončenie: Na záver sa vyskákali na fit loptách. Potom ich použili ako predmet k relaxácií v opore o stenu a na kolenách v predklone.

### ***Jedenáste stretnutie - skupinové***

Téma stretnutia: kvality pohybu

Cieľ stretnutia: rozoznávajúce rôznych kvalít pohybu a držania tela, zlepšenie schopnosti popísať pocit vo vlastnom tele a aktívne ho ovládať

Pomôcky: hudba Djivan Gasparian, A Breath of Coolness Could Be Felt

Zúčastnení: spoločne Viktor, Hugo, Dajana a Berta

-----

Úvod: Účastníci boli oboznámení, že ide o posledné skupinové stretnutie v rámci terapie a tiež o tom, čo je jeho cieľom. Prejavili ľútosť, že ide o posledné stretnutie v skupine a zároveň radosť z toho, čo ich na tomto stretnutí ešte čaká.

Úvodná reflexia: Každý z účastníkov popísal ako sa mal od posledného stretnutia vo svojom tele a tento svoj pocit v tele pripodobil nejakému zvieratú, ktorého pohybová charakteristika to najviac vystihovala. Viktor – vlk, Hugo – had, Dajana – kapybara, Berta – leňochod.

Rozcvička: Účastníci pobehovali po miestnosti a kontaktovali sa s ostatnými cez ruky, chvíľu zostávali spolu točiť sa a potom sa zase oddelili a skontaktovali sa s niekým iným.

Terapeutická časť: Cvičenie pohybuj sa ako tvoje zviera (inšpirované tanečno-pohybovou technikou Animal Flow a Hingárjoga) – účastníci napodobovali pohyby a držanie tela zvieratá, ktoré si vybrali na úvodnej reflexii. Podľa toho sa prechádzali po miestnosti, prípadne robili iné pohyby, ktoré ich zviera charakterizovalo. Potom popísali danú kvalitu pohybu ostatným účastníkom. V nadväznosti na to pokračovali v cvičení, kde úlohou bolo, aby si účastník k pohybu vybral zviera spoluúčastníka, ktoré mu bolo najviac sympatické a v druhom kole zviera, ktoré ho neoslovilo, prípadne mal z neho strach. Za každým sa v tomto pohybovali a spontánne na seba reagovali, pričom sa hlbšie oboznamovali s kvalitami pohybu a vlastnosťami, ktoré pripisovali daným zvieratám.

Účastníci sa zhodli na tom, že had, ktorého si vybral Hugo je pre nich najmenej atraktívny. Na základe toho som zvolila aktivitu, kde účastníci sedeli v kruhu ako hady v klobúku a čakali na pieseň, v ktorej zaznievajú tóny flauty. Ako kobry sa mali počas tónov flauty Djivan Gasparyan, A Breath of Coolness Could Be Felt z klobúka vyčahovať smerom nahor.

Na záver sa účastníci postavili do kruhu a zvolili si jednu pohybovú kvalitu, ktorá u daného zvieratá bola pre nich najprínosnejšia a vložili ju do možnosti držania svojho tela a možnosti vlastného pohybu.

Reflexia: Účastníci popisovali, aké to bolo pre nich byť kobrami. U Dajany vyvolalo nechut', keď sa mala hýbať podľa toho ako niekto hral, pričom si uvedomila, že v bežnom živote často podlieha tomu, aby niekomu vyhovel a konala podľa želania iných. Viktorovi sa to na druhej strane páčilo, cítil sa zasnívane a príjemne si rozhýbal chrbticu. Väčšine sa páčilo stáť v kruhu, kde si vymenovali vlastnosti zvierat, ktoré im pomohli cítiť po psychickej aj fyzickej stránke lepšie. Pri predstave vlka boli ich pohyby rozhodné a odlahčené od strachu, pri predstave hada sa cítili byť pružnejší atď. Bolo tiež zaujímavé, že napr. Berta až tak s výberom leňochoda nebola spokojná. Uvedomila si, že ten sa hýbe až veľmi pomaly a že ona predsa až tak pomalá nie je.

Zhrnutie: Dynamika skupiny bola pri týchto cvičeniach veľmi svižná. Myslím, že pomocou nápodoby zvierat sa dotkli nových kvalít pohybu a zároveň lepšie porozumeli samým sebe a tomu ako sa v tele cítia. Taktiež mojím cieľom bolo, aby si vedeli určitou

predstavou držanie tela odľahčiť, prípadne niektoré miesta viac zaktivovať a mohli mať pod kontrolou to, čo sa s nimi deje a ako sa cítia. Myslím, že postupne na to prichádzali.

Ukončenie: Na záver dostali dve elastické šnúrky do jednej dvojice a pohybovali sa spoločne tak, aby ich nemuseli pustiť a zároveň sa čo najviac vzájomne ponáňovali.

## ***Dvanáste stretnutie - individuálne***

Téma stretnutia: komplexy

Cieľ stretnutia: vnímanie častí tela, ktoré považuje každý z účastníkov na sebe samom za problematické a nájsť, aký vzťah majú tieto časti k ich držaniu tela a celkovému sebahodnoteniu

Pomôcky: deka, papier, nožničky, ceruzka, bubon, perkusie

Zúčastnení: osobitne Viktor, Hugo, Dajana a Berta

-----

Úvod: Každý z účastníkov mal na záver individuálne stretnutie, keďže si uvedomujem, že téma komplexov môže byť veľmi citlivá. Upovedomila som ich o danej téme a pripomenula im, že ak by sa ohľadne niečoho cítili príliš nekomfortne, tak prejdeme k inému cvičeniu.

Reflexia: Spýtala som sa každého účastníka, či sa počas terapie niečo zmenilo v ich náhľade na seba samých a v držaní ich tela. Každý z nich mal veľmi zaujímavý postreh. Popísali, že niečo sa im objasnilo a cítia zlepšenie ako v živote, tak aj v tanci. Dajane a Hugovi sa zmiernili bolesti a Viktor z tanečných kurzov neodišiel, ale zostal ich pravidelným návštevníkom.

Rozcvička: Rozcvičili sa prostredníctvom visiaceho akrobatického kruhu, na ktorý sa dá rôzne vešať, krútiť sa s ním, alebo sa pretáčať. Sami vymýšľali, čo na ňom urobia, ako ho k rozcvičke využijú.

Terapeutická časť: Cvičenie Tiene (inšpirované kolegyňou – pohybovou špecialistkou Luciou Knapcovou a cvičením Autentického pohybu) – účastník si z papiera vystrihol siluetu svojho tela a vyznačili na nej čiernou farbou body svojich tieňov - oblastí, ktoré považuje za menej pekné, či funkčné a je s nimi nespokojný. Potom si sadol na zem a tzv. vnútorným okom si ich prešiel a nechal v sebe pracovať obrazy, či situácie, ktoré mal s danou oblasťou/oblasťami spojené, mohol pritom o nich rozprávať, či hýbať sa tak ako potreboval. K dispozícii mali vedľa seba aj bubon a perkusie, aby mohli zvukom, úderom, či vytrasením vyjadriť prípadne napätie. Nakoniec zostali v statickej pozícii, ktorá všetky tieto tiene znázorňovala, chvíľu si ju predýchali a potom popísali, čo všetko v sebe táto pozícia obsahuje.

V druhom kole tohto cvičenia si vystrihli znova siluetu svojho tela a vyznačili na nej čiernou farbou oblasti, za ktoré kedy dostali výsmech, kritiku, či neľúbosť od iných ľudí. Potom si opäť sadli na zem a tzv. vnútorným okom si ich prešli a nechali v sebe pracovať obrazy, či situácie, ktoré mali s tým spojené. Mohli ich vyrozprávať, „vypohybovať“, ale aj použiť hudobné nástroje, či kresbu na ich vyjadrenie. Nakoniec vytvorili jednu pohybovú sekvenciu, ktorá bola vyjadrením tohto prežitku. Niekoľko krát ju zopakovali.

V závere cvičenia padla otázka, ako a či tieto svoje tiene maskujú. V stoji, alebo v ľahu so zatvorenými očami nechali sebou prechádzať odpovede na danú otázku. Potom som ich vyzvala, nech o tom „rozprávajú“ cez pantomímu, alebo nech to tanečne znázornia.

Záverečná reflexia: Účastníci boli vo všeobecnosti veľmi prekvapení, s koľkými oblasťami na svojom tele sa „pasujú“ (hlavne ženy) a tiež z toho, koľko energie vynakladajú v živote na to, aby tieto oblasti zakryli, či ako oni povedali: „preonáčili“. Berta sa veľmi obmedzuje v kontakte s inými ľuďmi, pretože kedysi nabrala pocit bezvýznamnosti až „priesvitnosti“ - akoby jej telo nemalo žiadnu váhu – akoby ako človek nezavážila, nebolo zohľadnená a na základe toho tak pristupovala aj k sebe samej a aj pri uplatňovaní svojich potrieb. Hugo sa zase považoval za vyrovnaného človeka, ktorý až na pár drobnosti nemá so svojim vzhladom problém. Veľakrát pôsobil až nezraniteľne a nedotknuteľne. Avšak chvíľka ticha a vnorenia sa do seba mu vyplavila isté problémy, ktoré má sám v sebe nedoriešené a pre ktoré sa necítil úplne hodnotne. Tento svoj skutočný pocit sa ale snažil v sebe veľa krát zľahčiť a neuvedomoval si jeho skutočnú váhu na jeho sebahodnotenie.

Účastníci si tiež vo väčšine uvedomili, že oblasti, s ktorými nie sú spokojní sa zhodujú s oblasťami, za ktoré boli často inými kritizovaní, porovnávaní, alebo menej „ľúbení“. Pri tomto uvedomení niektorí najskôr pociťovali hnev, potom smútok až ľútosť a ku koncu aj zmierenie. Na záver som sa ich opýtala, či vnímajú súvislosť ich držania tela s tým, ako maskujú, alebo prežívajú svoje „nedokonalosti“. Viktor si uvedomil, že sa sťahuje v oblasti panvy, aby zakryl vyčnievajúce brucho a sťahuje lopatky k sebe, aby zakryl kyfotické držanie hlavy. Priznal, že teraz vidí, koľko energie a zvýšeného napätia ho táto kamufláž stojí. Druhá otázka v závere znela, ako ich problematické partie vplývajú na ich sebahodnotenie. Všetci si došli k záveru, že ak došlo k zníženiu ich sebahodnotenia, tak na základe toho, že im bolo druhými poukázané, že niečo nie je s nimi v poriadku a že niektorými časťami tela vyčnievajú z normálu, či ideálu.

Zhrnutie: Myslím, že stretnutie zaúčinkovalo dobre, aj keď téma nebola ľahká. Účastníci boli schopní reagovať otvorene a vnímavo na danú úlohu. Hugo sa presvedčil o tom, že je v poriadku pripustiť si vlastnú zraniteľnosť a ženy zase uchopili, že veľa ich komplexov vychádza z toho, že sa porovnávali, alebo boli porovnávané a precitli vo vedomí, že svoj život nechcú podrobovať maskovaniu svojich nedokonalosti, ale naopak, začať s nimi lepšie vychádzať. Pýtali sa na možnosť pokračovania terapie. To som považovala za veľmi pozitívne.

Ukončenie: Na záver som nechala na každom účastníkovi rozhodnúť, ako by rád ukončil naše stretnutie. Niektorí si vybrali relaxáciu, iný dynamickejšiu aktivitu. V každom prípade sa rozhodli sami, podľa toho čo by potrebovali a to bolo veľmi cenné.



## 6 Výsledky

Druhé, záverečné testovanie za účasti a odborného dohľadu fyzioterapeutky Denisy Mintálovej prebehlo po terapeutických stretnutiach v máji 2023.

### 6.1 Výsledky testu „Hodnotenie postavy“ a bolestivosti

Čím vyšší počet bodov v teste „Hodnotenie postavy“, tým chybovejšie držanie tela. Čím nižší počet bodov, tým lepšie držanie tela. Chybovosť držania tela budem uvádzať v percentách, pričom 0% je bezchybné držanie tela a 100% je maximálne chybné držanie tela. Zároveň každý stupeň subjektívnej bolesti uvedenej účastníkom vo vstupnom a výstupom dotazníku je prejavom chybovosti držania tela vyjadreným v percentách.

#### **Viktor**

- počiatočné vyšetrenie: Celkový počet 11 bodov (27,50%), čo spadá do držania tela, ktoré je podľa testu hodnotené ako NEDOSTATOČNÉ. Najvýraznejšie nedostatky boli viditeľné v oblasti držania hlavy, ramien a lopatiek a zakrivení chrbtice. Popisoval bolesti v oblasti driekovej chrbtice v intenzite stupňa 3 (30% chybovosti) na stupnici od 0-10, kedy 0 je stav bez bolesti a 10 je neznesiteľná bolesť.

- záverečné vyšetrenie: Celkový počet 8 bodov (20%), čo spadá do držania tela, ktoré je podľa testu hodnotené ako DOBRÉ. Držanie tela sa Viktorovi zlepšilo o 3 body, najvýraznejšia zmena bola v oblasti ramien a lopatiek a v oblasti brucha a panvy. Popisované bolesti sa po terapií zmiernili na intenzitu stupňa 1 (10% chybovosti) na vyššie uvedenej stupnici.

U Viktora nastalo **zlepšenie držania tela o 7,5%, bolesti sa zmiernili o 2 stupne (20%)**.

#### **Hugo**

- počiatočné vyšetrenie: Celkový počet 10 bodov (25%), čo spadá do držania tela, ktoré je podľa testu hodnotené ako DOBRÉ. Najvýraznejšie nedostatky boli viditeľné v oblasti držania hlavy, brucha a panvy. Popisoval bolesti v oblasti driekovej chrbtice v intenzite

stupňa 4 (40% chybovosti) na stupnici od 0-10, kedy 0 je stav bez bolesti a 10 je neznesiteľná bolesť.

- počiatočné vyšetrenie: Celkový počet 8 bodov (20%), čo spadá do držania tela, ktoré je podľa testu rovnako hodnotené ako DOBRÉ. Držanie tela sa Hugovi zlepšilo o 2 body, najvýraznejšia zmena bola v oblasti hlavy a v oblasti brucha a panvy. Popisované bolesti v drierkovej časti chrbtice sa po terapií zmiernili na intenzitu stupňa 3 (30% chybovosti) na vyššie uvedenej stupnici.

U Huga nastalo **zlepšenie držania tela o 5%, bolesti sa zmiernili o 1 stupeň (10%)**.

### **Dajana**

- počiatočné vyšetrenie: Celkový počet 12 bodov (30%), čo spadá do držania tela, ktoré je podľa testu hodnotené ako NEDOSTATOČNÉ. Popisovala bolesti v oblasti drierkovej chrbtice a v dolných končatinách v intenzite stupňa 6 (60% chybovosti) na stupnici od 0-10, kedy 0 je stav bez bolesti a 10 je neznesiteľná bolesť.

- záverečné vyšetrenie: Celkový počet 9 bodov (22,5%), čo spadá do držania tela, ktoré je podľa testu hodnotené ako DOBRÉ. Držanie tela sa Dajane zlepšilo o 3 body, najvýraznejšia zmena bola v oblasti ramien a lopatiek a v oblasti brucha a panvy. Popisované bolesti v drierkovej časti chrbtice sa po terapií zmiernili na intenzitu stupňa 1 (10% chybovosti) na vyššie uvedenej stupnici.

U Dajany nastalo **zlepšenie držania tela o 7,5%, bolesti sa zmiernili o 5 stupňov (50%)**.

### **Berta**

- počiatočné vyšetrenie: Celkový počet 11 bodov (27,5%), čo spadá do držania tela, ktoré je podľa testu hodnotené ako NEDOSTATOČNÉ. Popisovala bolesti v oblasti drierkovej a hrudnej chrbtice, v dolných a horných končatinách, v ramenách, v krku a v bruchu v intenzite stupňa 3 (30% chybovosti) na stupnici od 0-10, kedy 0 je stav bez bolesti a 10 je neznesiteľná bolesť.

- záverečné vyšetrenie: Celkový počet 9 bodov (22,5%), čo spadá do držania tela, ktoré je podľa testu hodnotené ako DOBRÉ. Držanie tela sa Berte zlepšilo o 2 body, najvýraznejšia zmena bola v oblasti ramien a lopatiek. Popisované bolesti sa po terapií zmiernili na intenzitu stupňa 1 (10% chybovosti) na vyššie uvedenej stupnici.

U Berty nastalo **zlepšenie držania tela o 5%, bolesti sa zmiernili o 2 stupne (20%)**.

## 6.2 Výsledky testu „Hodnotenie pohybových stereotypov“

Čím vyšší počet bodov, tým vyššia správnosť pohybových stereotypov. Čím nižší počet bodov, tým väčšia chybovosť pohybových stereotypov. Chybovosť pohybových stereotypov budem uvádzať v percentách, pričom 100% predstavuje správnosť pohybových stereotypov a 0% ich maximálnu chybovosť.

### **Viktor**

- počiatočné vyšetrenie: Celkový počet 15 bodov (71,43%), čo je 28,57% chybovosti. Najväčšie nedostatky sa prejavujú v pohybových stereotypoch unožovania a kliku.

- záverečné vyšetrenie: Celkový počet 18 bodov (85,71%), čo je 14,29% chybovosti. Vykonávanie pohybových stereotypov sa Viktorovi zlepšilo o 3 body. Najvýraznejšia pozitívna zmena bola v stereotypoch unožovania a kliku.

U Viktora nastalo **zlepšenie pohybových stereotypov o 14,28%**.

### **Hugo**

- počiatočné vyšetrenie: Celkový počet 14 bodov (66,67%), čo je 33,33% chybovosti. Najväčšie nedostatky sa prejavujú v pohybových stereotypoch flexia trupu a zanožovanie.

- záverečné vyšetrenie: Celkový počet 16 bodov (76,19%), čo je 23,81% chybovosti. Vykonávanie pohybových stereotypov sa Hugovi zlepšilo o 2 body, najvýraznejšia pozitívna zmena bola v pohybovom stereotypoch flexie trupu.

U Huga nastalo **zlepšenie pohybových stereotypov o 9,52%**.

### **Dajana**

- počiatočné vyšetrenie: Celkový počet 12 bodov (57,14%), čo je 42,86% chybovosti. Najväčšie nedostatky sa prejavujú v pohybových stereotypoch flexia trupu, stoj na jednej nohe a v zanožovaní.

- záverečné vyšetrenie: Celkový počet 18 bodov (85,71%), čo je 14,29% chybovosti. Vykonávanie pohybových stereotypov sa Dajane zlepšilo o 6 bodov, najvýraznejšia zmena bola v pohybovom stereotypoch upaženia, flexie trupu, unoženia a zanoženia.

U Dajany nastalo **zlepšenie pohybových stereotypov o 28,57%**.

## Berta

- počiatočné vyšetrenie: 16 bodov (76,19%), čo je 23,81% chybovosti. Najväčšie nedostatky sa prejavujú v pohybovom stereotypy zanožovania.

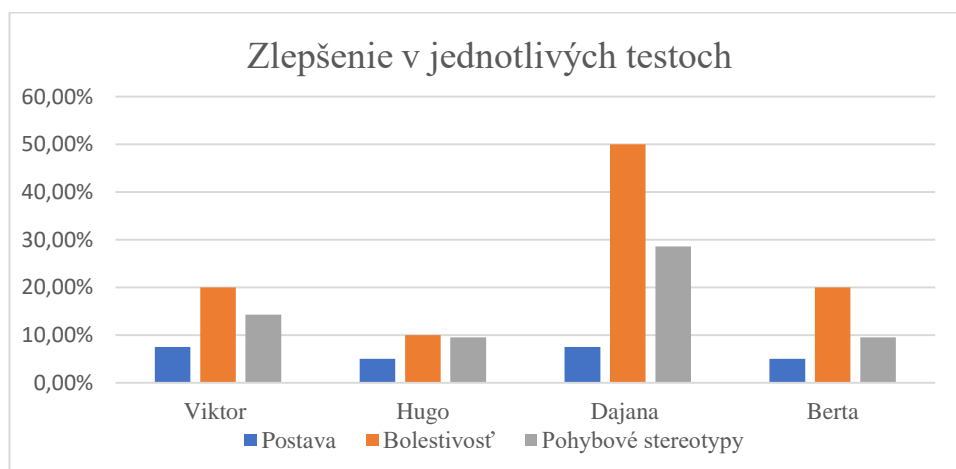
- záverečné vyšetrenie: Celkový počet 18 bodov (85,71%), čo je 14,29% chybovosti. Vykonávanie pohybových stereotypov sa Berte zlepšilo o 2 body, najvýraznejšia zmena bola v pohybovom stereotypy stoj na jednej nohe.

U Berty nastalo **zlepšenie pohybových stereotypov o 9,52%**.

## 6.3 Zhrnutie výsledkov testov držania tela

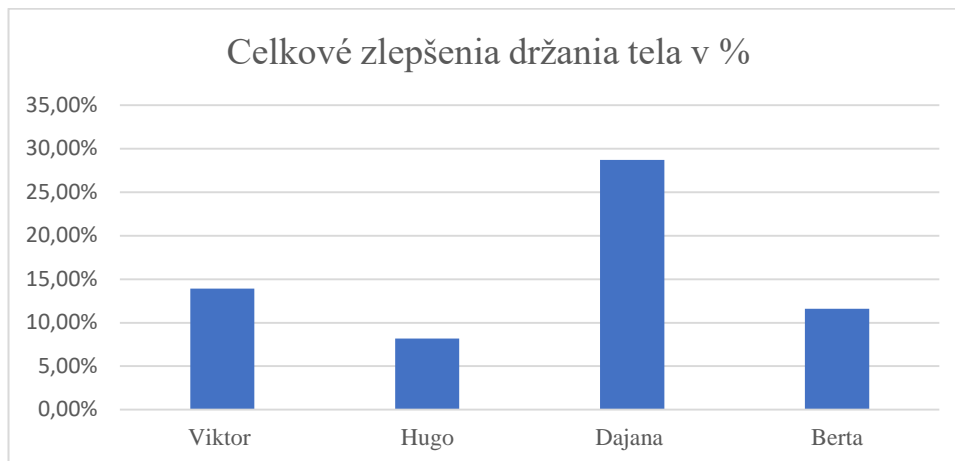
**Graf číslo 1** zobrazuje úroveň zlepšenia vo všetkých troch testoch osobitne za účastníka. Zlepšenie je rozdiel nameraných hodnôt pred a po terapií. Za zlepšenie sa pritom považuje zníženie chybovosti v jednotlivých ukazovateľoch v percentách.

Graf č. 1



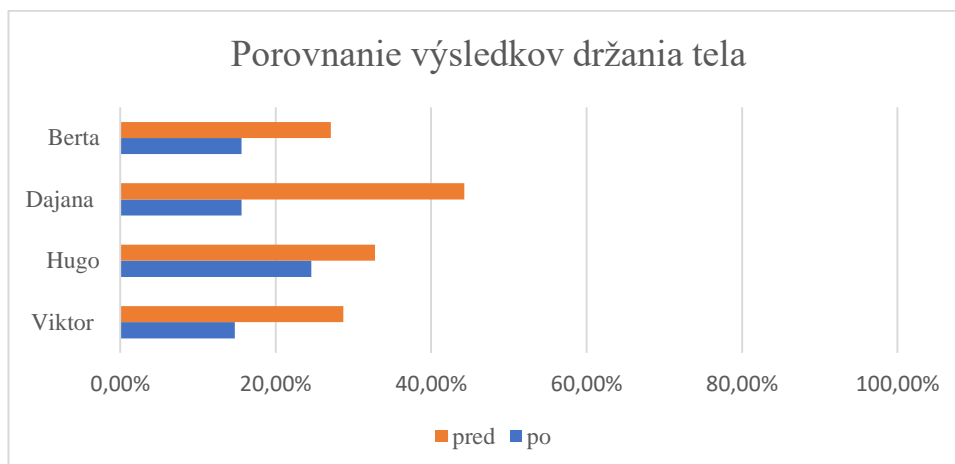
**Graf číslo 2** je vyčíslením priemeru zlepšenia všetkých troch testov spolu za každého účastníka. Priemerne zlepšenie držania tela je rozdiel nameraných hodnôt pred a po terapií. Za zlepšenie sa pritom považuje zníženie chybovosti v jednotlivých ukazovateľoch vyjadrené v percentách.

Graf č. 2



**Graf číslo 3** porovnáva výsledky testov pred a po terapií, pričom nižšie percento vypovedá o znížení chybovosti držania tela po terapií a teda o jeho zlepšení, ktoré bolo namerané u všetkých účastníkov. Hodnoty v grafe sú percentuálnym vyjadrením priemeru za všetky tri testy osobitne pred terapiou a po nej.

Graf č. 3



## 6.4 Výsledky testu „Rosenbergova škála sebahodnotenia“

Čím vyšší počet bodov, tým vyššie sebahodnotenie. Čím nižší počet bodov, tým nižšie sebahodnotenie.

## **Viktor**

- počiatkové vyšetrenie: Celkový počet 23 bodov, čo znamená NORMÁLNE sebavedomie.

- záverečné vyšetrenie: Celkový počet 29 bodov, čo znamená VYSOKÉ sebavedomie.

Viktorovi sa **zvýšilo sebavedomie o 6 bodov (20%)**.

## **Hugo**

- počiatkové vyšetrenie: Celkový počet 28 bodov, čo znamená VYSOKÉ sebavedomie.

- záverečné vyšetrenie: Celkový počet 27 bodov, čo znamená VYSOKÉ sebavedomie.

U Huga nastala malá zmena v počte bodov, ktorá neovplyvnila jeho vysoké sebavedomie, **zmena o -1 bod (-3,33%)**.

## **Dajana**

- počiatkové vyšetrenie: Celkový počet 13 bodov, čo znamená NÍZKE sebavedomie.

- záverečné vyšetrenie: Celkový počet 16 bodov, čo znamená NORMÁLNE sebavedomie.

Dajane sa **zvýšilo sebavedomie o 3 body (10%)**.

## **Berta**

- počiatkové vyšetrenie: Celkový počet 9 bodov, čo znamená NÍZKE sebavedomie.

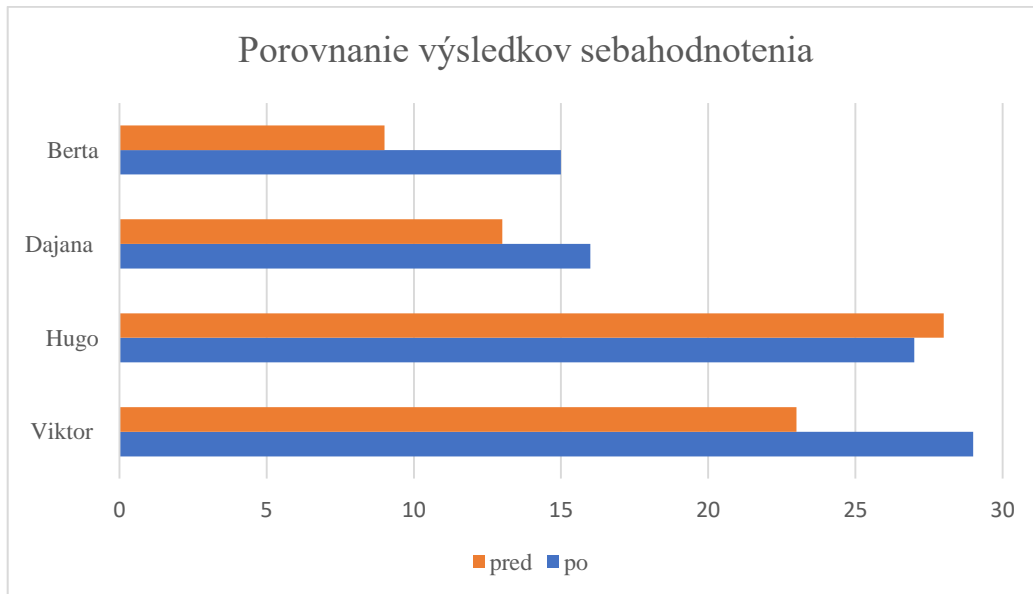
- záverečné vyšetrenie: Celkový počet 15 bodov, čo znamená NORMÁLNE sebavedomie.

Berte sa **zvýšilo sebavedomie o 6 bodov (20%)**.

## **Zhrnutie**

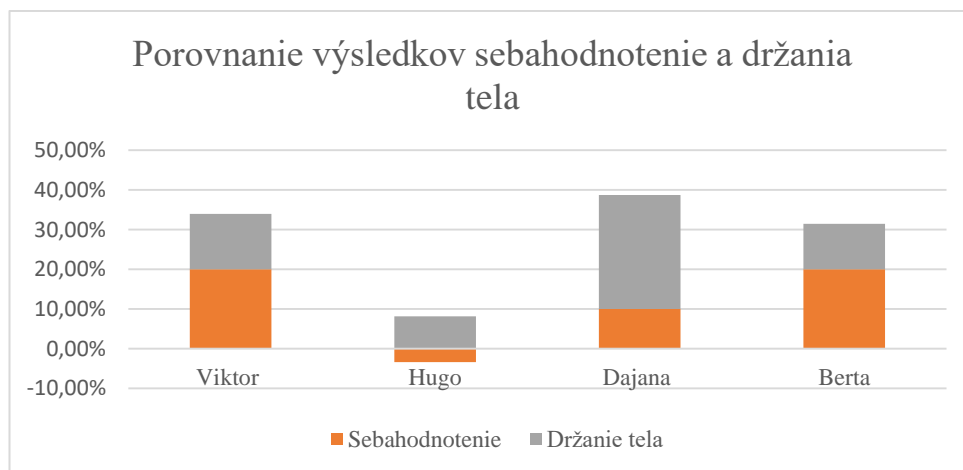
V grafe číslo 4 sú uvedené výsledky číselného bodového skóre úrovne sebahodnotenia pred a po terapií. Zvýšenie počtu bodov sebahodnotenia znamená jeho zvýšenie a tým aj zlepšenie. U vysokého sebahodnotenia už pred terapiou sa berie za zlepšenie po terapií akákoľvek jemná odchýlka v tejto úrovni.

Graf č. 4



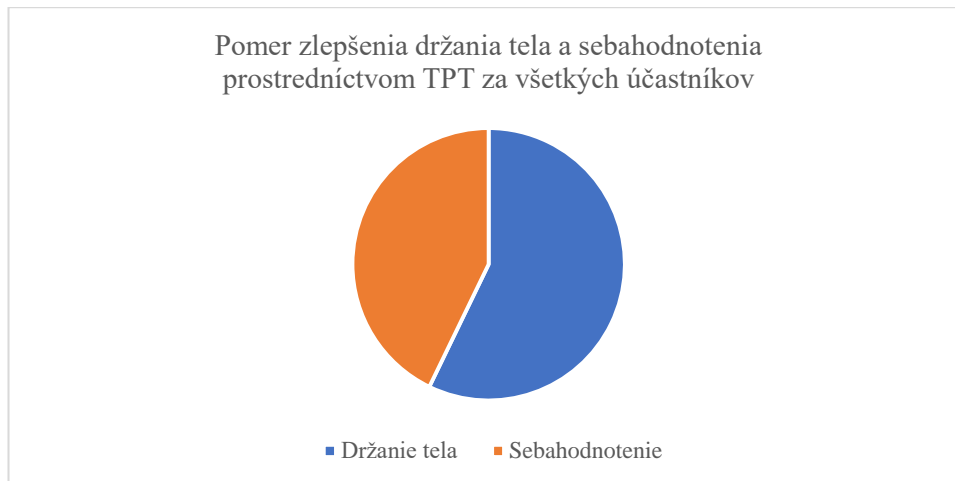
**Graf číslo 5** porovnáva výsledky terapie držania tela s výsledkami sebahodnotenia v percentách u jednotlivých účastníkov.

Graf č. 5



**Graf číslo 6** je štatistické vyhodnotenie výsledkov a vyjadrením korelácie medzi skúmanými oblasťami, pričom 15,57% je celkový priemer zlepšenia držania tela a 11,66% úrovne sebahodnotenia.

Graf č. 6



## 6.5 Celkové výsledky - slovné hodnotenie

### Viktor

**Viktorové zhodnotenie výsledkov terapie:** „Som vzpriamenejší a viac dbám na chôdzu, ktorú si spájam s chôdzou pri tanci – najmä viac vnímam nášľap na špičku. Viac si uvedomujem postavenie nôh pri šoférovaní a celkovo svoje telo, preto som aj zaradil do svojho denného režimu strečing, keďže potom celý deň sedím v práci. Aj čo sa týka dýchania, zistil som počas terapie, že mi v ňom chýbajú nejaké kvality a tak skúšam rôzne nové techniky, napr. predlžuje čas nádychu a výdychu. Keď celkovo mením životosprávu a viac si dávam na seba záležať, som vyrovnanejší, nie taký nepokojný ako predtým. Na tanečných kurzoch sa mi ešte stáva, že zo začiatku mi to síce ide celkom dobre, ale potom ako začnem premýšľať nad krokmi, tak mi to ide horšie a zostávam zneistený „kockatý“. Snáď, keď už budem mať kroky podchytené, tak to pôjde automaticky lepšie.“

**Moje zhodnotenie Viktorových výsledkov terapie:** Viktor bol z môjho pohľadu počas stretnutí viac emočne uzatvorený než ostatní účastníci. Na terapeutických stretnutiach selektoval z pohybovo – tanečných aktivít mnohé z toho, čo si vyžadovalo hlbšie ponorenie sa do seba samého a viac venoval pozornosť správaniu ostatných účastníkov a ich analýze. Bol zameraný na zmeny na fyzickom tele, pričom na mentálnej úrovni si držal svoj „štandard“. Napriek tomu sú výsledky terapie u neho výborné. Určite by som odporúčala, aby v terapii pokračoval a získaval viac dôvery v samotný proces. V záverečnej diagnostike bolo vidieť, že



je v oblasti brucha panvy a lopatiek viac stabilnejší a z toho usudzujem, že to malo pre neho pozitívny význam. Nakoniec za najväčší úspech považujem to, že pokračuje v tanečných kurzoch a zatiaľ s nimi neprestal, keďže tanec a neverbálna komunikácia boli oblasti, kde si najmenej dôveroval.

## **Hugo**

**Hugové zhodnotenie výsledkov terapie:** „Inak stojím po TPT. Mám tendenciu sa automaticky upraviť a viac uvoľniť. Aj pri cvičení je to lepšie, už ma vôbec toľko ten chrbát nebolí. Vedomo sa vzpriamujem. Uvedomujem si čo robím a ako to robím. Sám seba dokážem opraviť v pohyboch. Viac som sa zameral na to počúvať sa, precitol som v tom, že netreba všetko robiť za každú cenu. Na telo si už nedávam žiadny „deadline“. Nežením veci do extrémov. Nieže si ja určím do kedy to moje telo musí zvládnuť, ale počúvam kedy to bude schopné dať. Chcem sa ešte sebaliečiť. Zdravú snahu uplatniť. Robiť veci viac relaxačne. Aj v práci som si to viac upratal a tým aj v živote. Vyjednal si nové podmienky a vďaka tomu môžem robiť o jednu prácu navyše s dobrým partákom a venujem sa aj viac tancu. Viac sledujem čo mi robí zle, bývam v súlade s tým čo chcem.“

**Moje zhodnotenie Hugových výsledkov terapie:** U Huga som vnímala, že od začiatku k terapeutickým stretnutiam pristupoval veľmi otvorene a vnímavo. Vedela som, že nebude potrebovať zvýšiť sebavedomie a ani výrazne pomôcť s držaním tela, avšak jeho časté bolesti chrbtice a drancovanie sa či v tanci, či v športe a následne dlhé pauzy od týchto aktivít mi dávali dôvod na to prizvať ho do skupiny. To, že sa mu sebahodnotenie znížilo o jeden bod vidím pozitívne. Myslím, že je to tým, že uznal svoju zraniteľnosť a viac sa uvoľnil. Umožnilo mu to stáť a pohybovať sa voľnejšie a dlhšie, čo bolo u neho cieľom terapie.

## **Dajana**

**Dajanine zhodnotenie výsledkov terapie:** „Pol roka posledného vnímam svoje telo inak, nikdy predtým som neriešila uvedomenie si chôdze. Ako chodím, vnímať stehno, dvíhať nohu v stehne, dať ruky inak. Veľký prínos je to pre mňa. Zaznamenávam u seba po TPT pokrok vo vnímaní pohybového aparátu a psychického stavu. Psychické sa odráža na fyzickom, veľa to ovplyvňuje. Tanec Salsa mi ukázal, že treba s chrbticou niečo robiť. Ak chcem robiť niečo, čo mi robí radosť, bolo by treba zapracovať na správnom držaní tela, alebo to nerobiť. Tanec mi teraz spôsobuje oveľa väčšiu radosť, keď ma už nič tak nebolí.“

**Moje zhodnotenie Dajaniných výsledkov terapie:** Dajana počas terapeutických stretnutí pôsobila na mňa často krát neisto. Zdalo sa že je procesu otvorená a súčasne je miestami v strese a v strachu. Určite by bolo pre ňu veľmi prospešné, keby v terapií pokračovala a cítila sa sama so sebou ešte komfortnejšie. Na terapeutické stretnutie som ju pozvala, keďže bolesti chrbtice a kolien, ktoré pri tanci a po tanci prežívala ju veľmi obmedzovali a trápili. Myslím, že sa jej podarilo bolesti eliminovať tým, že si začala viac dôverovať a vnímať samú seba a svoje telo prostredníctvom tanečno – pohybovej terapie. Z veľký úspech považujem to, že sa jej bolesti zmiernili zo stredných na veľmi mierne a súčasne sa jej zdvihlo sebavedomie z nízkeho na normálne. S radosťou pokračuje v tanci.

### **Berta**

**Bertine zhodnotenie výsledkov terapie:** „Všimla som si, že mám veľa stopiek. Že niekedy nemôžem urobiť daný pohyb. Mentálne ma to nepustí. V bežnom živote mi neprichádza toľko podnetov k rôznorodosti pohybu, ale na terapií sa to rozdelilo na drobné a zrazu som zistila, že ma to nepúšťa. Tanec ma baví, otvára mi sebazpoznanie. Nemám ale v hlave upratané. Uvedomila si problém s nižším sebavedomím. Vyhýbam sa tomu, čo prináša zodpovednosť. Na všetkých úrovniach. Fungujem v pasivite. Ak niečo neurobím tak preto, aby som sa nemusela dozvedieť, že to nebolo podľa predstáv iných ľudí. Samu ma prekvapuje, že niečo nemôžem urobiť. Vypla som sa zo života, vypla sa z pohybu. Som vyčerpaná z toho, čo všetko radšej neurobím. Vo svaloch cítim skôr napätie. Vďaka terapií som si to viac uvedomila, spojila dokopy.“

**Moje zhodnotenie Bertiných výsledkov terapie:** Berta si celkom užívala proces terapie, aj keď bola miestami v rozpakoch a v ostychu. Počas reflexií sa snažila podávať čo najvernejšiu spätnú väzbu. Do terapie som ju pozvala nakoľko popisovala, že jej to v tanci nejde tak akoby si priala a to aj napriek nemalému úsiliu, ktoré do toho intenzívne vynakladá. Určite by som jej odporúčala v terapií pokračovať, nakoľko vidím, že to má na ňu priaznivý vplyv. Za veľký úspech považujem to, že sa jej zvýšilo sebavedomie a že si uvedomila čo jej stojí v ceste v tom, aby sa viac prejavila. Verím, že postupom času bude v tanci tak dobrá, ako si praje.

## 7 Zhrnutie výsledkov

### Hypotézy:

- **Hypotéza H1: Prostredníctvom TPT dochádza u rekreačných tanečných laikov párových tancov k zlepšeniu kvality držania tela.**

Podľa vyhodnotenia testov na držanie tela sa táto hypotéza potvrdila. Štyria účastníci výskumu dosiahli v priemere 15,57%-né zlepšenie držania tela.

- **Hypotéza H2: Prostredníctvom TPT dochádza k zmene úrovne sebahodnotenia u rekreačných tanečných laikov párových tancov.**

Podľa vyhodnotenia testu na úroveň sebahodnotenia sa táto hypotéza potvrdila. Štyria účastníci výskumu dosiahli v priemere 11,66%-né zlepšenie úrovne sebahodnotenia.

- **Hypotéza H3: Kvalita držania tela u rekreačných tanečných laikov párových tancov ovplyvňuje ich úroveň sebahodnotenia.**

Podľa vyhodnotenia testov vplyva zlepšenie držanie tela na zlepšenie úrovne sebahodnotenia. Táto hypotéza sa potvrdila. Štyria účastníci výskumu dosiahli v priemere 15,57%-né zlepšenie držania tela a 11,66%-né zlepšenie úrovne sebahodnotenia.

### Výskumne otázky

#### 1. Akú kvalitu držania tela majú rekreační taneční laici párových tancov?

Držanie tela tanečných laikov, ktorí sa venujú rekreačne párovému tancu je podľa dát získaných zo vstupných údajov v chybovosti v priemere 33,21%, čo môžeme v priemere považovať za DOBRÉ držanie tela podľa testu „Hodnotenie postavy“.

#### 2. O koľko je možné zlepšiť kvalitu držania tela rekreačných tanečných laikov párových tancov prostredníctvom TPT?

U tanečných laikov, ktorí sa venujú rekreačne párovému tancu je podľa dát získaných z porovnania vstupných a výstupných údajov možné zlepšiť držanie tela o 15,57%.

Závěrečné testovanie dokázalo, že chybovosť držania tela po terapií je v priemere 18,14%, čo môžeme považovať za VÝBORNÉ držanie tela podľa odstupňovania testu „Hodnotenie postavy“.

### **3. Aká je úroveň sebahodnotenia rekreačných tanečných laikov párových tancov?**

Úroveň sebahodnotenia tanečných laikov, ktorí sa venujú rekreačne párovým tancom je podľa dát získaných zo vstupných údajov z testu „Rosenbergová škála sebahodnotenia“ v priemere 18,25 bodov, čo je považované za NORMÁLNE sebahodnotenie.

### **4. Do akej miery je možné ovplyvniť úroveň sebahodnotenia prostredníctvom TPT?**

Prostredníctvom TPT bolo možné zvýšiť sebahodnotenie rekreačných tanečných laikov párových tancov v priemere o 3,5 bodov, tj. o 11,66%. Priemerný počet bodov po ukončení terapie tak dosiahol 21,75 bodov, čo je NORMÁLNE sebahodnotenie.

### **5. Vplýva kvalita držania tela rekreačných tanečných laikov párových tancov na úroveň ich sebahodnotenia?**

Úzka korelácia konečných výsledkov držania tela (zlepšenie o 15,57%) a sebahodnotenia (zlepšenie o 11,66% ) hovorí o tom, že je možné správnym držaním tela vplývať na zvyšovanie úrovne sebahodnotenia rekreačných tanečných laikov párových tancov prostredníctvom TPT.

Za **krátkodobé ciele** som určila zlepšenie vnímania svojho tela v priestore a jeho jednotlivých častí, zlepšenie poznania jeho fungovania, možnosti naň vedome vplývať, uvedomovanie si toho, ako vplývajú emócie na činnosť svalov a ako na postavenie tela vplýva pozornosť iných ľudí. Som toho názoru, že krátkodobé ciele sa podarilo splniť v rámci časových možností, ktoré na to boli stanovené.

# Záver

Záverom absolventskej práce, ktorej predmetom bolo skúmať vplyv tanečno – pohybovej terapie na zlepšovanie držania tela a úrovne sebahodnotenia, by som rada vyzdvihla priaznivé výsledky tejto bádateľskej činnosti. Proces terapie v účastníkoch zanechal silný dojem.

Účastníkmi boli štyria ľudia tzv. taneční laici vo veku 30 – 40 rokov, ktorí sa rekreačne venujú párovému tancovaniu. Už samotné rekreačné tancovanie v páre je pohyb, ktorý človek vykonáva na istej pravidelnej báze a pri ktorej dochádza k užívaniu tela iným spôsobom, ako pri bežných úkonoch. Často sa pritom stáva, že ak daný pohyb nebýva prevedený správne a pre telo šetrne, tak časom môže byť spúšťačom bolesti. Tým klesá aj radosť a motivácia k tejto činnosti. Nehovoriac o tom, že koordináčne nesprávne prevedený pohyb má rovnako nepriaznivý vplyv na pohyb tanečného partnera/ky a na ich celkový spoločný výraz. Účastníkom terapie, ktorí túto problematiku dlhodobo riešili, poskytla tanečno – pohybová terapia nové možnosti pohybu, vnímania seba samého, ale aj partnera. Bodovo sa držanie tela a prevádzanie pohybových vzorov zlepšilo a taktiež došlo k zmene úrovne sebavedomia. Obmedzenie rekreačného párového tancovania nebolo po terapií potrebné. Všetci štyria účastníci v ňom v súčasnej dobe naplno pokračujú a napredujú.

Aj napriek tomu, že proces terapie obsahoval len dvanásť stretnutí bol ním dosiahnutý pozitívny výsledok. Pripisujem ho intenzite stretnutí a otvorenosti vybraných účastníkov. Z podstaty veci sa však každý dlhodobo zaužívaný stereotyp, či už pohybový alebo mentálny rád vracia a vykazuje tendenciu sa opakovať. Preto vidím za prínosné proces terapie obnovovať a kontinuálne modifikovať podľa aktuálnych potrieb klientov.

Vedieť ponúknuť ľuďom krásu párového rekreačného tanca bez rozdielu na vek, pôvod, či tanečno – pohybové predispozície, v tom vidím zmysel mojej práce. Tanečno – pohybová terapia, tak ako mi bola podaná na Akadémii Alternatíva je jedným z možných prístupov, ktorý k tomu vedie. Správne podaná pomocná ruka terapeuta dokáže človeka nabudiť k tomu, aby vo svojej životnej ceste vytrval v súlade so svojimi túžbami a hodnotami. Nakoniec každú prekážku je možné využiť, či prispôbiť v prospech daného cieľa a to smeruje k životu, ktorý tzv. človek drží pevne vo svojich rukách. Tak ako partner drží partnerku pri tanci – pevne v zmysle toho, že vie čo robí, prečo to robí a kam ju vedie.

# Súhrn

Vo svojej absolventskej práci som skúmala vplyv tanečno – pohybovej terapie na zlepšenie držania tela a úroveň sebahodnotenia u tanečných laikov, ktorý sa rekreačne venujú párovému tancu.

Z výsledkov výskumu, ktorý je prezentovaný na štyroch rekreačných tanečných laikov som zistila, že tanečno – pohybová terapia pozitívne vplýva na zlepšenie kvality pohybu a držania tela, zmiernenie bolesti pohybového aparátu, na úpravu sebahodnotenia a celkovo k obráteniu pozornosti človeka na seba samého v procese deja. Nasvedčuje tomu ako hodnotenie terapie samotnými účastníkmi, tak aj ich výsledky posunu.

Z toho možno usudzovať, že intervencia tanečno – pohybovou terapiou je sľubnou metódou, ktorá môže slúžiť k rozšíreniu a prehĺbeniu zlepšenia držania tela a sebahodnotenia u tanečných laikov v oblasti rekreačného tanca a byť ďalej predmetom skúmania, či zlepšenie týchto dvoch faktorov môže vyústiť k zmene prežívania samotného tanca a zintenzívniť tzv. flow v jeho priebehu.

# Summary

In my graduate thesis, I investigated the impact of dance-movement therapy on improving body posture and the level of self-esteem among amateur dancers who engage in couple dancing recreationally.

From the research, which is presented on four recreational dance practitioners, I found that dance-movement therapy has a positive effect on improving the quality of movement and posture, alleviating the pain of the musculoskeletal system, on adjusting self-evaluation and, in general, on turning a person's attention to inward. This is evidenced both by the evaluation of the therapy by the participants themselves and by their shift results.

From this, it can be concluded that the dance-movement therapy intervention is a promising method that can serve to expand and deepen the improvement of body posture and self-evaluation among amateur dancers in the field of recreational dance, and be further subject to investigation, whether the improvement of these two factors can result in a change in experience of the dance itself and to intensify the „flow“ during its course.

# Zoznam použitej literatúry

- ARONSON, E. a kol., Sociálna psychológia. Bratislava: Inštitút psychoterapie a socioterapie, o.z. , 2017. ISBN 978-80-971033-1-6
- ARRIVÉ, Jean-Yves. Umění prožívat emoce. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-828-7
- BAJCUROVÁ, P. Sebaregulácia a sebakontrola. Učebné texty. Bratislava: RABBE Akadémia, 2022.
- BALAŠ, R. Tance 20. století. Olomouc: Nakladatelství Hanex, 2003. ISBN 80-85783-40-1
- BAŠTECKÁ, B. Klinická psychologie. Praha: Portál, s.r.o., 2015, ISBN 978-80-262-0617-0
- BENÍČEK, 2013, Diplomová práca Tanečně – pohybové terapie v surdopedii, Masarykova univerzita v Brne, Česko
- BENÍČKOVÁ, M. Muzikoterapie a edukace. Praha: Grada Publishing, a.s., 2017. ISBN 978-80-247-4238-0
- BENÍČKOVÁ, M. Muzikoterapie a specifické poruchy učení. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3520-7
- BERCELI, D. Revoluční metoda uvolňování traumatu. Praha: MAITEREA, 2017. ISBN 978-80-7500-278-5
- BLAHUTKOVÁ, M. Duševní zdraví a pohyb. Brno: Akademické nakladatelství CERM, s.r.o., 2015. ISBN 978-80-7204-916-5
- BLATNÝ, M. a kol. Psychologie osobnosti. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-8024-73-434-7
- BLAŽEJ, A., Flow ve sportu. Praha: Grada Publishing, a.s., 2020. ISBN 978-80-271-1392-7
- BLÍŽKOVSKÁ, J. Úvod do taneční terapie. Brno: Vydavatelství MU, 1999. ISBN 80-210-2100-4
- BRENNAN, R. Správne držanie tela. Bratislava: SLOVART, spol. s r.o., 2014. ISBN 978-80-556-1139-6
- CRAMER, K. Objekt, soud a sebevědomí v Kantově Kritice čistého rozumu, s. 141-142. Praha: Akademie věd České republiky, 2021. ISBN 978-80-7298-597-5
- CSIKSZENTMIHALYI, M. Flow – o štěstí a zmysle života. Portál, 2015. ISBN 978-802-6209-18-8
- ČÍŽKOVÁ, K. Tanečně-pohybová terapie. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7
- DINZEL, R. Tango tanec, úzkostlivé hľadanie slobody. Liptovský Mikuláš: Ondrej Buranský, 2020. ISBN 978-80-973742-0-4



DOSEDLOVÁ, J. Terapie tancem. Role tance v dějinách lidstva v současné psychoterapii. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9

DRASKÁ, V. Vliv Tanečně-pohybové terapie na chronicky zvýšené svalové napětí u běžné populace způsobující následně vážnější somatické potíže. Absolventská práce. Akademie Alternativa, 2018

EKMAN, P. Odhalené emoce. Brno: Jan Melvil Publishing, 2015. ISBN 978-80-87270-83-3

FRANKLIN, E. Dance Imagery for Technique and Performance. Human Kinetics Publishers, 2013. ISBN 0736067884

FRANKLIN, E. Jak se zbavit napětí. Bratislava: Eugenika, 2004. ISBN 80-8911-547-0

FRANKLIN, E. Pelvic Power for Men and Women. Princeton BOOK CO PUBL, 2003. ISBN 0871272598

GIBSON, L. C. Keď detstvo bolí. Bratislava: GRADA Slovakia s.r.o., 2022. ISBN 978-80-8090-328-2

HANNA, J. I.: To dance is human. A Theory of Nonverbal Communication. University of Texas Press, Austin and London 1980

HNÍZDIL, J. a BALUCHOVÁ, Z. O bolesti zad. Praha: NLN, s.r.o., 2020. ISBN 978-80-7422-777-6

CHARVÁT, M. Sociální aspekty sportovních aktivit. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-029-8

CHODOROWOVÁ, J. Taneční terapie a hlubinná psychologie. Imaginace v pohybu. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-554-X

CHREN, M. Tanečný šport. Bratislava: ICM Agency, 2015. ISBN 978-80-89257-67-3

JANDA, J. a kol. Svalové funkční testy. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004-2022. ISBN 978-80-247-0722-8

JEŘÁBKOVÁ, J. Taneční průprava. Praha: NIPOS ARTAMA, 2004. ISBN 80-7068-181-0

KAST, V. Jak být sám sebou. Pociť vlastní hodnoty a zkušenost identity. Praha: Portál, 2022. ISBN 978-80-262-1917-0

KELEMAN, S. Anatomie emoci. Emoce a jejich vliv na lidské tělo. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0455-8

KLOUBKOVÁ, I. Výuka moderního tance s využitím principů techniky José Limóna, Brno: Janáčkova akademie muzických umění v Brně, 2008. ISBN 978-80-86928-45-6

KOCIOVÁ, K. a kol. Základy fyzioterapie. Martin: Vydavatelství Osveta, spol. s r.o., 2013. ISBN 978-80-8063-389-9

KOLÁŘ, P. et al. Rehabilitace v klinické praxi, Praha: Galen, 2020. ISBN 978-80-7262-657-1

- KRETOVÁ, K. Bakalárska práca, Sebahodnotenie v adolescencii: Vplyv zamerania sa na vlastne úspechy a neúspechy. Brno: Masarykova univerzita, 2008.
- KRŮSCHLOVÁ, J. Nauka o pohybu. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p. v Praze, 1975. 14-617-75
- LARSEN, CH., MIESCHER, B. Spiraldynamik. Bez bolesti v pohybu. Praha: Poznání, 2021. ISBN 978-80-88395-03-4
- LENKOVÁ, R. a kol. Diagnostika funkčných porúch pohybového systému. Prešov: Fakulta športu, Prešovská univerzita v Prešove, 2018. ISBN 978-80-555-2070-4
- MATĚ, G. Keď telo povie nie. Maďarsko: NOXI, 2021. ISBN 978-80-8111-586-8
- MEERLOV, J.: Rhythmus und Ekstase. Von primitiven Tanz zum Rock'n'Roll und modernen Ballett. Forum Verlag Wien - Hannover – Basel – Amsterdam 1959
- NEWLOVEOVÁ, J., DALBY, J. Laban pro každého. Akademie Alternativa, 2016. ISBN 978-80-906567-0-3
- OLSENOVÁ, A. v spolupráci s MCHOSEOVOU, C. Príbehy tela. Sprievodca skúsenostnou anatómiou. Verbunk: Fond na podporu umenia, 2021. ISBN 978-80-972203-4-1
- PAYNE, H. Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha: Portál, s.r.o., 2011. ISBN 978-80-7367-887-6
- PODĚBRADSKÁ, R. Komplexní kineziologický rozbor. Funkční poruchy pohybového systému. Praha: Grada Publishing, a.s., 2018. ISBN 978-80-271-0874-9
- POLÁKOVÁ, M. Dynamické telo súčasný prístup k pohybu, 1. časť. Bratislava: VŠMU, 2013. ISBN 978-80-89439-39-3
- POLÁKOVÁ, M. Dynamické telo súčasný prístup k pohybu, 2. časť. Bratislava: VŠMU, 2015. ISBN 978-80-89439-63-8
- POLÁKOVÁ, M. Rudolf Laban. Vizionár tanca a teoretik pohybu. Bratislava: RESERVA o.z., 2022. ISBN 978-80-974329-0-4
- REY, J.: Jak se divat na tanec. Praha: Vyšehrad, 1947. ISBN 80-7121-032-3
- ROGERS, Carl R., Být sám sebou. Terapeutův pohled na psychoterapii. Praha: Portál, s.r.o., 2015. ISBN 978-80-262-0796-2
- RŐHR, Heinz-Peter, Nedostatočný pocit vlastnej hodnoty. Ostfildern: Citadella, 2017. ISBN 978-80-8182-063-2
- SCHWARTZ, B. Jak selhat jako terapeut. Praha: Portál, s.r.o., 2012, 2022. ISBN 978-80-262-1984-2
- SKACELOVÁ, D. Teória tanca pre konzervatória. ForPress NITRIANSKÉ TLAČIARNE s.r.o., 2017. ISBN 978-80-89731-27-5

STAHL, S. Vedomie vlastnej hodnoty. Múncnen: NOXI, 2021. ISBN 978-80-8111-584-4

STRNAD, D. Metóda taneční výchovy technikou Lestera Hortona. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2015. ISBN 978-80-7460-078-4

ŠEVČÍK, P. Bolest a možnosti její kontroly, Institut pro další vzdělávání pracovníku ve zdravotnictví, 1994. ISBN 80-7013-17-13

ŠTIAVNICKÝ, M. Spoločenský tanec. Bratislava: Osveta, 1962. ISBN 65-137-62

THOMÄ, H. A KÄCHELE, H.: Psychoanalytická praxe, díl druhý. Praha: Pallata, 1996. ISBN 978-8090-17-10-39

TULCOVÁ, L., Vplyv tanečne-pohybové terapie na snížení úzkosti a zlepšení svalového napětí u dospělých lidí s narušenou komunikační schopnosti, Olomouc, Absolventská práce, Akademie Alternativa, 2015

VÉLE, F. Kineziologie. Přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy. Praha: TRITON, 2006. ISBN 80-7254-837-9

VEREŠOVÁ, J.: Tanec a tanečné aktivity, Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2015

VYMĚTAL, J. a kol. Obecná psychoterapie. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek, 1997. ISBN 80-86123-02-2

## **Zdroj webových stránek:**

### **Tanečno – pohybová terapia vymedzenie:**

<https://akademiealternativa.cz/obory/tanečne-pohybova-terapie#rozumim>

<https://www.maut.cz/umelecke-terapie>

<https://www.adta.org/FAQ>

Beníček, 2013, Diplomová práce Tanečně – pohybové terapie v surdopedii

[https://is.muni.cz/th/xiir7/annotation\\_english.txt?info](https://is.muni.cz/th/xiir7/annotation_english.txt?info)

### **Indikácie a kontraindikácie TPT:**

KOCH, Sabine C., 2020, Indications and contraindications in dance movement therapy:

[https://www.academia.edu/70866651/Indications\\_and\\_contraindications\\_in\\_dance\\_movement\\_therapy\\_learning\\_from\\_practitioners\\_experience](https://www.academia.edu/70866651/Indications_and_contraindications_in_dance_movement_therapy_learning_from_practitioners_experience)

### **Pohyb a tanec:**

<https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-1/14.html>

<https://martinduris.sk/pohyb/tanec>

<https://citaty.net/citaty/1957791-aristoteles-zivot-je-pohyb/>

### **Tanec ako voľnočasová aktivita:**

<https://balet.sk/tanec-by-mal-byt-sucastou-vzdelania-na-skolach-je-rovnako-dolezity-ako-jazyky-ci-matematika/>),

<https://danceivy.com/blogs/news/benefits-of-dancing-for-couples>

### **K metodológii výskumu:**

Corteville, Mary K., 2021, Dance Your Way to Communication: Dance Movement Therapy to Increase Self-Esteem, Poor Body Image, and Communication Skills in High School Females:

[https://soar.suny.edu/bitstream/handle/20.500.12648/4739/edc\\_theses/21/fulltext%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://soar.suny.edu/bitstream/handle/20.500.12648/4739/edc_theses/21/fulltext%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Macháčková, R., 2020, Využití tanečně-pohybové terapie jako pomocného nástroje pro snížení svalového i psychického napětí u pacientů s plicními chorobami, především s astmatem a s ním souvisejícím atopickým ekzémem:

[https://www.akademiealternativa.cz/uploads/upload/2023/Absolvetky/AP\\_Romana\\_Machackova\\_Vyuziti\\_tanecne\\_pohybove\\_terapie\\_jako\\_pomocneho\\_nastroje\\_pro\\_snizeni\\_svaloveho\\_i\\_psychickeho\\_napeti\\_u\\_pacientu\\_s\\_plicnimi\\_chorobami\\_predevsim\\_s\\_astmatem.pdf](https://www.akademiealternativa.cz/uploads/upload/2023/Absolvetky/AP_Romana_Machackova_Vyuziti_tanecne_pohybove_terapie_jako_pomocneho_nastroje_pro_snizeni_svaloveho_i_psychickeho_napeti_u_pacientu_s_plicnimi_chorobami_predevsim_s_astmatem.pdf)

Murray, A., 2019, Become a More Confident, Graceful, and Powerful Person by Improving Your Posture Through Dance:

<https://amdancing.com/why-posture-matters-how-to-improve-yours-5-tips-from-dancers/>

Prebola, Madelyn A., 2014, Dance therapy action plan: Improving body posture and quality of life in older patients:  
<https://commons.emich.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=1387&context=honors>

Hižnayová, K., 2009, Tanec a jeho pôsobenie na psychiku a emócie tanečníka:  
[http://elearning.ktvs.pf.ukf.sk/publikacie/CD\\_Sport\\_zdravie\\_2009/prispevky/zbornik\\_SAZ09.pdf](http://elearning.ktvs.pf.ukf.sk/publikacie/CD_Sport_zdravie_2009/prispevky/zbornik_SAZ09.pdf)

Etzinger, M., 2023, Dance and the Self: An analysis on the psychological impacts of dance:  
<https://scholarworks.bgsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1964&context=honorsprojects>

Vítkova, R., 2017, Analýza prožitých zkušeností neprofesionálních tanečnic s taneční volnočasovou aktivitou:  
<https://is.muni.cz/th/yfmdz/>

Reuben, 2022, Pro vs Amateur:  
<https://www.salsalatina.nz/post/pro-vs-amateur>

Černá, T., 2021, Kdy se ocitáme ve stavu flow:  
<https://tanecnascena.sk/blog/2021/04/17/kdy-se-ocitame-ve-stavu-flow/>

### **Bartenieff Fundamentals:**

<https://exhibitions.lib.umd.edu/bartenieff/bartenieff-fundamentals>

[http://www.labananalyses.org/laban\\_analysis\\_reviews/laban\\_analysis\\_notation/body\\_connectivity/Bartenieff\\_fundies\\_basic\\_6.htm](http://www.labananalyses.org/laban_analysis_reviews/laban_analysis_notation/body_connectivity/Bartenieff_fundies_basic_6.htm)

### **Pohybové stereotypy:**

Kanásová J., 2018. Zmeny vo výskyte porušených pohybových stereotypov u dievčat na 2. Stupni zš v nitre  
<https://sk.pf.jcu.cz/pdfs/stk/2018/03/10.pdf>

Králiková, B., 2018, Vyšetrenie Hybných stereotypov:  
<https://fyzioterapie.utvs.cvut.cz/document/show/id/315/>

**Dotazník bolestivosti:**

<https://www.algmed.sk/wp-content/uploads/2020/08/Dotazni%CC%81k.pdf>

**Rosenbergová škála sebahodnotenia:**

<http://cspsych.psu.cas.cz/result.php?id=498>

<https://www.proquest.com/docview/235722430?pq-origsite=summon&sourcetype=Scholarly%20Journals>

<https://www.prohuman.sk/psychologia/rozdiely-v-sebahodnoteni-dospievajucich>

# Zoznam príloh

- Príloha č. 1 – Vstupný dotazník
- Príloha č. 2 – Výstupný dotazník
- Príloha č. 3 – Hodnotenie postavy podľa Jaroša a Lomníčka
- Príloha č. 4 - Hodnotenie pohybových vzorov
- Príloha č. 5 – Rosenbergová škála sebahodnotenia

# Prílohy

## Príloha č. 1

### Vstupný dotazník

Odpovedzte na čo najviac otázok, ktoré sa nachádzajú v jednotlivých číselných bodoch. Dĺžka odpovedí je ľubovoľná. Pri vyplňaní prosím postupujte rýchlo, rázne a systematicky.

MENO:

VEK:

1. Aké je vaša profesia? Opíšte jej typ, napr. sedavá, práca v stoji, vodič... atď. Koľko času denne jej venujete? Ako veľmi je fyzický a psychický náročná? Ako ste s ňou spokojný? Ako je spoločensky užitočná?
  
2. Máte v súčasnosti nejaké bolesti týkajúce sa vášho pohybového aparátu? Ak áno, od kedy ich evidujete? Obmedzili vás za posledných 18 mesiacov vo vykonávaní vašej profesie? Ak áno, na aký čas?
  
3. Kde na tele sa vaša bolesť, event. nepríjemný pocit prejavuje?
  - Krk
  - Horný chrbát
  - Spodný chrbát
  - Ramená
  - Dolné končatiny
  - Horné končatiny
  - Iné (uved'te)



4. Bola vám lekárom na základe vašich ťažkostí stanovená nejaká diagnóza? Ak áno, aká? Máte v súčasnosti ešte nejaké iné zdravotné problémy, alebo diagnózy? Uveďte.

5. Čo vám podľa vás vašu bolesť spôsobuje? Čo ju zhoršuje? Ako a čím ste si ju schopný znížiť? Aké veľké je podľa vás riziko, že sa vaša súčasná bolesť stane stálou?

6. V priemere za posledné 4 týždne ako silná bola vaša bolesť? Na škále od 0-10, keď 0 je stav bez bolesti, 1-3 mierna bolesť, 4-6 stredná bolesť, 7-8 silná bolesť, 9-10 neznesiteľná bolesť.



7. Máte okrem zamestnania ešte iné povinnosti? Štúdia, brigády, ... ? Koľko vám zaberú času? Sú náročné?

8. Ste slobodný/á, alebo žijete s partnerom? Bývate v dome, alebo v byte? Ako ste doma vytážený?

9. Akému rekreačnému pohybu sa v týždni venujete? Je vaším rekreačným pohybom tanec? Pociťujete bolesti, alebo nepríjemné pocity pohybového aparátu v súvislosti s tancovaním? Bránia vám tieto bolesti, či nepríjemné pocity v nejakom pohybe?

10. Ako trávite víkendy? Kedy ste si užili dlhšiu dovolenku? Ako ste spokojný s vašou fyzickou kondíciou?

11. Čo vám robí starostí v osobnom živote? Sú vaši rodičia zdraví? Akú majú povahu? Ako si s nimi rozumiete? Máte partnera/partnerku? Čo je jeho/jej profesia? Aký je váš vzájomný vzťah?
12. Akú povahu máte vy? Ste citlivý? Ste spoločenský, alebo sa uzatvárate? Viete sa rozčúliť? Kedy, u čoho a ako sa najlepšie uvoľníte?
13. Ako spíte? Máte chuť k jedlu? Jete zdravo? Máte dostatočný príjem tekutín? Pijete kávu? Alkohol?
14. Cítite sa v súvislostiach vášho zdravotného stavu, pracovnej a osobnej situácie skôr uvoľnený, vyrovnaný a kľudný. Alebo máte iné pocity? Popíšte ich.
15. Ako ste spokojný sám so sebou? Chceli by ste nejakú vlastnosť zlepšiť, alebo sa jej zbaviť?
16. Ako sa cítite práve teraz? Nie sú vám tieto otázky nepríjemne? Ak áno, ktoré a prečo?

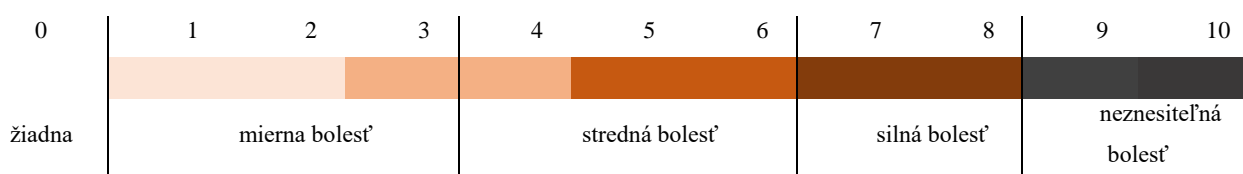
## Príloha č. 2

# Výstupný dotazník

Odpovedzte na čo najviac otázok, ktoré sa nachádzajú v jednotlivých číselných bodoch.

Dĺžka odpovedí je ľubovoľná.

1. Zmenili ste počas vykonávania vašej pracovnej činnosti nejaké pohybové stereotypy? Ak áno aké? Vplyvajú tieto zmeny aj na inú oblasť vášho života?
2. Zmenili sa, alebo ustúpili vaše bolesti pohybového aparátu po absolvovaní tanečno-pohybovej terapie? Súviseli/súvisia podľa vás s vaším držaním tela?
3. Aké je v súčasnosti vaše držanie tela? Ako ho hodnotíte? Pomohol vám proces tanečno-pohybovej terapie uvedomiť si nastavenie vášho tela, prípadne ho zmeniť? Ak áno v čom a ako? Ak nie, čo by ste k uvedomeniu a k zmene potrebovali? Čo vám chýbalo?
4. Pribudli po terapii, alebo počas nej nejaké nové bolesti? Ak áno, čomu ich pripisujete? Ste schopný si ich znížiť? Aké veľké je podľa vás riziko, že sa vaša súčasná bolesť stane stálou?
5. V priemere za posledné štyri týždne ako silná bola vaša bolesť? Na škále od 0-10, keď 0 je stav bez bolesti, 1-3 mierna bolesť, 4-6 stredná bolesť, 7-8 silná bolesť, 9-10 neznesiteľná bolesť.



6. Ako v súčasnosti trávite váš voľný čas? Zahŕňa tanečné aktivity? Venujete sa im po terapiách viac, menej alebo rovnako ako pred terapiou? Cítite vo vašom tanečnom prejave a jeho prežívaní nejakú zmenu?
7. Pociťujete bolesti, alebo nepríjemné pocity pohybového aparátu v súvislosti s tancovaním?
8. Zmenilo sa niečo v oblasti vášho partnerského života? Ste s ním spokojný/á?
9. Zmenilo sa u vás niečo vo vzťahu k vašim rodičom? Aký máte v súčasnosti s nimi vzťah?
10. Ako v súčasnosti hodnotíte váš spoločenský život? Ako sa cítite v spoločnosti cudzích ľudí? Viete povedať akým postoj k nim zaujímate?
11. Ako trávite víkendy? Kedy ste si užili dlhšiu dovolenku? Plánujete nejakú v dohľadnej dobe? Ako ste spokojný s vašou fyzickou kondíciou?
12. Akú povahu máte vy? Ste citlivý? Ste spoločenský, alebo sa uzatvárate? Viete sa rozčúliť? Kedy, u čoho a ako sa najlepšie uvoľníte?
13. Ako spíte? Máte chuť k jedlu? Jete zdravo? Máte dostatočný príjem tekutín? Pijete kávu? Alkohol?
14. Cítite sa v súvislostiach vášho zdravotného stavu, pracovnej a osobnej situácie skôr uvoľnený, vyrovnaný a kľudný. Alebo máte iné pocity? Popíšte ich.

15. Ako ste spokojný sám so sebou? Podarilo sa vám vďaka procesu tanečno-pohybovej terapie ovplyvniť vlastnosti, ktoré ste chceli u seba posilniť, alebo práve naopak dostať pod kontrolu?

16. Objavili ste počas tanečno-pohybovej terapie nejaké ďalšie svoje silné/slabé stránky? Ak áno aké? Zapracovali ste ich do svojho života?

17. Ako sa cítite práve teraz? Nie sú vám tieto otázky nepríjemne? Ak áno, ktoré a prečo?

## Príloha č. 3

# Hodnotenie postavy podľa Jaroša a Lomníčka

Hodnotenie časti: hlava, hrudník, brucho a panva, zakrivenie chrbtice, ramená a lopatky

### Hlava, kritéria hodnotenia:

- Známka 1 – hlava vzpriamená (uhol brada a krk  $90^\circ$ ), hĺbka krčnej lordózy je 2-2,5cm
- Známka 2 – hlava ľahko naklonená dopredu, šija sa odchyľuje od vertikály o cca  $10^\circ$
- Známka 3 – hlava sklonená dopredu, šija sa odchyľuje od vertikály cca  $20^\circ$
- Známka 4 – hlava a šija sú od vertikály sklonené o viac než  $20^\circ$

### Hrudník, kritéria hodnotenia:

- Známka 1 – hrudník klenutý, najviac prominuje v oblasti sterná
- Známka 2 – hrudník v oblasti sterná sploštený
- Známka 3 – hrudník plochý
- Známka 4 – hrudník vpadnutý

### Ramená a lopatky, kritéria hodnotenia:

- Známka 1 – ramená v rovnakej výške,
- Známka 2 – ramená mierne nesúmerné, čiastočne odstavajú, lopatky v rovnakej výške
- Známka 3 – nerovnaká výška ramien, lopatky odstavajú
- Známka 4 – asymetria ramien, výrazne odstavanie lopatiek

### Brucho a panva, kritéria hodnotenia:

- Známka 1 – brucho je pevne integrované pod úrovňou sterná, sklon panvy cca  $30^\circ$
- Známka 2 – brušná stena je mierne vyklenutá, len čiastočne integrovaná, sklon panvy cca  $35^\circ$
- Známka 3 - brušná stena je značne vyklenutá, sklon panvy viac ako  $35^\circ$
- Známka 4 – brušná stena je povolená, sklon panvy presahuje  $50^\circ$

### Zakrivenie chrbtice, kritéria hodnotenia:

- Známka 1 – chrbtica vo fyziologickom rozsahu, hĺ. krčnej lordózy je 2-2,5 cm, drierkovej 2-3 cm
- Známka 2 – zakrivenie chrbtice zdôraznené (v bedrovej lordóze 3-3,5 cm), alebo oploštené
- Známka 3 – zakrivenie chrbtice zväčšené (v bedrovej lordóze až o 5cm), alebo viac oploštené
- Známka 4 – zakrivenie chrbtice veľmi zväčšené (v bedrovej lordóze nad 5cm), alebo úplne oploštené

### Vyhodnotenie:

Každý znak sa hodnotí známkou 1-4, kde jednotlivé stupne sú klasifikované nasledovne:

1. VÝBORNÉ – do 5 bodov
2. DOBRÉ – od 6 do 10 bodov
3. NEDOSTATOČNÉ – od 11 do 15 bodov
4. ZLÉ – od 16 do 20 bodov

## Príloha č. 4

# Hodnotenie pohybových stereotypov

### A. Extenzia v bedrovom kĺbe - zanoženie

Vyšetrovaný leží na bruchu a zanožuje vystretú dolnú končatinu do výšky 10 cm bez vytočenia.

Správny pohybový stereotyp predpokladá zapájanie svalov v tomto poradí:

1. m. gluteus maximus,
2. hemstringy,
3. paravertebrálne svaly v drierkovej časti chrbtice na kontralaterálnej strane,
4. paravertebrálne svaly v drierkovej časti chrbtice na homolaterálnej strane,
5. paravertebrálne svaly v hrudnej časti chrbtice na kontralaterálnej strane,
6. paravertebrálne svaly v hrudnej časti chrbtice na homolaterálnej strane.

Známka (vyhovujúce zakrúžkujte):

0 – Vykonávaný pohybový stereotyp je sprevádzaný bolesťou, vyšetrovaný ho nedokáže vykonať v požadovanom rozsahu.

1 – U vyšetrovaného prebieha zapájanie svalov v opačnom poradí ako pri správnom pohybovom stereotypu. Extenzia v bedrovom kĺbe je nedostatočná a primárne vykonaná pomocou hyperlordózy drierkovej časti chrbtice, m. gluteus

maximus sa aktivuje neskoro alebo vôbec, v bedrovom kĺbe súčasne s extenziou vyšetrovaný vykonáva vonkajšiu rotáciu a abdukciu.

2 – Vykonanie pohybového vzoru prebieha u vyšetrovaného v malých odchýlkach od správneho pohybového stereotypu. Extenzia v bedrovom kĺbe je z časti dostupná, no po jej vyčerpaní je vykonaná pomocou hyperlordózy drierkovej časti chrbtice, m. gluteus maximus sa zapája načas no v menšej intenzite ako by bolo potrebné.

3 - Vykonanie správneho pohybového stereotypu v plnom rozsahu.

## B. Abdukcia v bedrovom kĺbe - unoženie

Vyšetrovaný leží na boku a unožuje priamo vrchnú dolnú končatinou do rozsahu 45° uhla bez vytáčania a zmeny sklonu panvy, spodná dolná končatina je zohnutá.

Správny pohybový stereotyp predpokladá:

1. pohyb do abdukcie je vykonaný čisto vo frontálnej rovine bez vytočenia dolnej končatiny a zmeny sklonu panvy,
2. stupeň aktivácie medzi m. gluteus medius a m. tensor fasciae latae je 1 : 1, zapojenie gluteus minimus
3. zapojenie m. piriformis, sartorius, gluteus maximus, m. iliopsoas, m. rectus femoris, m. quadratus lumborum.

Známka (vyhovujúce zakrúžkujte):

0 – Vykonávaný pohybový stereotyp je sprevádzaný bolesťou, vyšetrovaný ho nedokáže vykonať v požadovanom rozsahu.

1 – U vyšetrovaného prevláda aktivita m. tensor latae a dochádza k vonkajšej rotácii a flexii v bedrovom kĺbe (špička nohy smeruje nahor) - tzv. tenzorový mechanizmus, alebo prevláda aktivita m. quadratus lumborum a preto pohyb začína eleváciou panvy – tzv. kvadrátový mechanizmus.

2 – Pohybový stereotyp je u vyšetrovaného vykonávaný s malými chybami oproti správne pohybovému stereotypu. Nadmerná aktivácia m. quadratus a elevácia panvy je prítomná pri ukončovaní pohybu, nie v jeho priebehu.

3 – Vykonanie správneho pohybového stereotypu v plnom rozsahu.



## C. Flexia trupu - sadanie

Vyšetrovaný leží na chrbte. Plynulo a pomaly sa dvíha do sedu tak, že od podložky odvíja hlavu, krk a hrudník cez tzv. guľatý chrbát až kým nedôjde k odvíjaniu panvy, potom pohyb ukončí.

Správny pohybový stereotyp predpokladá:

1. súhru medzi priamymi brušnými svalmi a m. iliopsoas,
2. postupne odvíjanie krčnej, hrudníkovej a driekovej chrbtice od podložky – tj. vykonanie oblúkovitej flexie trupu,
3. ukončenie pohybu v momente, kedy sa panva začne odvíjať od položky a začne sa aktivovať m. iliopsoas.

Známka (vyhovujúce zakrúžkujte):

0 – Vykonávaný pohybový stereotyp je sprevádzaný bolesťou, vyšetrovaný ho nedokáže vykonať v požadovanom rozsahu.

1 – Vyšetovaný sa nedokáže posadiť plynulo. Vykonáva pohyb švihom so vzpriameným chrbtom. M. iliopsoas aktivuje predčasne a tým dochádza k nerovnováhe medzi brušnými svalmi a m. iliopsoas. Následne dochádza k preťaženiu chrbtových svalov v bedrovej časti chrbtice.

2 – Vyšetovaný začína pohyb plynulo odvíjaním hlavy a krčnej chrbtice, no ako pokračuje odvíjaním hrudnej chrbtice m. iliopsoas preberá iniciatívu a dochádza k náhlemu zdvihu panvy.

3 - Vykonanie správneho pohybového stereotypu v plnom rozsahu.

## D. Klik

Vyšetrovaný vychádza z pozície vzpor ležmo, kedy sa opiera o vystreté horné končatiny a špičky dolných končatín, ženy vychádzajú zo vzporu kľačmo. Ohýbaním lakt'ov sa vyšetrovaný spúšťa cez klik do ľahu vpred.

Správny pohybový stereotyp predpokladá:

1. plynulé spustenie sa do ľahu vpred,
2. držanie celého ramenného pletenca je stabilné, lopatky sú do pohybu integrované,
3. pravá a ľavá strana ramien je počas celého pohybu symetrická.

Známka (vyhovujúce zakrúžkujte):

0 – Vykonávaný pohybový stereotyp je sprevádzaný bolesťou, vyšetrovaný ho nedokáže vykonať v požadovanom rozsahu.

1 – Vyšetovaný nedokáže vykonať plynulý prechod zo vzporu do kľuku a ľahu vpred. Je porušená súhra dolných fixátorov lopatiek. Lopatky sú v elevácií a v addukcií, v krajnom prípade dochádza k ich odstatiu od hrudníka. Hrudník prepadáva medzi ramená. Testovaný sa prehýba v drieku, alebo vysúva panvu dozadu.

2 – Vyšetovaný sa pomerne dlho vydrží spúšťať nadol plynulo bez porušenej súhry dolných fixátorov lopatiek a bez prehýbania sa v drieku či prepadávania hrudníka. Čím sa ale dostáva do nižšej pozície dochádza k prerušeniu správnej koordinácie svalov a plynulý pohyb sa preruší.

3 - Vykonanie správneho pohybového stereotypu v plnom rozsahu.

## E. Abdukcia ramena - upaženie

Vyšetrovaný je v sede na stoličke bez operadla a upažuje hornú končatinu v 90° flexii v lakt'ovom kĺbe tak, aby dosiahla horizontálnu polohu – abdukciu 90°. Test zopakuje aj na druhú hornú končatinu.

Správny pohybový stereotyp predpokladá zapojenie svalov v tomto poradí:

1. m. deltoideus pars acromialis, m. supraspinatus,
2. dolné fixátory lopatiek,
3. kontralaterálny m. trapezius, ktorý pôsobí stabilizačne,
4. homolaterálny m. trapezius,
5. kontralaterálny m. quadratus lumborum.

Známka (vyhovujúce zakrúžkujte):

0 – Vykonávaný pohybový stereotyp je sprevádzaný bolesťou, vyšetrovaný ho nedokáže vykonať v požadovanom rozsahu.

1 - Vyšetrovaný začína pohyb prevádzať eleváciou – zdvihnutím ramena. Ako prvý sa zapája m. trapezius (horná časť) a objavujú sa odstavajúce lopatky. K pohybu sa pridáva úklon trupu pri aktivácií m. quadratus lumborum na opačnej strane.

2 – Vyšetrovaný začína pohyb v správnom pohybovom vzore so zapojením m. deltoideus, no počas pohybu sa ukazuje svalové napätie medzi fixátormi lopatiek a m. trapezius, kedy m. trapezius mierne prevyšuje a lopatka má tendenčne odstavajúci charakter.

3 - Vykonanie správneho pohybového stereotypu v plnom rozsahu.

## F. Stoj na jednej dolnej končatine počas 20 sekúnd

Vyšetrovaný vychádza zo stoju spojného, ťažisko tela má na dolnej stojnej testovanej končatine a druhú dolnú končatinu prednoží pokrčmo. V tejto pozícii stojí 15 – 20 sekúnd bez zmeny postavenia.

Správny pohybový stereotyp predpokladá:

1. Vyšetrovaný dokáže v uvedenej polohe stáť 15 – 20 sekúnd bez zmeny postavenia panvy a trupu.
2. Svaly m. gluteus medius, m. gluteus minimus, m. tensor fasciae latae a traktus iliotibialis - sú aktívne a zabezpečujú bočnú stabilitu panvy.

Známka (vyhovujúce zakrúžkujte):

0 – Vykonávaný pohybový stereotyp je sprevádzaný bolesťou, vyšetrovaný ho nedokáže vykonať v požadovanom rozsahu či dobe trvania.

1 – Vyšetrovanému klesá panva na strane prednoženej dolnej končatiny (ďalej iba DK), alebo sa mu naopak dvíha. Bok na stojnej testovanej DK sa vysúva. Prednoženie DK sprevádza úklon trupu do strany stojnej DK.

2 – Vyšetrovaný udržuje stoj na jednej DK v relatívne dobrom postavení. Stabilitu panvy síce zabezpečuje aktivita stabilizátorov panvy avšak je viditeľné, že nie je dostatočná, nakoľko počas doby trvania dochádza k chvíľkovému rozkolísaniu. Prednožená DK je v miernom napätí a snaží sa dorovnávať rovnováhu.

3 - Vykonanie správneho pohybového stereotypu v plnom rozsahu a dobe trvania.

## G. Stereotyp dýchania

Vyšetrovaný zaujme stoj spojný, pripaží ruky a vykonáva pomalé dýchanie. Pozorujeme ho z boku.

Správny pohybový stereotyp predpokladá správny priebeh dychovej vlny:

1. brušná stena sa dvíha dopredu,
2. bočná strana drieku sa rozširuje do strán,
3. hrudník sa rozširuje do strán a dopredu – hrudná kosť sa dvíha dopredu.

Známka (vyhovujúce zakrúžkujte):

0 – Vykonávaný pohybový stereotyp je sprevádzaný bolesťou, či obmedzenou kapacitou.

1 – U vyšetrovaného prevažuje dýchanie, pri ktorom sa hrudník rozširuje prevažne pohybmi rebier tzv. rebrové (hrudné, kostrálne) dýchanie bez účasti brušnej steny – hrudná kosť sa pohybuje smerom hore a nie dopredu, plecيا sa dvíhajú. U vyšetrovaného sa môže objaviť aj tzv. paradoxne dýchanie - pri vdychu nastáva vťahovanie brucha a pri výdychu ho vykleňuje.

2 – U vyšetrovaného prebieha dychová vlna s priestorom pre zlepšenie a dosiahnutie väčšej koordinácie medzi hrudným košom a brušnou dutinou.

3 - Vykonanie správneho dychového stereotypu v plnej kapacite pľúc.

## Príloha č. 5

# Rosenbergova škála sebahodnotenia

Vyznačte prosím políčko, ktoré najlepšie vyjadruje váš postoj k danému výroku.

PČ	Výrok	Úplne súhlasím	Súhlasím	Nesúhlasím	Úplne nesúhlasím
1.	Cítim, že som ako človek prinajmenšom rovnako hodnotný ako ostatní.				
2.	Cítim, že mám určitý počet dobrých vlastností.				
3.	Celkovo mávam tendenciu považovať sa za neúspešného človeka.				
4.	Som schopný/á robiť mnoho vecí rovnako dobre ako väčšina ostatných ľudí.				
5.	Cítim, že nemám toho veľa, na čo by som mal/a byť hrdý/á.				
6.	Mám k sebe pozitívny postoj.				
7.	Celkovo som so sebou spokojný/á.				
8.	Želám si, aby som mal/a k sebe viac rešpektu.				
9.	Určite sa občas cítim byť neužitočný/á.				
10.	Občas si myslím, že som k ničomu.				

Položky 1,2,4,6,7 sa bodujú: 3 je úplne súhlasím, 2 súhlasím, 1 nesúhlasím, 0 úplne nesúhlasím.

Položky 3,5,8,9,10 sa bodujú: 0 je úplne súhlasím, 1 súhlasím, 2 nesúhlasím, 3 úplne súhlasím.

### Vyhodnotenie:

Skóre pod 15 bodov znamená nízke sebavedomie.

Skóre medzi 15-25 bodov znamená normálne sebavedomie.

Skóre od 25-30 bodov znamená vysoké sebavedomie.