



AKADEMIE ALTERNATIVA S.R.O

Studijní obor: Tanečně – pohybová terapie

Absolventská práce

**Taneční terapie s novocirkusovými
motivy ke snížení stresu**

Vedoucí absolventské práce: doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.

Autor Práce: Lucie Mičková Kovářová

Ostrava 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury. Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům. Touto cestou bych ráda poděkovala vedení a všem lektorům, kteří mě celé studium provázeli, vytvořili bezpečný prostor pro studium i sebepoznání. Především Zuzaně Románové, která byla pro mě velkou inspirací. Konkrétně chci také poděkovat Majce Blahutkové za vedení mé absolventské práce, za podnětné připomínky a rady. Dále pak Tomášovi Beníčkoví za inspiraci, vedení, směřování a zpětnou vazbu.

Abstrakt

MIČKOVÁ KOVÁŘOVÁ, Lucie: Taneční terapie s novocirkusovými motivy ke snížení stresu. [Absolventská práce] Akademie Alternativa, Olomouc. Konzultant: doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.

Tato práce zkoumá propojení tanečně – pohybové terapie a techniky nového cirkusu jako komplexních nástrojů pro zvládání stresu a zlepšení kvality života jednotlivců. Teoretická část práce se zabývá vysvětlením hlavních pojmů. Jedná se o tanečně – pohybovou terapii, tanec a nový cirkus. Dále navazuje na pojmy jako stres, jeho příznaky, fáze, frustrační toleranci a příklady zvládání stresu. V praktické části je poté zkoumáno, jak velký léčebný vliv má tanečně – pohybová terapie na dobrou frustrační toleranci a menší míry stresu. Výzkum byl prováděn po dobu 3 měsíců. Vybrané klientky vyplňovaly dotazníky na míru stresu a míru frustrační tolerance. Cílem práce je prozkoumat účinnost terapeutických přístupů a jejich potenciál jako prostředků pro zvládání stresu v moderní společnosti. Výzkum probíhal s amatérskými a poloprofesionálními tanečnicemi.

Klíčové slova: Tanečně – pohybová terapie, stres, nový cirkus, zvládání stresu

Abstract

MIČKOVÁ KOVÁŘOVÁ, Lucie: Dance Therapy with aspects of New Circus aimed at Stress Reduction. [Master's Thesis] Alternative Academy, Olomouc. Consultant: Assoc. Prof. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.

This thesis examines the involvement of dance movement therapy and new circus techniques as comprehensive tools for stress management and improving individuals' quality of life. The theoretical part of the work focuses on explaining key concepts, including dance movement therapy, dance, and new circus. Then it addresses concepts such as stress, its symptoms, phases, frustration tolerance, and examples of stress management. In the practical part, the thesis investigates the therapeutic impact of dance movement therapy on fostering frustration tolerance and reducing stress levels. The research was conducted over a period of 3 months, during which selected clients completed questionnaires assessing stress levels and frustration tolerance. The aim of the work is to explore the effectiveness of therapeutic approaches and their potential as means of stress management in modern society. The research involved amateur and semi-professional dancers.

Keywords: Dance movement therapy, stress, new circus, stress management

Obsah

Abstrakt.....	
Abstract.....	
Obsah	
Úvod.....	
1. Teoretická část.....	1
1.1 Tanečně – pohybová terapie.....	1
1.2 Tanec	3
1.3 Nový cirkus	4
1.4 Vybrané osobnosti formující tanečně pohybovou terapii	7
Rudolf Laban	7
Isadora Duncan	9
Pina Bausch	10
2. Stres.....	12
2.1 Vymezení pojmu stresu.....	12
2.2 Příznaky stresu	13
2.3 Fáze stresu.....	14
2.4 Frustrační tolerance	16
2.5 Zvládání stresu	17
3. Praktická část	18
3.1. Předmět a cíl výzkumného šetření	18
3.2 Výzkumné otázky.....	19
3.3. SWOT analýza	19
3.4 Výzkumný soubor	21
3.4.1. Kazuistiky.....	21
3.5 Metodika výzkumu.....	23
3.6 Organizace práce	24
3.7 Časový a obsahový harmonogram	25
3.8 Struktura jednotlivých setkání.....	26
Úvodní setkání.....	26
První setkání	27
Druhé setkání.....	28
Třetí setkání	29

Čtvrté setkání.....	30
Páté setkání	31
Šesté setkání	32
Sedmé setkání.....	33
Osmé setkání.....	34
Deváté setkání.....	35
3.9 Popis vybraných 3 setkání.....	36
Setkání č. 2	36
Setkání č. 5	38
Setkání č. 9	40
3.10 Vyhodnocení výzkumného projektu	43
Vyhodnocení terapeutických cílů	43
Vyhodnocení výzkumných otázek.....	44
Zpětná vazba.....	46
4. Závěr	
Shrnutí.....	
Summary	
Literatura.....	
Přílohy.....	

Úvod

V dnešním uspěchaném a náročném světě se stres stal jedním z největších problémů moderní společnosti. Neustálý tlak z práce, rodiny a osobních povinností může mít škodlivé dopady na naše fyzické a psychické zdraví. V této souvislosti nabývá stále většího významu hledání účinných a holistických způsobů zvládnání stresu. Jedním z takových přístupů je tanečně – pohybová terapie, která kombinuje tělesnou aktivitu, expresi a psychologickou podporu k pomoci celkového blahobytu jedince. Vedle ní se v posledních letech stává stále populárnější i využívání metodik nového cirkusu jakožto prostředku pro sebeprosazení a vyjádření.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část zahrnuje základní informace o tanečně – pohybové terapii, jejího vzniku a samotného vývoje. Také o významu tanečně – pohybové terapie a vybraných osobností. Dále uvedu základní informace o tanci jako takovém a přejdu k novému cirkusu, který kombinují společně s tanečně-pohybovou terapií. Dále popisuji vymezení pojmu stres, jeho příznaky a fáze. Teoretickou část uzavírá kapitola, jak zvládat stres. V praktické části představuji výzkumný projekt, v kterém je popsán předmět a cíl výzkumu, výzkumné otázky, výzkumný soubor s kazuistikami, použité metody výzkumu, harmonogram práce, obsahový harmonogram a popis vybraných setkání. Na základě výzkumné práce je vytvořené hodnocení výzkumného projektu a závěrečné hodnocení.

Tato práce si klade za cíl zkoumat propojení tanečně – pohybové terapie a metodik nového cirkusu jako komplexních nástrojů pro zvládnání stresu a zlepšení kvality života jednotlivců.

1. Teoretická část

1.1 Tanečně – pohybová terapie

„Tanec je komunikace mezi tělem a duší. Vyjadřuje to, na co slova nestačí.“

Ruth Saint Denis

Taneční terapie je forma terapie, která využívá pohyb jako prostředek k vyjádření emocí a podporuje tak psychické i fyzické uzdravení. V rámci taneční terapie jsou klienti podporováni, aby se vyjadřovali prostřednictvím tance nebo pohybu, což jim umožňuje prozkoumávat a zpracovávat své vnitřní zkušenosti v bezpečném a podporujícím prostředí.

Tato terapeutická metoda je založena na přesvědčení, že tělo a mysl jsou úzce propojené a že pohyb může sloužit jako mocný nástroj k dosažení emocionální rovnováhy a sebepoznání. Taneční terapie nabízí jedinečnou cestu k sebevyjádření a sebepoznání, přičemž klade důraz na individuální zkušenost a osobní růst. Často je využívána pro léčbu různých psychických problémů včetně úzkostí, depresí, stresu a posttraumatických stresových poruch. Kromě terapeutických benefitů taneční terapie také posiluje fyzické zdraví tím, že zvyšuje pohyblivost, flexibilitu a celkovou tělesnou kondici.

Tanečně – pohybová terapie je strukturovaná, ale je spíše nedirektivní. Aktivitu ovládá klient. Není cílem zdokonalování formy pohybu ale objevování nových způsobů bytí, cítění a odhalování emocí. Pracuje se na odstranění stereotypů, bloků v chování a na rozšíření tanečního a pohybového rejstříku jedince. (Dosedlová, 2012)

Čížková tvrdí, že pro tanečně – pohybovou terapii není nutná žádná znalost taneční techniky, ani žádné pohybové nadání. Nehodnotí se estetičnost, ale autentičnost pohybu, osobní prožitek a sebevyjádření. Zpětnou vazbou je porozumění sebe sama. Každý člověk má svůj individuální pohybový styl, který reflektuje jeho osobnost. Jde o způsob, jakým jsou pohyby prováděny. Obsahuje pohybové vzorce typické pro každého člověka.

Payne popisuje tanečně pohybovou terapii jako užití kreativního pohybu a tance v psychoterapii, kdy je vztah mezi pohybem a emocemi využíván jako prostředek k dosažení integrace osobnosti (Čížková, 2005)

ADTA (American Dance Therapy Association) definuje tanečně – pohybovou terapii (dále TPT) jako: terapeutické užití pohybu k dosažení emoční a fyzické integrace jedince. (Dosedlová, 2012)

Hlavními cíli pro ADTU jsou emoční a fyzické integrace jedince, vědomí těla, uvědomování si hranic těla a jeho vztah k prostoru. Cílem je dosáhnout realistického vnímání své vnitřní představy o těle. Naučit se akceptaci a bezpečného způsobu zvládnutí napětí v těle, úzkosti, stresu a potlačované energie. Mít schopnost identifikovat a vyjadřovat své pocity bezpečným a přijatelným způsobem. Obohatit svůj taneční a pohybový repertoár. Dosáhnout pomoci při kontrole impulzivního chování. (Čížková, 2005)

Základní prvkem této léčebné metody je idea reciprocitu vztahu tělesných a duševních pochod a jejich vzájemné ovlivňování. (Dosedlová, 2012)

EADMT (Evropská asociace tanečně – pohybové terapie) definuje tanečně – pohybovou terapii jako „terapeutické využití pohybu za účelem rozšíření emoční, kognitivní, fyzické, spirituální a sociální integrace jednotlivce“ (www.akademiealternativa.cz).

Mezi obecné cíle uměleckých terapií lze zařadit:

1. budování důvěry a vztahu klient – terapeut
2. tvořivost
3. relaxaci a uvolnění
4. rozvoj komunikace
5. rozvoj kreativity a spontaneity
6. zvyšování osobní životní motivace
7. vyjádření pocitů, emocí a konfliktů
8. třídění zkušeností
9. experimentování a ověřování vlastních nápadů
10. práci se sny a fantazií
11. práce s nevědomím a podvědomím
12. vhled, sebereflexi a uvědomování si sebe sama
13. přirozené vyvážení ženské a mužské polarity
14. harmonické sjednocení myšlení, cítění, vůle, verbálního a neverbálního projevu – integraci osobnosti (Beníčková, 2017)

1.2 Tanec

*“Tanec je vytvořený prostor a v něm se lidé setkávají, sdílejí krásu a něco neuchopitelného,
co nelze vyjádřit slovy.”*

Antoine de Saint-Exupéry

Náš život je jen pohyb, který je základní jednotkou a prvním znakem tance. Samozřejmě ne každý pohyb je pohyb tanečním. Dalším významným znakem tance je, že se jedná o pohyb rytmický. Jedná se tedy o estetický pohyb, který je doprovázen hudbou, ale to v dnešní době nemusí být samozřejmostí. Tanec je jeden z druhů umění, který je vlastním odrazem kulturního a společenského života v určité časové etapě. Tanec je jedním z nejstarších projevů lidského chování a zároveň důležitou komunikací mezi lidmi. Je to součást lidského života, který má své kořeny v dávné historii. Tanec je nejstarší a zároveň nejmladší ze všech druhů umění, protože se neustále vyvíjí a hledají se nové techniky zpracování. (Kacrová, 2008) Tanec je jedním z prvních pohybových projevů člověka. Už od pradávna byl a je způsobem nonverbální komunikace, estetickým projevem vnitřních pocitů. Člověk se pomocí tance rozvíjí nejen pohybově a fyzicky, ale také rozvíjí různé složky své osobnosti.

Tanec může být tradiční součástí kulturních ceremonií, ale také moderní formou sebevyjádření a zábavy. Je to skvělý způsob, jak propojit tělo, mysl, hudbu do harmonického celku.

Doris Humphrey definuje tanec jako umění, které se skládá z námětu, zdroje inspirace, obsahu, prostorové a choreografické kresby, jevištního pohybu, práce se skupinou tanečníků, dynamiky, rytmu, motivace a gest, slov a hudby, scénické výpravy a rekvizit.

Pohyb patří mezi nejzákladnější projevy lidského života. Vypovídá nejen o stavu lidského těla a vnitřním prostředí organismu, ale také o stavu naší mysli a v jakém psychickém rozpoložení se právě nacházíme. (Blahutková, 2015)

Tanec měl vždy důležité místo a funkci v životě člověka a společně s hudbou patřil k nejtypičtějším prostředkům sebevyjádření. Vždy byl podstatnou součástí posvátných obřadů a rituálů, které se konaly u příležitosti důležitých událostí a životních milníků jako třeba narození dítěte, sňatek apod. (Čížková, 2005)

1.3 Nový cirkus

„Vy, kteří se chcete naučit létat, se nejprve musíte naučit stát, chodit, utíkat, balancovat a tančit.“

Friedrich Nietzsche

Nový cirkus je moderní forma cirkusu, která se odlišuje od tradičních cirkusových produkcí. Na rozdíl od tradičního cirkusu se zvířaty a jednotlivými čísly, se nový cirkus zaměřuje na propojení a celistvost jednoho velkého příběhu. Tato forma se snaží vyprávět příběhy, vyvolávat emoce, spíše než pouhé předvedení akrobatických nebo jiných dovedností. Nový cirkus se začal formovat v 70. letech 20. století. Odvětví nového cirkusu je také od roku 2002 Social circus, který hledá nové přístupy řešení sociálních problémů skrze novocirkusové techniky a socializace. Hlavním zacílením je všeobecný rozvoj a sociální inkluze mládeže. Hlavním účelem je podporovat osobní i komunitní rozvoj zejména u sociálních skupin. Cirkusové dovednosti jsou hlavním prostředkem pro posilování důvěry a sebedůvěry, týmové spolupráce, komunikace a dalších důležitých životních dovedností. Každý si najde v novém cirkuse to své. Nemusí jít přímo o uměleckou činnost, ale hlavně i o tu organizační. Cirkus jako takový nemusí být cílem, je to většinou prostředek dosáhnout něčeho jiného. Jednotlivé disciplíny přispívají k osobnostnímu růstu, ať už po fyzické stránce, či té mentální. Nový cirkus také vyvíjí prostor k výchovnému působení v pedagogickém prostředí.

„Social circus je inovativní přístup, který využívá cirkusového umění jako nástroje k sociální intervenci. Zaměřuje na nejrůznější ohrožené skupiny žijící v těžkých osobních a sociálních podmínkách. Prioritou social cirkusu není pouze předávání cirkusových technik, ale klade důraz na rozvoj osobnostních a sociálních dovedností. Social circus je účinná metoda pro dosažení sociální změny, pomáhá marginalizovaným osobám nalézt místo v komunitě a tuto komunitu svým talentem obohatit.“ (Jarchovský, 2013)

Tomuto tématu se věnoval také australský klaun, herec a spisovatel Reginald Ernest Bolton, který pracoval s dětmi a mládeží. Svým konceptem inspiroval mnoho cirkusových umělců, ale také cirkusové školy či střediska po celém světě. Bolton vysvětluje ve svém konceptu, který rozdělil na šest částí, proč tato teorie funguje. Proč nový cirkus dovede vytvořit takové prostředí, které má významný vliv na vývoj dítěte. Koncept vychází z metafory ruky. Každý prst znamená jiné odvětví a dlaň všechny tyto okruhy propojuje.

1. Já
2. Risk
3. Dotyk
4. Sen, aspirace
5. Těžká práce
6. Zábava

1. „Já“

„Já“ v podobě ukazováčku, jinými slovy také identita, individualita, image nebo také vyjádření osobnosti nebo autenticity. Snaha odlišit se od ostatních, najít si vlastní cestu a směr. Každý je schopen najít si svou roli v oblasti nového cirkusu ať už jako performer, nebo organizátor. To je jeden z mnoha důvodů, proč cirkus působí na mládež. Dá jim jakousi identitu – tanečnice, akrobat, herec, žonglér, zkrátka umělec.

2. „Risk“

Prostředníček v podobě risku, který je důležitý ve vývoji fyzická a socializace. Tato část je koncipovaná k bezpečnosti prostředí výuky. Risk je hlavní atrakcí v cirkuse, jak pro diváky, tak pro samotné umělce. Risk je levná záležitost v podobě adrenalinu a díky tomu zkoumáme své hranice dovedností a posunujeme je dál.

Cirkus „řízený risk“ bezesporu může splňovat. Nový cirkus nabízí mnoho uměleckých disciplín, které jsou nabitě riskováním. (závěsná akrobacie, přízemní akrobacie atd...) Je to jeden z mnoha bodů, díky němuž práce s mládeží funguje po celém světě. „Jedná se o neformální výchovu, která implicitně obsahuje (řízený) risk.“

3. „Dotyk“

Dotyk neboli důvěra v podobě prsteníčku. Jedná se o lidskou potřebu se dotýkat. V cirkuse jde o dotek přirozený či technický. Zabývá se především týmem, spoluprací. Důraz na to, že cirkus není soutěžní aktivita. Důvěru v sebe a k ostatním lidem si budujeme skrze naše osobní

zkušenosti. Tyto zkušenosti si osvojujeme během výchovy, čím více máme pozitivních zkušeností s důvěrou k ostatním, tím více lidem důvěřujeme. A samozřejmě to platí také naopak. Máme-li se sebou negativní zkušenosti ztrácíme motivaci podstupovat stejné riziko zklamání, oddalujeme přijímání výzev. Tato demotivace se může stát velkou překážkou ve vývoji mladého člověka. Proto je cirkus prostředí, které mu umožní získat důvěru v sebe, ale i v druhé.

4. „Sen“

Malíček v podobě snů a aspirací. Cirkusem dokážeme vyprávět příběh, vzbudit emoce a pocity. Touha probudit v nás pohádkovost a fantazii. Cirkusové disciplíny nabízejí dětem sny realizovat, i když je k nim daleká cesta plná těžké práce.

5. „Těžká práce“

V palci se ukrývá trénink a jeho těžká práce. Je to fyzicky, ale i psychicky náročné, v dnešní spotřební době, kdy máme všechno hned na dosah. Jednotlivé disciplíny jsou dlouhodobým procesem trénování. Každý z nás potřebuje k dané činnosti nějakou motivaci, ať u dané činnosti vydrží. Ne jinak je to u cirkusových disciplín, kde trénování je technicky hodně náročné. Motivace cirkusových disciplín pramení už jen z jeho atraktivity a originality.

6. „Zábava“

Zábava je dlaní, která všechny prsty-okruhy spojuje. Cirkusové prostředí je plné zábavy, a proto je pro děti, ale i dospělé, tak atraktivní. Bolton říká, že v tom vidí hlavní rozdíl mezi cirkusem a sportem. „Sport je bezpochyby aktivitou, která rovněž přináší zábavu, ovšem dnes se sport mění stejně jako společnost.“

Cirkusové disciplíny nenesou vizitku soutěžního charakteru. Není kladen důraz na výkon a preciznost. Naopak nabízí velký prostor pro seberealizaci, spolupráci, přátelství a zábavu. Toto je jeden z hlavních pilířů, proč vlastně cirkus funguje. (Jarchovský, 2013)

1.4 Vybrané osobnosti formující tanečně pohybovou terapii

Rudolf Laban, Isadora Duncan a Pina Bausch jsou všechno významné osobnosti v historii tance, každá s vlastním významným přínosem a odkazem. I když jejich životy a práce mohou být rozdílné, existují určité spojitosti a paralely mezi jejich působením.

Všichni tři umělci přinesli inovace do tanečního světa tím, že rozšiřovali hranice tradičního tanečního jazyka a vytvořili nové formy výrazu. Isadora Duncan byla známá svým volným a expresivním stylem, který se odchyloval od klasických technik a zdůrazňoval plynulost a spontaneitu. Rudolf Laban přinesl do tance nové myšlenky o pohybu a prostoru a vyvinul Labanův pohybový systém, který se stal základem pro moderní pohybovou analýzu a choreografii. Pina Bausch zavedla nový žánr tance nazvaný "Tanztheater" (taneční divadlo), který kombinoval prvky tance, divadla a vizuálního umění.

Všichni tři umělci zdůrazňovali emocionální a výrazovou sílu tance. Jejich práce byla často spojena s hlubokými lidskými emocemi, vztahy a společenskými tématy. Duncan se zaměřovala na vyjádření emocí a lidských pocitů prostřednictvím pohybu, Laban na význam pohybu a prostoru ve výrazu a Bausch na kombinaci tance, divadla a gest.

Všichni tři umělci měli obrovský vliv na další generace tanečníků, choreografů a umělců. Jejich dědictví a inovativní přístupy k tanci pokračují v ovlivňování tanečního světa dodnes. I když každý z těchto umělců měl svůj vlastní unikátní styl a přístup k tanci, spojuje je jejich vášeň a oddanost k umění tance a jejich schopnost změnit taneční svět svým dědictvím.

Rudolf Laban

“Člověk, který se naučil mít vztah k Prostoru (Space) a fyzicky tuto oblast dokonale ovládl Váhu (Weight) má Záměr (Attention) a když se umí přizpůsobit Času (Time), umí učinit Rozhodnutí (Decision). Pozornost (Attention), Záměr (Intension) a Rozhodnutí (Decision) jsou stavy vnitřní přípravy a vnější tělesné činnosti. Ta vznikne, když úsilí (Efford) najde skrz pohyb Plynutí (Flow) konkrétní vyjádření v těle.”

Rudolf Laban

Je považován za zakladatele moderní taneční teorie, kdy vytvořil choreografický zápis tzv. Laban notation, který je stále uznáván jako relevantní pro ochranu autorských a práv a současně

rekonstrukce starších děl. Studoval jako Isadora Duncan poznatky francouzského profesora herectví Françoise Delsarta, který se věnoval jako první neverbální komunikaci.

Od roku 1910 byl Laban velice aktivní v mnoha tanečních směrech. Založil svou vlastní taneční školu v Mnichově Tanz – Ton – Wort. Zahájil zde svůj výzkum v okruhu témat tanec, slovo, tón. Působil také jako organizátor kulturních podniků v řadě německých měst. Zakládal další školy, vyučoval, působil ve vedoucích pozicích baletních divadel, choreografoval – přikláněl se k chórickým formám. V roce 1913 otevřel letní školu spolu se svými studenty ve Švýcarsku, kde se věnovali tanci, malbě, zpěvu a hudbě. Jeho nejvýznamnější činem bylo založení amatérské organizace nazývané Bewegungschöre tzv. pohybové sbory. Byly to sbory amatérských tanečníků a pohybujících se lidí v prostoru, kteří během představení byli vedeni profesionálními tanečníky. Snažil se o osvobození od pravidelného rytmu, pohyb vedl pomocí rytmu řeči nebo někdy využili i sílu ticha.

Připravoval choreografii pro tisíce účastníků na zahajovací ceremoniál na Olympijské hry v Berlíně v roce 1936, která se měla konat ve velkolepém divadle pod širým nebem. Po oficiální kostýmové zkoušce byla ale akce zakázána na přímý příkaz Josepha Goebbelse. Hned poté byly jeho knihy zakázány, nikdo nemohl používat jeho notaci a nebylo povoleno používat jeho jméno ve školách.

Poté emigroval do Velké Británie, kde se mu povedlo založit Art of the movement studio, kde se zaměřoval na taneční pedagogiku a na pohyb v průmyslovém prostředí. Ve spolupráci s Frederickem Lawrenceem vznikla brožura *Laban/Lawrence instruiální Rytym*, která způsobila větší efektivitu práce v průmyslu a zemědělství. Díky svému tanečnímu vzdělání byl schopen pomoci pracujícímu personálu zefektivnit jejich těžkou práci.

Ve své teorii tance aplikoval matematické metody analýzy na základní pohybové projevy lidského těla. Tanec je podle něj měnící se vztah tanečníka k trojrozměrnému prostoru. Každá choreografie je součtem pohybů a jejich ovládnutí je vedeno třemi podmínkami – dynamikou, prostorem a časem. Vydal také několik publikací *Die Welt des Tanzers* (1920), *Choreographer* (1926) nebo jeho memoáry vydané po Labanově smrti “A Life for Dance.” Měl mnoho svých studentů a následovatelů, mezi významnými tanečníky jmenujme Mary Wigman, Kurta Joosse, Milču Mayerovou nebo Hanyu Holm.

Isadora Duncan

“Nikdy jsem netančila sólo.”

Isadora Duncan

Tanečnice, která studovala balet v New Yorku a tehdy populární pohybový systém Françoise Delsarta. Po nevelkém úspěchu s rodinou odjela do Evropy. V Londýně studovala v muzeích antické reliéfy a kresby antických váz a své poznatky využila ve své choreografii v sále New Gallery v Londýně za matčina klavírního doprovodu. Stejně tak ji učaroval Louvre při návštěvě Paříže. Pracovala také jako učitelka tance ve škole své matky, ale nebyla typickou baletkou. Vedle klasického baletu se soustředila na pohyb jako takový, kde soustředila pohyb do středu těla – solar plexus. Byla to žena svobodného ducha, její tanec byl plný emocí a improvizací. Jak sama řekla, „chtěla znovu objevit krásu pohybu lidského těla“ Po úspěšných produkcích v Budapešti, Berlíně a Vídni se spustila popularita jejího nevšedního tance zejména ve 20. letech. Byla jedna z reformátorek moderního současného tance. Hlavním rysem její tvorby je “zviditelnění” hudby a její procítění. Zároveň reformovala kostým, odstranila korzety, využívala splývavé antické šaty a tančila bosa.

Ve svém manifestu *The Art of the Dance* (1909), opakovaně zdůrazňuje úlohu řeckého chóru, svěřuje se, že její sólový tanec byl vlastně vytvořen s představou, že tanečnice je celým chórem a ztvárňuje všechny postavy. Zasadila se o radikální změnu výběru hudby, volila v řadách klasiků jako byli Ludwig van Beethoven, Frederic Chopin, Petr Iljič Čajkovskij nebo Franz Schubert. Tančila také na Marseillesu, Internacionálu nebo na jiné revoluční písni.

Vymezila tanec jako přirozený základ pohybu: běh, skok, poskok. Byla jednou z prvních tanečnic, která svým tanečním obsahem vytvořila svůj vlastní taneční svět. “Nikdy jsem netančila sólo”, říká. Připomíná autenticitu a obrovskou zangažovanost dětské hry, kdy dítě je tak všude a vším zároveň. (Petišková, 2005)

Psychický stav dítěte je také jeden z aspektů, kterým se věnovala ve své pedagogické činnosti, kdy ve svých školách měla studenty z různých sociálních vrstev.

Její taneční díla jsou založena na citlivé improvizaci. Celý život se inspirovala v antickém umění a svým vlastním osobním prožíváním. Pohyb aplikovala i mimo taneční sál a divadla a to např. do knihoven nebo v přírodě. Jednou z hlavních charakteristik pohybu bylo vyjádřit emoce pomocí plynulých a přirozených pohybů těla, na rozdíl od tanečních forem. Šlo hlavně o volnost, přirozenost, oduševnělost a prožitek.

Její umělecký přístup ovlivnil moderní tanec a otevřel cestu pro další generace tanečníků. Bohužel její život byl poznamenán tragédiemi, včetně smrti jejich dvou dětí a vlastního tragického úmrtí v roce 1927.

Pina Bausch

“Musíme tančit, jinak jsme ztraceni.”

Pina Bausch

Pina Bausch byla významná německá tanečnice, choreografka a pedagožka, která měla obrovský vliv na svět moderního tance. Bausch studovala na taneční škole v Essenu a poté na Folkwangschule v Essenu, kde studovala u Kurta Joosse, jednoho z průkopníků moderního tance. Později se stala členkou Tanztheater Wuppertal, taneční skupiny založené v roce 1973 v německém městě Wuppertal. Tanztheater Wuppertal se stal proslulým svým inovativním přístupem k tanci, který kombinoval prvky tance, divadla, hudby a vizuálního umění.

Pina Bausch je nejlépe známá pro své originální a provokativní choreografie, které často zkoumají hluboké lidské emoce, vztahy a společenské problémy. Její práce je charakterizována intenzivní emocionální silou, expresivitou a autenticitou.

Mezi její nejznámější choreografie patří "Café Müller" (1978), "Kontakthof" (1978), "Vollmond" (2006) a "Nelken" (1982). Její umělecký odkaz byl široce uznáván a ovlivňoval mnoho dalších umělců a choreografů po celém světě.

Pina Bausch byla také čestnou členkou mnoha prestižních uměleckých organizací a obdržela mnoho ocenění za svou práci, včetně Cena Praemium Imperiale a Laurence Olivier Award. Její dílo je dodnes uznáváno jako jedno z nejvýznamnějších v oblasti moderního tance.

Pina Bausch byla významná především díky své revoluční práci v oblasti moderního tance a jejímu inovativnímu přístupu k choreografii. Zde je několik důvodů, proč byla považována za jednu z nejvýznamnějších postav ve světě tance.

Zavedla nový žánr tance. Bausch byla jednou z prvních, kdo kombinoval prvky tance, divadla, hudby a vizuálního umění dohromady. Její práce byla definována jako "Tanztheater" (taneční divadlo), což znamenalo, že její představení nebyla pouze o tanci, ale také o vyprávění příběhů a vyjadřování emocí skrze pohyb a gesta.

Prozkoumávala hluboké lidské emoce. Bausch se zaměřovala na zkoumání složitých emocí a vztahů v lidském životě ve svých choreografiích. Její práce byla často velmi emotivní a intenzivní, ať už se jednalo o radost, smutek, lásku nebo strach.

Inspirace pro další generace umělců. Její originální přístup k tanci a divadlu inspiroval mnoho dalších umělců a choreografů po celém světě. Její vliv lze vidět v mnoha dalších dílech moderního tance a tanečního divadla.

Změnila myšlení o tanci. Pina Bausch změnila myšlení o tom, co může tanec vyjádřit a jak může ovlivnit publikum. Její práce ukázala, že tanec může být mnohem více než jen estetickým zážitkem, ale také prostředkem pro sdílení emocí, vyprávění příběhů a vyjádření komplexních myšlenek.

Celkově lze říci, že Pina Bausch byla významná svou schopností prolomit konvenční hranice mezi různými uměleckými žánry a svou schopností zachytit a vyjádřit hluboké lidské zkušenosti skrze pohyb a gesta. Její dědictví ve světě tance je natolik významné, že její vliv je patrný dodnes.

2. Stres

2.1 Vymezení pojmu stresu

Slovo stres je původem z anglického výrazu stress a znamená sílu, tlak, ale i zátěž, problém, obtíž. Samo slovo “stress” vzniklo z latinského slova “stringo,” což znamená utahovat, stahovat. (Křivohlavý, 1994)

Stres je reakce těla na fyzické, emocionální a psychické situace. Je komplexní fyziologickou reakcí, která se projevuje pocitem ohrožení nebo zatížení organismu a tělesné pohody. Je to přirozená reakce, která může být užitečná v krátkodobém horizontu jako ochranný mechanismus. Když je však stres chronický nebo nedostatečně zvládnutý, může mít negativní vliv na fyzické a duševní zdraví. Stres může být způsoben několika faktory, včetně pracovního prostředí, osobních vztahů nebo velkých životních změn. Fyzické projevy mohou zahrnovat zvýšený srdeční tep, napětí svalů nebo potíže s koncentrací a následné problémy se spánkem. Akutní silný stres může vyvolat posttraumatickou stresovou poruchu projevující se nepřiměřenými reakcemi, ale mohou nastoupit i stavy deprese, desorientace, úzkosti až po panické ataky.

Krátkodobý stres, tzv. eustres je pozitivní typem stresu, který je stimulační a motivující k dané činnosti. Tento typ stresu může jedinci překonat výzvy, dosáhnout cíle nebo rozvíjet nové schopnosti. Opakem je distres, což je negativní a škodlivý stres. Je to stav, kdy jsou nároky na jednotlivce příliš vysoké nebo přetrvávají příliš dlouho. Chronický silný stres vede ke vzniku psychosomatických onemocnění, které se mohou projevovat v oběhovém, dýchacím nebo trávicím ústrojí. Nelze úplně vyloučit i vliv na vznik nádorových onemocnění a některých akutně vzniklých psychických poruch. Důležité je také najít způsob, jak efektivně zvládat a vyrovnávat se se stresem, například prostřednictvím relaxačních technik, cvičením, meditací nebo podpory blízkých přátel a rodiny.

Základním faktorem je tzv. stresor, který lze chápat jako vliv neboli faktor působící na člověka negativně a následně vyvolává stresovou reakci, ovšem s výraznou individuální variabilitou. Na stejný stresor může následovat různá patogenní odpověď. Vnímavost ke stresu je individuální a odlišná u různých jedinců, stejně jako schopnost adaptace. Také záleží na typu nervové soustavy, genetické vlivy a intenzita souběžných stresorů. Stresory můžeme rozdělit do několika skupin. Stresory jsou vnitřními nebo vnějšími podněty, které narušují přirozenou rovnováhu organismu.

1. Tělesné stresory – Přehnaná fyzická zátěž, bolest, infekce, hypo a hyperbarické prostředí, hlad a žízeň, podněty vnějšího prostředí jako například extrémní teplota, velký hluk, znečištění, zhoršená kvalita životního prostředí či prudké světlo.
2. Psychické stresory – Vnitřní podněty, které mají původ v našich emocích a myšlenkách. Například problémy ve škole či v práci, nezvládnutí zodpovědnosti či zklamání. Vysoké pracovní tempo, tlak na velký výkon, nejistota v zaměstnání nebo konflikty s kolegy. Zvládání psychických stresů je ovlivněno rovněž vrozenou a získanou dispozicí jednotlivce.
3. Sociální stresory – Nezdravý životní styl, vyhořelé vztahy s ostatními lidmi nebo nadměrná izolace.
4. Stresory z dětství – Nepříjemné zážitky z dětství se mohou v dospělosti projevit zvýšenou citlivostí na stresové situace.
5. Traumatické stresory – Dramatické události ve vašem životě jako například ztráta zaměstnání, smrt blízkého člověka, narození dítěte či válka.
6. Osobní stresory – Finanční nejistota, problémové vztahy v rodině, ztráta blízké osoby, velké životní změny jako stěhování, nová práce nebo narození dítěte
7. Technologické stresory – Přetížení informacemi, neustálá konektivita a sociální média, zobrazení dokonalého života na sociálních sítích

2.2 Příznaky stresu

Příznaky stresu se mohou projevovat na různých úrovních, od fyzického projevu přes psychické reakce až ke změně chování jedince. Znat tyto příznaky může být klíčové pro identifikaci a následné řízení stresu.

Fyziologické příznaky stresu jsou reakce těla na stresor a mohou zahrnovat různé systémy a orgány. Někteří jedinci mohou zažívat palpitace, což jsou vnímané zrychlené nebo nepravidelné činnosti srdce nebo také zvýšená respirační frekvence, která pomáhá zvýšit přívod kyslíku do těla. Dále nám může způsobit napětí ve svalech, které se projevuje bolestí a nepohodlím. Někteří jedinci mohou zažívat i bolesti a svírání za hrudní kostí. Stres také může ovlivnit trávicí systém a způsobovat problémy, jako jsou zažívací potíže, nadýmání nebo bolesti břicha. U žen může dojít ke změnám a nepravidelnosti menstruačního cyklu. Dalším příznakem jsou problémy se spánkem, nespavost a problémy s usínáním nebo narušením spánku. Dlouhodobý stres může způsobovat dlouhodobou únavu a pocit vyčerpání. Stres má

také velký vliv na naši hmotnost, ať už ztrátou chuti k jídlu nebo nadměrným přejídáním. Posledním fyziologickým faktorem můžeme zařadit nadměrné pocení.

Další úrovní jsou emocionální příznaky, které jsou velice individuální. Pocity neklidu, napětí nebo obavy, které mohou být spojeny s nejistotou nebo obavami o budoucnost. Také zvýšená citlivost a náchylnost k podráždění a vzteku. Snížená schopnost soustředění a pozornosti, což může odrážet vliv stresu na kognitivní funkce. Jedinec může mít obtíže s koncentrací a pamětí, dochází ke zvýšené a časté únavě a celkové zhoršení paměti. Vede to k pocitu neschopnosti zvládnout a ovlivnit danou situaci, může vést k pocitu bezmoci a beznaděje. Snížená míra sebevědomí a důvěra ke svým schopnostem, může být doprovázena i nejistotou. Objeví se pocity smutku nebo i vyhoření, které vznikají v důsledku působení dlouhodobého stresu. Jedinec nemá kontrolu nad svými emocemi, může jednat impulzivně nebo se projevuje nestabilním chováním, prudkými a výraznými změnami nálad. Často dochází k omezení kontaktu s jinými lidmi.

Behaviorální příznaky se týkají pozorovatelného chování jedince. Zahrnují různé způsoby, jak se jedinec projevuje navenek v důsledku stresu. Celková labilita v jeho chování, projevuje se nejistotou nebo náhlými změnami v jednání. Jedinec může mít problémy s rozhodováním a vyžaduje více času při řešení problému. Při dlouhodobém stresu má jedinec oslabený imunitní systém a zvyšuje se tak náchylnost k onemocnění. Také velká konzumace a následná závislost na stimulačních látkách v podobě kofeinu, nikotinu nebo jiných návykových látkách. Také si můžeme všimnout změny ve stravovacích návycích a neustálou únavou či nespavostí. To vede ke zhoršení kvality práce, ke snížení koncentrace, nezvládnání úkolů na daný termín.

2.3 Fáze stresu

1. Fáze poplachu (alarm)
2. Fáze odporu (rezistence)
3. Fáze vyčerpání (exhaustion)

1. Fáze poplachu

První fáze je známá jako fáze poplachu nebo alarmu. Tato fáze nastává okamžitě po identifikaci stresoru, když organismus reaguje na vnější hrozbu nebo tlak. Během této fáze jsou aktivovány

různé fyziologické mechanismy, které připravují tělo na rychlou reakci, buď bojem nebo útekem. Některé charakteristické rysy této fáze zahrnují:

1. Uvolnění adrenalinu: Tělo reaguje na stres uvolněním hormonu adrenalinu do krevního oběhu. Adrenalin zvyšuje srdeční tep, zvyšuje krevní tlak a dodává energii svalům.
2. Aktivace boj – Útek reakce: Tělo připravuje buňky na rychlou akci. Svaly se napínají, zrak a sluch se zlepšují a pozornost se soustředí na potenciální nebezpečí.
3. Zvýšený metabolismus: K uvolnění energie potřebné pro boj nebo útek dochází k zvýšenému metabolismu. To může vést k pocení, zrychlenému dechu a tepu.

Tato fáze je velice důležitá, protože umožňuje rychlou a efektivní reakci na okamžité nebezpečí. Nicméně, pokud je stresor příliš dlouhodobý nebo chronický, může vést k dalším fázím stresové reakce a negativním dopadům na zdraví jedince.

2. Fáze odporu

Druhá fáze je reakce známá jako fáze odporu nebo resistance. Tato fáze následuje po fázi poplachu, kdy tělo přejde do stavu, ve kterém se snaží přizpůsobit stresovým podmínkám. Tato fáze zahrnuje několik charakteristických rysů.

1. Pokračující aktivace: I když se některé fyziologické reakce vrátí k normálu, tělo zůstává v pohotovostním režimu. To umožňuje dlouhodobou připravenost na stresory.
2. Snaha o vyrovnání: Tělo a mysl se snaží najít strategie, jak se vyrovnat s danými stresory. Mohou se objevit pokusy o zmírnění nebo eliminaci stresujících faktorů.
3. Zvýšená rezistence: Tělo se snaží vyrovnat s dlouhodobým stresorem tím, že zvyšuje svou rezistenci. To však může mít za následek vyčerpání svých zdrojů.

Tato fáze může být dlouhodobějšího charakteru, pokud stresory přetrvávají a může zahrnovat pokračující úsilí o přizpůsobení se novým podmínkám. Je důležité si být vědom, že dlouhodobý odpor může vést ke zvýšenému riziku zdravotních problémů a chronického stresu. Efektivní

zvládnání stresu a hledání rovnováhy jsou klíčové pro minimalizaci negativních dopadů této fáze.

3. Fáze vyčerpání

Třetí fáze je stav známý jako vyčerpání nebo exhaustion. Může nastat, když stresory přetrvávají nebo jsou příliš intenzivní a tělo a mysl dosáhnou hranice zvládacích schopností. Zahrnuje několik charakteristických rysů.

1. Vyčerpání zdrojů: Organismus dosáhne kritického bodu, kde jeho schopnost přizpůsobit se, vyrovnat se s dlouhodobým stresem je vyčerpána.
2. Zvýšená zranitelnost: Tělo a mysl jsou náchylnější k nemocem, emocionálnímu vyhoření a dalším zdravotním potížím. Jednotlivci mohou pociťovat velkou únavu, bezmoc a neschopnost efektivně reagovat na dané stresory.
3. Zvýšené riziko onemocnění: Chronický stres má za následek zvýšení rizik různých onemocnění, včetně kardiovaskulárních onemocnění, zažívacích problémů a psychických poruch.

Je důležité si být vedomý této fáze a přijmout opatření ke zvládnání stresu co nejdříve. Hledání podpory, odpočinek, změna životního stylu a vyhledání profesionální pomoci jsou možné strategie pro návrat k rovnováze a zdraví.

2.4 Frustrační tolerance

Jedná se o dovednost, která umožňuje jednotlivci udržovat klid a vyváženost i v obtížných situacích a nepoddávat se impulzivním reakcím. Frustrace vzniká, když jsou naše očekávání, potřeby nebo cíle překáženy vnějšími okolnostmi nebo vlastními omezeními, a frustrační tolerance nám pomáhá zvládat tyto situace konstruktivně a efektivně.

Lidé s vysokou frustrační tolerancí jsou schopni přijímat nepříjemné situace s klidem a pokusem najít řešení, zatímco jedinci s nízkou frustrační tolerancí mohou být náchylnější k projevům agrese, úzkosti nebo deprese při setkání s obtížemi.

Frustrační tolerance je důležitým prvkem emoční inteligence a má vliv na naše schopnosti řešit konflikty, pracovat ve stresových situacích a udržovat zdravé mezilidské vztahy. Tréninkem a osvojením si strategií pro zvládání frustrace můžeme posílit naši frustrační toleranci a zlepšit naši schopnost efektivně reagovat na obtížné situace.

- Nízká frustrační tolerance: jedinci mají tendenci ztrácet trpělivost a klid v situacích s malou frustrací nebo překážkami.
- Vysoká frustrační tolerance: jedinci jsou schopni zachovat klid a pokračovat v řešení problémů i při významných překážkách.

2.5 Zvládání stresu

Zvládání stresu je klíčové pro udržení celkového fyzického a psychického zdraví. Existuje několik strategií, které mohou pomoci efektivně zvládat stres. Každý jedinec může reagovat odlišně, a proto je důležité experimentovat s různými technikami a najít ty, které mu nejlépe vyhovují.

1. Fyzická aktivita: Pravidelná fyzická aktivita, jako je cvičení a chůze nejlépe v přírodě, může pomoci uvolnit napětí a snížit hladinu stresu.
2. Relaxační techniky: Praxe relaxačních technik jako jsou meditace nebo hluboké dýchání. Jóga, může snížit úzkost a poskytnout rychlou úlevu.
3. Dobrý spánek: Zajistěte si dostatek kvalitního spánku. Nedostatek má za následek zvýšenou citlivost na stres a ovlivní celkovou pohodu.
4. Strava hydratace: Zdravá a pravidelná strava a dostatečná hydratace podporují fyziologickou odolnost proti stresu.
5. Sociální podpora: Hledání podpory od rodiny nebo nejbližších přátel může být klíčové pro sdílení emocí a zvládání stresových situací
6. Plánování a organizace úkolů: Efektivní plánování a organizační dovednosti vede ke snížení pocitu chaosu a zvýší kontrolu nad situací.
7. Odměňující aktivity: Věnujme se aktivitám, které nás těší a nabízí zároveň odpočinek.
8. Naučte se říkat NE: Učme si nastavit osobní hranice a odmítnout přílišné závazky.
9. Smích a humor: Smích je skvělým způsobem, jak uvolnit stres a posílit náladu. Hledejme humor v každodenním životě.
10. Profesionální pomoc: Nebát se vyhledat pomoc u profesionálů.

3. Praktická část

3.1. Předmět a cíl výzkumného šetření

Předmětem výzkumného projektu je zjistit, zda se dá pomocí tanečně – pohybové terapie (dále TPT) s novocirkusovými motivy, snížit míru stresu pro amatérské a poloprofesionální tanečnice. Vybrala jsem si skupinu tanečnic, které se věnují tanci na amatérské nebo poloprofesionální úrovni.

Hlavním cílem je pomocí TPT snížit míru stresu a tím podpořit i zvýšení frustrační tolerance pro amatérské a poloprofesionální tanečnice. Dále uvědomování si vlastního těla a emocí, umět se pozitivně naladit a umět uvolnit napětí v těle. Vedlejším cílem je rozvoj vnímání sebe samého, procvičování pozornosti, podpoření kreativity při vlastní tvorbě, sebedůvěra a důvěra ve skupině.

a) Krátkodobý cíl terapie

- Klienta umět uvolnit a zrelaxovat pomocí cvičení pro eliminaci stresu
- Pomocí cvičení vědomého dýchání a relaxace klienti mohou okamžitě snížit fyzickou reakci na stres a zlepšit svůj pocit klidu a pohody.
- Podpora klientů v používání tance, jako prostředku k vyjádření svých pocitů a emocí, což může pomoci uvolnit napětí a zlepšit emoční pohodu.

b) Dlouhodobý cíl terapie

- Snížení míry stresu a zvýšení frustrační tolerance
- Taneční terapie umožní klientům objevit a osvojit si nové způsoby vyjadřování a sebeprojevu, což přispěje k posílení jejich sebedůvěry a sebpřijetí, což jsou klíčové faktory pro snižování stresu.
- Dlouhodobé zapojení do tanečně-pohybové terapie poskytne klientům prostředky a strategie pro efektivní zvládnání stresových situací, což povede k vyšší odolnosti vůči stresu a lepšímu psychickému vyrovnání s výzvami každodenního života.

3.2 Výzkumné otázky

- Jak pomáhají TPT techniky klientovi s celkovým snížením stresu?
- Jak může TPT podpořit zvýšení frustrační tolerance?

3.3. SWOT analýza

SWOT analýza je strategický nástroj používaný k posouzení silných stránek (Strengths), slabých stránek (Weaknesses), příležitostí (Opportunities) a hrozeb (Threats) spojených s určitým podnikem, projektem nebo situací. Zde je stručný popis každé části:

1. Silné stránky (Strengths): pozitivní aspekty, které organizace nebo projekt má. Mohou zahrnovat výhody v oblasti značky, technologie, lidských zdrojů, financí nebo vztahů se zákazníky. Jsou vnitřními faktory.
2. Slabé stránky (Weaknesses): negativní aspekty, které organizace nebo projekt má. Mohou zahrnovat nedostatečné finanční prostředky, nedostatečné dovednosti personálu, nedostatek technologií nebo jakékoli jiné vnitřní omezení. Jsou vnitřními faktory.
3. Příležitosti (Opportunities): Jsou to vnější faktory, které mohou organizace nebo projekt využít k dosažení úspěchu. Mohou to být například změny na trhu, nové technologie, změny v regulacích nebo trendy spotřebitelského chování.
4. Hrozby (Threats): Jsou to vnější faktory, které mohou ohrozit úspěch organizace nebo projektu. Mohou to být konkurenční tlak, změny v obchodním prostředí, změny v legislativě nebo jakékoli jiné rizikové faktory.

SWOT analýza se obvykle provádí v rámci strategického plánování a pomáhá organizacím identifikovat klíčové faktory, které mohou ovlivnit jejich úspěch a umožňuje jim lépe porozumět jejich pozici v daném kontextu.

Tabulka č. 1: SWOT analýza

Silné stránky	Slabé stránky
<ul style="list-style-type: none"> ● Tanečně – pohybová terapie může být účinným prostředkem pro zlepšení fyzického a duševního zdraví. ● Terapeut může přizpůsobit cvičení jednotlivým potřebám klienta, což umožňuje personalizovaný a efektivní terapeutický proces. ● Taneční pohyb poskytuje bezpečný prostor pro vyjádření emocí, což umožňuje klientům ventilovat a zpracovávat stresující situace a negativní pocity. ● Tanečně – pohybová terapie může sloužit jako forma mindfulness, která pomáhá klientům přeměňovat svou pozornost na přítomný okamžik a zapojit se do tance a pohybu s plným vědomím. ● Pravidelná taneční aktivita může přispět k lepšímu spánku tím, že pomáhá snižovat stres a uvolňovat napětí, což může vést k lepšímu odpočinku a obnově. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tanečně – pohybová terapie může být nákladná a není vždy snadno dostupná pro všechny klienty. ● Nedostatek pravidelných a dlouhodobých terapeutických setkání může omezit efektivitu tanečně-pohybové terapie v dlouhodobém horizontu a může vést k nedostatečnému dosažení terapeutických cílů. ● Každý klient může reagovat odlišně na tanečně-pohybovou terapii, což vyžaduje individuální přístup a adaptaci terapeutických intervencí na konkrétní potřeby a možnosti každého jednotlivce. ● Nedostatečná informovanost veřejnosti o přínosech tanečně-pohybové terapie a jejích možnostech v léčbě stresu a úzkosti může vést k nedostatečné poptávce po této formě terapie. ● Nedostatečné vybavení a finanční prostředky pro provozování tanečně-pohybové terapie mohou omezit možnosti terapeutů poskytovat kvalitní péči a vytvářet prostředí přizpůsobené potřebám klientů.
Příležitosti	Hrozby
<ul style="list-style-type: none"> ● Integrace tanečně – pohybové terapie do multidisciplinárních týmů může poskytnout komplexnější péči pro klienty s různými potřebami. ● Zvýšená osvěta o duševním zdraví může vést k větší poptávce po alternativních terapeutických metodách, jako je tanečně-pohybová terapie. ● Tanečně – pohybová terapie může nalézt uplatnění v nových oblastech, jako jsou školství, korporátní wellness programy, léčba závislostí nebo péče o seniory, což rozšiřuje možnosti pro profesionály v této oblasti. ● Spolupráce mezi terapeuty a organizacemi z 	<ul style="list-style-type: none"> ● Zdravotní personál, jako jsou lékaři nebo psychologové, může potřebovat dodatečné vzdělání nebo osvětu o tanečně – pohybové terapii, aby mohli doporučit tuto formu terapie svým pacientům a klientům ● Nedostatek kvalifikovaných terapeutů specializujících se na tanečně-pohybovou terapii může být překážkou pro klienty hledající terapeutickou podporu v této oblasti. ● Rychlý rozvoj technologií a digitálních platforem může vést k preferenci online terapeutických programů a aplikací, což může snižovat poptávku po tradičních terapeutických setkání. ● Změna zákonů nebo změny v legislativě ve

<p>různých zemí může vést k výměně znalostí, zkušeností a nejlepších postupů v oblasti tanečně – pohybové terapie a podpořit rozvoj této formy terapie na mezinárodní úrovni.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Využití nových forem umění, jako je nový cirkus, může vést k inovacím v terapeutických metodách a poskytnout nové příležitosti pro léčbu stresu a úzkosti. 	<p>vzdělávacích systémech mohou mít vliv na to, jak je tanečně – pohybová terapie integrována do školních programů, korporátních wellness programů, léčba závislostí nebo péče o seniory.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zdravotní krize nebo pandemie může vést k omezení ve zdravotnických zařízeních a způsobit přesun zdrojů a pozornosti k prioritám spojeným s akutními zdravotními potřebami.
--	---

3.4 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří 5 klientek ve věku 21–47 let. Vybrala jsem si skupinu amatérských a poloprofesionálních tanečnic, protože bych jim chtěla ukázat funkčnost tanečně – pohybové terapie, oproti jejich tréninkům, být pod tlakem kvůli výkonu a perfekcionismu. Tyto klientky na úvodním setkání vyplnili první dotazníky, posléze navázala tanečně – pohybová terapie, která byla uskutečněna v 9 setkání v rámci 3 měsíců. Většina klientek byla v minulosti a jsou i v současnosti vystaveny větší míře psychické zátěže, dle jejich subjektivního vnímání. Často se cítí pod tlakem a ve stresu, v celkovém napětí a mají somatické potíže funkčního charakteru. Všechny klientky s výzkumem souhlasily a jejich souhlas je přiložen s odevzdanou prací. Vzor písemného souhlasu je v příloze.

3.4.1. Kazuistiky

Martina, 47 let, zaměstnaná na jazykovém gymnáziu na pozici učitelka. Byla na zákroku pro odstranění endometriózy, 6 let se léčila s neplodností. Prodělala 3x IVF a 2x umělé oplodnění. Nakonec počala přirozeně. Má syna ve věku 8 let. Otec měl 2x mozkovou mrtvici, příčinou zjevně velké vypětí a stres. Bratr měl ulcerózní kolitidu a přišel o tlusté střevo. Spouštěčem byl stres.

Martina trpí na migrény v intervalu 1–3 do měsíce. Před svou současnou prací pracovala na jiné střední škole, kde se setkala s šikanou ze strany žáků.

Nyní žije se svým přítelem a psem.

Stres jí přináší sebepodceňování se. Snaží se uspokojit všechny kolem sebe, hledá často kompromisy. Pracuje ve stresujícím prostředí, velký stres jí přinášejí i děti jejího současného přítele. (tělesně postižené dítě, dítě s autismem a dítě s vývojovou dysfázií.)

Nela, 22 let, studentka sociologie na univerzitě. Je ve 3. ročníku a čekají ji státnice. Pracuje jako baristka a lektorka společenských tanců ve školce. Bydlí v bytě s matkou a starším bratrem. Otec s nimi nežil. Hodně pil a kouřil, jako příčina jeho úmrtí je nejspíše cirhóza jater. Poslední roky jeho života trpěl halucinacemi, paranoiou a nejspíš i schizofrenií. Bohužel nebyl nikdy diagnostikován – odmítal lékaře. Je zasnoubená a plánuje svatbu se svým dlouholetým přítelem.

Jako malá trpěla na ekzém, v současné době má velice citlivou pokožku.

Většinu stresu má ze školy, blížících se státnic a následných přijímacích zkoušek na magisterské studium.

Pavla, 21 let, studentka rekreologie na univerzitě, je ve 3. ročníku. Brigádně si přivydělává ve středisku volného času. Vyrůstala v úplné rodině, bydlí doma. Má dobré vztahy s širší rodinou a je často v kontaktu se svými prarodiči. Jako svou druhou rodinu považuje své přátele z táborů, na které jezdila 13 let. Má přítele, díky něhož poznala nové záliby a nový okruh přátel. Má několikaleté problémy se zánětem v čelisti.

Považuje se za velkého flegmatika a stresu moc nepropadá. Paradoxně ji stresuje její flegmatický přístup k jejím blížící se státnicím.

Anna, 21 let, studentka zdravotní VOŠ a brigádnice v gastronomii. Pochází z rozvedené rodiny, rodiče nikdy spolu nebyli. Žije s matkou a malým bratrem. Otce moc nevidá, byl 3 roky ve vězení.

Ve 12 letech si natrhla vazy a šlachy v kotníku. V tomto období dostala špatné očkování do druhé nohy. To mělo za následek, že byla nějakou dobu upoutána na vozík. Šestým rokem si přivydělává jako servírka, práce ji baví, ráda si povídá s lidmi.

Do stresových situací ji ani tolik nedostává škola, jako část rodiny, která má jinou vizi o jejím životě a budoucnosti.

Radka, 21 let, studuje na vysoké škole dva obory současně, přivydělává si doučováním matematiky a tréninkem gymnastiky. Před třemi lety se jí rozvedly rodiče, bydlí s matkou v rodinném domě, kde vyrostla. Jejím životním vzorem je její babička, která je přes všechny její

zdravotní problémy plně soběstačná. S druhou stranou rodiny není vůbec v kontaktu. Má staršího přítele o 9 let.

3.5 Metodika výzkumu

Pro vypracování mé závěrečné práci jsem zvolila kvalitativní výzkum formou případové studie. Při úvodním a závěrečném setkání jsem použila dva standardizované psychologické dotazníky. Při práci s klientkami jsem využívala rozhovor, pozorování a Labanovu analýzu pohybu. Z TPT technik jsem využívala improvizaci, kdy umění volného pohybu bez určené struktury nebo choreografie umožňuje klientkám vyjádřit své emoce a pocity prostřednictvím tělesného pohybu. Aktivity, které jsou zaměřené na uvolnění svalového napětí a zlepšení flexibility. Integrovaní relaxačních technik, jako je například vědomé dýchání nebo imaginace.

Standardizované psychologické testy

Dotazníky klientky vyplnili na úvodním setkáním se zahájením spolupráce a následně po 9 terapiích. Cílem bylo vyhodnotit účinnost tanečně-pohybovou terapii na stres a míru frustrační tolerance. Test stresu měří aktuální míru stresu na základě nejčastějších projevů působení stresu.

Dotazník stresu – zjišťuje aktuální míru stresu.

Metodika vyhodnocení:

Zakroužkujte ty projevy, které se u Vás za poslední 3 měsíce vyskytovaly ve zvýšené míře. Za každý příznak započítejte 1 bod, za příznaky A. 1-5 a A. 12 si započítejte 2 body.

12 bodů normální hladina stresu

13–16 bodů zvýšený stres

17–23 bodů velký stres

24 + bodů patologický stres

Dotazník frustrační tolerance – zjišťuje osobní schopnost odolávat stresu.

Metodika vyhodnocení:

Zvolte vždy odpověď k problematice, kterou aktuálně prožíváte. Zakroužkujte ANO nebo NE.

1. Schopnost zvládat úkoly s odpovědí NE: 1,4,5,11,16,18,23,25,27,28,30,31,38,41,49

Dobrá frustrační tolerance 0–5

Nízká frustrační tolerance 6–15

Výsledek ukazuje, jak dobře jste se naučili rozumným způsobem zvládat běžné problémy v životě, schopnost je výsledkem adaptačního učení.

2. Aktuální životní stresy s odpovědí ANO:

2, 9, 17, 20, 21, 26, 35, 42, 45, 47, 48, 52, 53

Dobrá frustrační tolerance 0–5

Nízká frustrační tolerance 6–15

Výsledek ukazuje, kolik aktuálních stresorů ovlivňuje náš život a narušuje adaptabilitu.

3. Osobní náchylnost ke stresu s odpovědí ANO:

7, 8, 10, 12, 15, 19, 29, 32, 34, 37, 43, 50

Dobrá frustrační tolerance 0–5

Nízká frustrační tolerance 6–15

Výsledek ukazuje na Vaši odolnost vůči zátěži.

4. Osobní citlivost s odpovědí ANO:

3, 6, 13, 14, 22, 24, 33, 36, 39, 40, 44, 46, 51

Dobrá frustrační tolerance 0–5

Nízká frustrační tolerance 6–15

Výsledek měří tendenci ke zranitelnosti, přecitlivělosti brát věci příliš vážně a příliš k srdci.

3.6 Organizace práce

Výzkumný projekt probíhal v čase od ledna 2024 do března 2024. Organizace práce probíhala dle stanovených úloh. Setkání proběhly v pronajaté tělocvičně.

Prosinec 2023: Oslovení potencionálních klientek

Leden 2024–březen 2024: Práce s klientkami

Duben 2024: Vyhodnocení výsledků a stanovení závěrů

3.7 Časový a obsahový harmonogram

Terapeutických setkání bylo 9 v rámci 3 měsíců a trvaly 60 minut.

Setkání mělo tuto strukturu:

1. Úvod (5–10 minut):
 - přivítání s klientkami
 - rozhovor
 - zhodnocení aktuálního a fyzického stavu klienta
2. Rozehřívací cvičení (5–10 minut)
 - uvědomění dechu
 - uvědomění jednotlivých částí těla a své aktuální nastavení
 - rozhýbání těla pomocí statických a dynamických cvičení
3. Hlavní část (30–40 minut)
 - každá hodina byla zaměřena na určité téma v logické návaznosti v téměř všech případech doplněná o relaxační cvičení na závěr
 - cvičení zaměřené na dané téma
 - relaxační, dynamické, uvolňující
 - uvědomění si dechu
 - práce s uvolněním a napětím
 - imaginace v pohybu
 - rozvoj tanečního slovníku
4. Závěrečný rozhovor (5–10 minut)
 - zhodnocení celého setkání, pocitů

3.8 Struktura jednotlivých setkání

Úvodní setkání

Téma: Dohoda o spolupráci

Cíl: Představení terapeutického plánu, stanovení dlouhodobých a krátkodobých cílů, domluvení pravidel, místa a času pro setkávání.

Bylo domluveno, že se budeme setkávat v tělocvičně, scházet se budeme v odpoledních hodinách. Předběžně je domluveno 9 setkání, domluvení termínu následujícího setkání bude sjednáno vždy na konci aktuálního setkání. Časový rozsah jednoho setkání bude v rozmezí okolo 60–90 minut. S klientkami bylo domluveno, že budeme pracovat na zmírnění projevů stresu, vědomé vnímání svého těla a zlepšení kvality života. Mezi další cíle bude patřit rozšíření pohybového repertoáru, vyjádření pocitů, trénink uvolnění, relaxace a práce s dechem. Jednotlivé krátkodobé cíle budou blíže specifikovány u jednotlivých setkání. Případné pomůcky zajistí terapeut. Byly domluveny také pravidla pro setkávání.

Klientky se domluvily na těchto pravidlech: setkání začíná a končí včas, velký důraz klademe na důvěru – informace o skupině nebudou nikomu sdělovány, pokud se nedomluví jinak. Bezpečí – nikdo nesmí přijít k úrazu; právo říci „ne“ a aktivity se neúčastnit. Všechny klientky vyplnily dotazníky.

Shrnutí: Atmosféra prvního setkání byla v přátelském duchu. Klientky sdělily své očekávání, poslechly si nabídku spolupráce a s uvedenými body souhlasily. Klientky byly plně očekávání a těšily se na první lekci.

První setkání

Téma: Seznámení se s tanečně – pohybovou terapií

Cíl: Seznámení se s tanečně-pohybovou terapií, seznámení se s prostorem, vytváření důvěry ve vztahu klient – terapeut.

Časová dotace: 60 minut

Struktura setkání:

Privítání, vytvoření rituálu, úvodní reflexe

Rozehřívací fáze:

- Cvičení na orientaci v prostoru
- Seznámení se s prostorem

Hlavní činnost:

- Neoddělitelné předměty
- Hračkářství

Relaxace:

- Imaginace – místo, kde bych chtěla být

Závěrečná reflexe, volné vyjádření

Reflexe klientky:

Radka

“Líbilo se mi zaměřovat pozornost na věci kolem mě, došlo mi, jak málo si všímám věcí v každodenním shonu a vlastně i mimo něj. Nejlépe se cítím asi uprostřed, protože se asi vyhýbám konfliktům, což může na jednu stranu být dobře, na druhou se tak snažím vyhovět všem a možná upozaduji svoje názory. Líbilo se mi taky vzpomínat na hračky, přijde mi, že si toho moc nepamatuji z dětství, ale nakonec jsem něco vyloudila z paměti. Imaginaci jsem si moc užila, byla jsem uvolněná a nechala pracovat představy. Zavzpomínala si i na staré dobré časy, kdy jsme si hodně vizualizovali taneční sestavy.”

Druhé setkání

Téma: Dovolit si

Cíl: Zlepšení pozornosti a soustředění, spolupráce, říct nahlas co chci

Časová dotace: 60 minut

Struktura setkání:

Privítání, úvodní reflexe, rituál

Rozehřívací fáze:

- Spojení dvou dřívky a hledání pohybu (dřívka využity ze stavební hry Jenga)
- Taneční improvizace ve dvojici – změna prostoru, pozpátku, na zemi, vleže, ...

Hlavní činnost:

- Hra se dřívky: “škodíci” kradení navzájem
- PIFI: padám/prostor/objetí/ letím

Relaxace:

- Závěrečná vzájemná masáž ve skupině

Závěrečná reflexe, volné vyjádření

Reflexe klientky:

Pavla:

“Často se mě lidé ptají, jak se mám, ale málokdy nějak více přemýšlím nad odpovědí a prostě něco plácnu. Ale jakmile jsem věděla, že to terapeutka opravdu chce vědět a že to potřebuje pro dobro své praxe a opravdu jsem sama sobě položila otázku, jak se vlastně mám. A začala jsem si ji pak pokládat i sama.

PIFI – Nahrazení slova PIFI slovem CHCI, bylo pro mě mírně zarážející, protože jsem nevěděla, co chci a nechtěla jsem ostatním říkat, co chci. Ale alespoň jsem v ten moment věděla, co nechci. S odstupem času vidím tu paralelu v tom, že když se nebudu ostýchat říkat svému okolí, co chci, tak je větší pravděpodobnost, že mi pomůžou toho dosáhnout. Už jsem si to i ověřila, když jsem po dlouhém čekání na mrtvém bodě s psaním bakalářské práce požádala kamaráda o pomoc a hned to bylo snazší a v pohybu a mohla jsem to udělat daleko dříve.”

Třetí setkání

Téma: Důvěra

Cíl: Důvěra k sobě i ostatním, umět vést a umět následovat

Časová dotace: 60 minut

Struktura setkání:

Privítání, úvodní reflexe, rituál

Zahřívací činnost:

- Vedená rozcvička (vede hlava, loket, koleno...)
- Vedení slepého ke třem předmětům

Hlavní činnost:

- Zrcadlení: nacítění ve dvojici, zrcadlení naproti sobě, posunutí o 90°, vedle sebe, za sebou

Relaxace:

- Uvolnění napětí

Závěrečná reflexe, volné vyjádření

Reflexe klientky:

Pavla:

“Vedenou rozcvičku a improvizaci vnímám jako povídání si sama se sebou a svým tělem. Lépe tak přijdu na to, jak se vlastně cítím.

Zrcadlení – Toto cvičení mi bylo velice sympatické. Cítla jsem, jak jsem nemusela nad ničím moc přemýšlet, ale zároveň můj mozek běžel na plné obrátky ve smyslu, kam mám dávat ruce a nohy. Bylo příjemné snažit se naladit na partnera a hledat balanc mezi zábavnými a kreativními pohyby a zároveň proveditelnými pro zrcadlícího.”

Čtvrté setkání

Téma: Kreativita

Cíl: rozšíření pohybového slovníku, rozvíjet poznávání tělesných pozic v prostoru

Časová dotace: 60 minut

Struktura setkání:

Privítání, úvodní reflexe, rituál

Rozehřívací fáze:

- Chůze ve vzorcích

Hlavní činnost:

- Labanovo úsilí, improvizální cvičení, pohyb po prostoru, hledání rovin, používání všech částí těla (tlačení, kopání, švihání, ťukání, oprašování, klouzání, létání, kroucení)
- Improvizace probíhala volně po prostoru v další vlně cvičení se používala i akrobatická šála

Relaxace

Závěrečná reflexe, volné vyjádření

Reflexe klientky:

Nela:

“Labanovo úsilí patří mezi mé oblíbené aktivity, které jsme na setkání dělaly. Měly jsme více času na jednotlivé sekce, bylo tam více úrovní (samy, se šálou), a krásně se pak daly jednotlivé části propojit a najít mezi nimi rozdíly nebo napojení v pohybech, které jsem dělala.”

Páté setkání

Téma: Neverbální komunikace

Cíl: zlepšení koordinace, rozvoj komunikace, zlepšení pozornosti

Časová dotace: 60 minut

Struktura setkání:

Privítání, úvodní reflexe, rituál

Rozehřívací fáze:

- Taneční improvizace s pomůckami (kus látky, šátek, míček)

Hlavní činnost:

- Rytmická cvičení a házení míčku (z pravé do pravé, z pravé do levé), vyhazování dvou míčků ve stejné kombinaci
- Práce ve dvojici naproti sobě: přihrávání míčku – každá jednou rukou, přehazování dvou míčků
- Práce ve dvojici vedle sebe: házení si bližší/ vzdálenější rukou
- Práce ve skupině: házení míčku po pravici sousedovi do levé ruky, přehodit si z levé ruky do pravé a pokračovat k sousedovi, otáčení směru

Relaxace:

- Dýchací cvičení

Závěrečná reflexe, volné vyjádření

Reflexe od klientky:

Nela:

“Toto setkání bylo mé oblíbené, skvělá energie, zajímavé aktivity. Mohly jsme pracovat samy a pak to dále rozvíjet jak ve dvojici, tak ve skupině různými způsoby. Cítila jsem, jak jsme se do toho všechny ponořily a opravdu jsme se snažily. Šlo vidět, že se snažíme házet tak, aby to druhá chytla. Bylo krásné taky vidět ten progres a naše napojení, které bylo silnější a silnější.”

Šesté setkání

Téma: Vlastní tvorba

Cíl: kreativní tvorba, volné vyjádření, vytvoření sekvence

Časová dotace: 60 minut

Struktura setkání:

Privítání, úvodní reflexe, rituál

Rozehřívací fáze:

- Déšť kánon, proudění

Hlavní činnost:

- Tvorba choreografie

Relaxace:

- Samomasáž s masážním míčkem

Závěrečná reflexe, volné vyjádření

Reflexe klientky:

Martina:

“Velmi se mi líbil dešťový kánon, kdy jsem vnímala náš pohyb pouze ušima. Cítla jsem naše souznění. U vlastní tvorby jsem si vymyslela svou vlastní variaci, kterou mi nikdo nekritizoval ani neopravoval. To se mi na dnešním setkání moc líbilo. Jako třešnička na dortu byla samomasáž s balonkem.”

Sedmé setkání

Téma: Já a problém

Cíl: spolupráce, komunikace, umět vyřešit a najít řešení problému

Časová dotace: 60 minut

Struktura setkání:

Privítání, úvodní reflexe, rituál

Rozehřívací fáze:

- Práce s tvary (jehla, zeď, koule, spirála)
- Hledání jednotlivých pozic
- Přelévání mezi tvary

Hlavní činnost:

- Práce ve skupině: vzájemné tvoření překážek pomocí kruhového pásku, cílem bylo projít překážkou a následně vytvořit překážku někomu jinému,
- Práce ve dvojici: “útěk před problémem” jedna z dvojice pohybuje tyčí po podlaze, snaží se dotknout tanečnice. Tanečnice se snaží tyčí vyhnout.

Relaxace

Závěrečná reflexe, volné vyjádření

Reflexe klientky:

Radka:

“Práce s tvary se mi moc líbila, konkrétně tedy asi to vcítění se do jednotlivých tvarů. Nejvíce se mi líbila spirála nebo zeď. Obecně mě ty pohyby moc bavily. U překážky jsem si nejdříve řekla, že nikomu škodit nechci. Ale pak jsem to vzala z druhé stránky a řekla jsem si, že vlastně můžu pomáhat lidem ty překážky překonávat, takže mě nakonec bavila i tato aktivita. Útěk před problémy mě teda bavil hodně. Myslím, ale z pozice utíkajícího, protože jsem se mohla hýbat všemožně, hledala jsem různé klíčky, jak hezky a efektivně utéct. Obecně mi přijde, že jsem začala méně řešit problémy, které se mě netýkají a nemůžu je ovlivnit, i když se mě snaží doběhnout, takže i tohle se mi s tím trochu spojilo.”

Osmé setkání

Téma: Podpora

Cíl: ohleduplnost k sobě i druhým, podporovat, i cesta může být cíl, pocit vítězství

Časová dotace: 60 minut

Struktura setkání:

Privítání, úvodní reflexe, rituál

Rozehřívací fáze:

- “Manipulace se slepým”, skupinové vedení pohybu jedním člověkem

Hlavní činnost:

- “Šálový strom:” hledání cest nahoru do cíle, póza vítězství, potlesk skupiny při dosažení cíle

Relaxace

Závěrečná reflexe, volné vyjádření

Reflexe klientky:

Anna:

„Bylo velice zajímavé zažít novou zkušenost s manipulací člověkem, a také se ocitnout v roli manipulovaného. Oproti začátkům mi už nevadilo, že nevidím, a že se mám uvolnit a prostě je nechat at’ dělají co je napadne. Šálový strom mě neskutečně baval, nejen si zkusit dojít na vršek přes vzestupy a pády, ale i koukat na ostatní, jak bojují a na závěr vítězná póza a potlesk, tohle bych si opravdu ráda ještě zopakovala.”

Deváté setkání

Téma: Hranice těla

Cíl: uvědomovat si centrum těla, vnímat podlahu jako spolehlivou oporu, podřídít se natolik, aby bylo možné vnímat sebe i ostatní

Časová dotace: 60 minut

Struktura setkání:

Privítání, úvodní reflexe, rituál

Rozehřívací fáze:

- Všichni se pohybují po podlaze, zapojují velké svalové skupiny, zaměření na uvolnění a napětí v těle.
- Střídání napětí v různých oblastech.

Hlavní činnost:

- Práce ve dvojici: jeden je v klubíčku a druhý se ho snaží otevřít, výměna rolí.
- Otevírání pěsti, otevírání pěsti poslepu

Relaxace:

- Každý se sám sebe za něco pochválí a poděkuje si
- Každý se v sedě, poté i ve stoje, obejmeme
- Každý účastník obejmeme stejným způsobem, jak objal sebe, jiného člena

Velká závěrečná reflexe, celkové shrnutí všech terapií, volné vyjádření

Reflexe klientky:

Radka:

“Zapojování velkých svalových skupin mi přišlo zajímavé. Obzvlášť tedy zapojování jenom poloviny těla, nikdy jsem takhle asi nepracovala a přišlo mi fajn, že dokážu takhle tělo ovládat. Boje v klubíčku a s pěstí jsem spíše prohrávala, což mě celkem štkalo. Přišlo mi, že se nedokážu úplně zpevnit nebo zatnout pěst tak, jak bych pořádně mohla. Postupem času se mi ale celkem začalo dařit fakt zapojit všechno a párkrát i „zdolat protivníka“. Obejmutí mi přišlo krásné. Dala jsem do něj fakt všechno, co do něj dávám – lásku, něhu, pokoru, respekt a cítila se jako doma. Naopak objetí mě mi přišlo pevné, možná až moc. Napadá mě k tomu to, že možná očekávám, že mě bude někdo objímat stejným způsobem jako já jiné. Možná to souvisí i s tím děkováním a pochvalou – chci pochvalu a uznání stejně jako já dávám druhým a podceňuji se proto, abych ho uměle dostala. Celkem začarovaný kruh, ale taky se s tím učím pracovat.”

3.9 Popis vybraných 3 setkání

Setkání č. 2

Téma: Dovolit si

Cíl: Zlepšení pozornosti a soustředění, spolupráce, říct nahlas co chci

Časová dotace: 60 minut

Struktura setkání:

Privítání, úvodní reflexe, rituál

Hlavní činnost:

- Spojení dvou dřívěk a hledání pohybu
- Taneční improvizace ve dvojici – změna prostoru, pozpátku, na zemi, vleže, ...
- Hra se dřívky: “škodíci” kradení navzájem
- PIPÍ: padám/prostor/objekt/ letím

Relaxace:

- Závěrečná vzájemná masáž ve skupině

Závěrečná reflexe, volné vyjádření

Průběh setkání:

Anna přichází v dobré náladě, je ráda že je konec zkouškového. Na to reaguje Pavla, že se cítí stejně, hned na to reaguje Radka, která měla dnes zkoušky. Má se fajn, ale pořád se učí, tak se těší na dnešní lekci. Nakonec dobíhá s malým zpožděním i Marťa, která ihned sděluje, jak nic nestíhá a je ve stresu.

Pokračovaly jsme jako každý začátek terapie, a to puštěním jedné písničky na naladění sama na sebe. Každá si našla své místo, kde ji bylo dobře a nechala jsem jim čas pro sebe na naladění pro práci.

Každá dostala dvojici dřívěk, které postavily do tvaru “T”. Proběhla chůze po prostoru a hledání nových pohybů s dřívky. Mimo chůzi se snažily dostat do lehu, sedu i do otočení. Pomalu se začalo zrychlovat a důraz byl na plynulý pohyb v prostoru. Přešly jsme do druhé fáze, a to práce ve dvojici. Každý měl v dlani jedno dřívko a mezi nimi bylo ještě jedno. Pár musel být u sebe a tlačit proti sobě, aby prostřední dřívko nespadlo. Opět zkoumaly prostor, hledaly společný pohyb a snažily se dostat do všech úrovní. Poslední fáze této aktivity byla zpátky o jednotlivcích. Každý měl svoje původní “T” a hrály jsme aktivitu na zloděje. Šlo o rozrušení dalších účastníků a horní dřívko někomu vzít nebo ukrást. Ze začátku se všechny

pohybovaly velice opatrně a snažily se jít co nejpomaleji. Jakmile jsem řekla, že vůbec nevodí žádná chyba ani spadnutí dřívka na zem, holky se osmělily a začaly více experimentovat. Dostávaly se do stále jistějších pohybů a hledaly různé cesty.

Následovala hlavní činnost – PIPÍ padám/létám/objetí a prostor. Ze začátku se všechny klientky ostýchaly si o cokoli říct. Začínalo se chůzí po prostoru, kdy kolem sebe hodně kroužily. Pavla jako první ve skupině řekla PIPÍ padám. Poté se začaly přidávat další a další. Klientky nejméně využily slova letím a objetí. V závěrečné reflexi Anna sdělila, že si nechtěla říct o pád, ne že by holkám nevěřila, ale pocit pádu ji byl nepříjemný. Martina zmínila, že cítila velkou stydlivost z celé skupiny, ale postupně se to rozjelo. Jakmile se slovo „PIPI” vyměnilo za slovo „CHCI” padat/obejmout/letět – byla v tom velká síla, sebedůvěra a přijetí ostatních. Říct si o to, co zrovna potřebuji a dát někomu, co potřebuje. Radka přiznává, že pro ni „PIPI” byla velice přínosná a zajímavá aktivita. Takové nenásilné uvědomění toho, že si nedovolí říkat nahlas, co by chtěla. Pro Pavlu výměna slov „PIPI” a „CHCI” byla docela zarážející, protože v danou chvíli nevěděla, co chce a nechtěla ani sdělovat ostatním, co by popřípadě chtěla. Závěrečná aktivita byla skupinová masáž jednoho člena skupiny, vyměnily se všechny účastnice. Tu si všechny klientky moc užily, jen zmínily, že by mohla být delší. V závěrečné reflexi Martina zmínila, že se jí pocity proměnily. Když přišla byla vystresovaná, nervózní a neměla moc náladu. Odchází uklidněná, zrelaxovaná a moc ráda zkusila “létat”. Anna si užila hledání pohybu s dřívky ve tvaru “T”. U aktivity „PIPI” si užívala sílu přítomného okamžiku. Pavla přiznala, že je moc ráda, že u dřívek mohla dělat chyby. Celý život byla zvyklá muset být perfektní a tuto aktivitu si velice užívala. Také vzpomněla na krádeň dřívek, kdy si užívala hledat cesty a být trochu škodolibá. Radka sděluje, že tuto hodinu velmi potřebovala. V práci ve dvojici ráda následovala, neměla úplně náladu vést. S úsměvem se všechny rozloučily a těší se na další setkání.

Reflexe terapeuta:

Atmosféra dnešního setkání byla uvolněná, radostná a velice hravá. Klientky byly ze začátku nesmělé ale v procesu došlo k uvolnění radosti, což se projevovalo vtípkami a smíchem. Vnímám, že dnešní setkání více posílilo soudržnost skupiny. Všechny mé cíle byly naplněny.

Setkání č. 5

Téma: Neverbální komunikace

Cíl: zlepšení koordinace, rozvoj komunikace, zlepšení pozornosti

Časová dotace: 60 minut

Struktura setkání:

Privítání, úvodní reflexe, rituál

Rozehřívací fáze:

- Taneční improvizace s pomůckami (kus látky, šátek, míček)

Hlavní činnost:

- Rytmická cvičení a házení míčku (z pravé do pravé, z pravé do levé), vyhazování dvou míčků ve stejné kombinaci
- Práce ve dvojici naproti sobě: přihrávání míčku – každá jednou rukou, přehazování dvou míčků
- Práce ve dvojici vedle sebe: házení si bližší / vzdálenější rukou
- Práce ve skupině: házení míčku po pravici sousedovi do levé ruky, přehodit si z levé ruky do pravé a pokračovat k sousedovi, otáčení směru

Relaxace:

- Dýchací cvičení

Závěrečná reflexe, volné vyjádření

Průběh setkání:

Příchod klientek se trochu táhl, většina měla zpoždění. V úvodním kolečku se dozvídám, že Pavla má neutrální náladu, ale je zvědavá, co se bude dnes dělat. Nela přišla s přáním, že by se chtěla hodně válet. Anna zmínila, že se vrátila z dovolené a má těžký návrat zpět. Zároveň si hledá novou školu, kam by se chtěla přihlásit. Martina dobíhá s 10minutovým zpožděním. Má toho hodně v práci, neví, kam dříve. Moc se omlouvá a děkuje celé skupině, že na ni čekaly. Pokračovaly jsme jako každý začátek terapie, a to puštěním jedné písničky na naladění sama na sebe. Každá si našla své místo, kde ji bylo dobře a nechala jsem jim čas pro sebe na naladění pro práci. Pokračovaly jsme s improvizací s pomůckami. První kolo bylo s kouskem látky, druhé s šátkem nebo šálou a třetí bylo s tenisovým míčkem. Nechala jsem skupině prostor, jediné zadání bylo následovat hudbu. Celá aktivita gradovala do rychlejšího a rytmičtějšího tempa.

Každá svůj pohyb pojala po svém. Nela si splnila své přání a hodně s pomůckami pracovala na zemi v leže. Pavla pracovala po celém prostoru, hodně s pomůckami experimentovala a hledala nové pohyby. Anna si nejvíce užívala práci s látkou, do které se mohla schovat a různě motat. Martina se soustředila a šlo vidět, že její počáteční napětí ze zpoždění ustoupilo. Nejvíce si užívala práci s míčkem.

Poté začala hlavní část našeho setkání. Začaly jsme s rytmickým cvičením a vyhadzováním míčku. Z pravé ruky zpět do pravé a poté z levé ruky do levé. Zkusily jsme i vyhadzování dvou míčku ve stejných kombinacích. Rozdělily se do dvojic a postavily se proti sobě. Přihrávaly si míček, každá jednou rukou, poté si míček přehazovaly. Při další skladbě se postavily vedle sebe a vyhadzovaly míček bližší a poté vzdálenější rukou. Po chvíli se dvojice spojily a utvořily kříž. Házely míček po pravici sousedovi do levé ruky, poté zkoušely těžší verzi, přehodit si míček z levé ruky do pravé a poté pokračovat po směru. Zkusily jsme i směr otočit. Po velkém soustředění si každá našla své bezpečné místo a lehly si na žíněnku. Skončily jsme relaxační aktivitou, dýchacím cvičením. Začínaly přirozeným vlastním tempem. Poté jsme dýchaly na 3 doby nádech a na 5 dob výdech. Po třetím opakování se vrátily opět k přirozenému dýchání. Uvědomily si uvolnění celého těla. V závěrečném kolečku jsem se od Pavly dozvěděla, že to dnes bylo hodně náročné na soustředění, ale i tak cítí uvolnění a dala se do většího klidu. Martina došla ke zjištění, že má levou ruku mnohem horší než dominantní pravou. Také se párkrát přistihla, že má menší výčitky a všem to kazí. Po několika skvělých hodech se jí tyto starosti rozplynuly. Nela sděluje, že se v poslední části setkání velmi uvolnila. Anna si moc užila úvodní tanec s šátkem a práci ve dvojici, kde s Martinou byla sehraná dvojka. Popsala, jak se krásně vyblbly ale zároveň se musely velmi soustředit. Sděluje, že míčky létaly úplně všude, ale ta radost, když se jim to povedlo chytit, byla nepopsatelná. Hra s míčky byla pro Pavlu velmi zábavná, jakmile to začalo gradovat, bylo to pro ni extrémně náročné. Na konci aktivity si připadala, že uběhla maraton a ocenila závěrečnou relaxaci. Nela popisuje, že cítila celé setkání skvělou energii a moc si celé setkání užívala. Zmiňuje, jak bylo krásné vidět spolupráci ve skupině, rychlý progres v napojení jedna na druhou.

Reflexe terapeuta:

Dnešní setkání proběhlo ve velice dobré atmosféře. I když všechny přišly unavenější než dříve, přišlo mi, že odcházely plné elánu a s úsměvem. Klientky měly náročnější program, ale o to se více snažily, bylo krásné vidět, jak se vzájemně podporují a chválí se. Lekce byla podpořena hodně smíchem a klientky se dobře bavily. Po celé setkání z klientek sršela energie, snažily se házet míček tak, aby ho druhá chytla. Radily si a podporovaly se navzájem.

Setkání č. 9

Téma: Hranice těla

Cíl: uvědomovat si centrum těla, vnímat podlahu jako spolehlivou oporu, podřídít se natolik, aby bylo možné vnímat sebe i ostatní

Časová dotace: 60 minut

Struktura setkání:

Privítání, úvodní reflexe, rituál

Rozehřívací fáze:

- Všichni se pohybují po podlaze, zapojují velké svalové skupiny, zaměření na uvolnění a napětí v těle.
- Střídání napětí v různých oblastech.

Hlavní činnost:

- Práce ve dvojici: jeden je v klubíčku a druhý se ho snaží otevřít, výměna rolí.
- Otevírání pěsti, otevírání pěsti poslepu

Relaxace:

- Každý se sám sebe za něco pochválí a poděkuje si
- Každý se v sedě, poté i ve stoje, obejmě
- Každý účastník obejmě stejným způsobem, jak objal sebe, jiného člena

Závěrečná reflexe, volné vyjádření

Průběh setkání:

Klientky přicházejí s radostí na dnešní setkání, ale zároveň v úvodním kolečku mi sdělují, že terapeutická setkání rychle utekla a mrzelo je, že je již poslední. Ptají se na budoucí setkání, zda by bylo možné je v budoucnosti uskutečnit. Atmosféra je již z úvodu velmi pohodová, příjemná a radostná. Dále pokračuji s otázkou, jak se ten den mají a co by mi řekli na téma "Já a objetí." Pavla reaguje, že se cítí unaveně, sociálně vyčerpaně. Nerada si pouští lidi k tělu, moc nemá ráda blízký kontakt. Nela se měla pohodově, aktivně plánuje svatbu, na kterou se moc těší. Zároveň ale i ustaraně, protože zjistili špatný zdravotní stav blízkého příbuzného. Na téma objímání mi pověděla že se velice ráda objímá, ale musí cítit, že to tak má i ta druhá osoba. Radka se měla dobře, ráda se objímá, kontakt ji nevadí. Anna stále trápil její prst, který měla pořád v ortéze. Na téma objímání mi odpověděla, že ji kontakt nějak nevadí.

Pokračovaly jsme jako každý začátek terapie, a to puštěním jedné písničky na naladění sama na sebe. Každá si našla své místo, kde ji bylo dobře a nechala jsem jim čas pro sebe na naladění pro práci.

Začaly jsme rozehřívacím cvičením, kdy se všechny pohybovaly po podlaze a měly za úkol zapojovat pouze velké svalové skupiny, které postupně střídaly a musely držet rovnováhu. Poté klientky zatínaly svalstvo a následně šlo o uvolnění napětí. Poté také zkoušely různé variace zatínání, kdy zatínaly tělo na 100 %, poté pravou půlku na 75 % a levou na 25 %. Následné uvolnění celého těla a poté jsme tělo znovu aktivovaly. U Nely šlo vidět, jak si pohyb užívá a hledá různé cesty, jak svalové skupiny střídát. Pavla se hodně koncentrovala na své tělo a pečlivě vybírala jednotlivé části svalových skupin. Radka si pohyb moc užívala, experimentovala a hledala nové cesty v přelévání svalových skupin. Anna se pohybovala bez problémů, než došlo na zatínání a uvolnění těla. Dělal ji problém, rozdělit napětí v těle, ale stále zkoušela a hledala cesty.

Dále jsme přešly k hlavní části, klientky se samy rozdělily do dvou dvojic. Jedna z dvojice se zabalila do klubíčka a snažila se tento tvar udržet. Druhá z dvojice měla za úkol klubíčko otevřít. Poté se role obrátily. Cvičení gradovalo a po vystřídání se přešlo na otevírání pěsti. Zadání bylo stejné, snaha otevřít dlaň. Poté se aktivita opakovala ještě jednou ale se zavřenýma očima. Klientky se do této aktivity ponořily a všechny to braly jako hru a výzvu. Anna poté sdělila, že by své dvojici ráda pomohla, ale přemohla ji soutěživost a chtěla vyhrát. Pavla hledala různé skulinky a střídala techniky, ale zároveň byla velice opatrná a ohleduplná. Zažila i chvilkové zklamání, kdy se ji pěst od Nely nepodařila ani jednou otevřít. Radka ze začátku každou hru prohrála, ale její neúspěchy ji motivovaly k lepšímu zatnutí a držení svého těla.

Poslední cvičení bylo relaxační. Každá si našla své bezpečné místo a pohodlně se usadily. Dostaly zadání, aby zavřely oči a za něco konkrétního se pochválily, poté si za nějakou konkrétní věc poděkovaly. Následně se měly obejmout. Aktivita končila tím, že každý účastník měl obejmout svou dvojici, se kterou ten den pracoval, stejným způsobem jako objímal sebe před malou chvilkou. Poté partnerovi sdělí, jaké jejich objetí bylo, popřípadě co ho napadlo, když byl objímán. Při závěrečné reflexi Anna sdělila, že bylo velice zajímavé obejmout Radku s pocitem, jak by objala sebe. S poděkováním a pochvalou problém neměla, s tímto se snaží hodně pracovat. Radčino obejmutí ji přišlo krásné a dojemné. Od Anny ji naopak objetí přišlo až moc pevné a cítila se dost stísněně. S pochvalou a poděkováním má stále problém, neumí se sama sebe ocenit. Příznává, že se podceňuje proto, aby ji někdo ocenil nebo pochválil. Nele objímání bylo příjemné, potěšilo jí, jak její objetí Pavla popsala. Zároveň jí bylo trochu líto, když slyšela, jak Pavla vnímá blízký kontakt a svůj osobní prostor. Pavla s posledním cvičením

hodně bojovala. Jakmile slyšela zadání, znejistěla a přemýšlela, jestli chce vůbec tuto aktivitu absolvovat. Sebrala odvalu a nakonec souhlasila, že se do aktivity zapojí, jak jen to půjde. Nemá ráda objímání sebe ani druhých, nebylo ji to komfortní. Ve výsledku je ráda, že do aktivity šla, protože ji to přineslo nové poznatky o sobě. Objetí jiné osoby pro ni bylo stejně těžké jako objímat sama sebe. Nele dovolila obejmoutí, protože jí chtěla v aktivitě vyhovět. Více ji ale zaskočila reakce, když objala ona ji. Při následném rozhovoru Nela přesně vystihla, jak se cítí skrze objetí. Poděkovat si se naučila postupem času, ale u děkování zjistila, že je v tom velký rozdíl. Sama říká, že si to odnáší jako domácí úkol.

Reflexe terapeuta:

Na závěrečném setkání bylo z pohybového projevu bylo patrné, že oproti prvnímu setkání byly více uvolněné, byl patrný větší pohybový rozsah, byla cítit mnohem větší jistota v pohybu. Nejvíce mě překvapila Pavla, která i přes své zděšení obejmout se, do této aktivity šla a celou ji absolvovala.

3.10 Vyhodnocení výzkumného projektu

Vyhodnocení terapeutických cílů

a. Krátkodobý cíl terapie

- Klienta umět uvolnit a zrelaxovat pomocí cvičení pro eliminaci stresu
- Pomocí cvičení vědomého dýchání a relaxace klienti mohou okamžitě snížit fyzickou reakci na stres a zlepšit svůj pocit klidu a pohody.
- Podpora klientů v používání tance jako prostředku k vyjádření svých pocitů a emocí, což může pomoci uvolnit napětí a zlepšit emoční pohodu.

Terapeutický program se úspěšně zaměřil na krátkodobé cíle klientek, které byly naučit se uvolnit a relaxovat pomocí cvičení zaměřených na eliminaci stresu. Pomocí cvičení vědomého dýchání a relaxace klientky okamžitě snížily fyzickou reakci na stres a vyjádřily zlepšení svého pocitu klidu a pohody. V průběhu terapeutického procesu klientky projevily ochotu a schopnost aktivně se zapojit do cvičení a využít je jako prostředek k okamžitému snížení stresu a zvýšení svého pocitu pohody.

b. Dlouhodobý cíl terapie

- Snížení míry stresu a zvýšení frustrační tolerance
- Taneční terapie umožní klientům objevit a osvojit si nové způsoby vyjadřování a sebeprojevu, což přispěje k posílení jejich sebedůvěry a sebedůvěry, což jsou klíčové faktory pro snižování stresu.
- Dlouhodobé zapojení do tanečně – pohybové terapie poskytne klientům prostředky a strategie pro efektivní zvládnání stresových situací, což povede k vyšší odolnosti vůči stresu a lepšímu psychickému vyrovnání s výzvami každodenního života

Terapeutický program úspěšně přispěl k dosažení dlouhodobých cílů klientek, kterými bylo snížení míry stresu a zvýšení frustrační tolerance. Taneční terapie umožnila klientům objevit a osvojit si nové způsoby vyjadřování a sebeprojevu, což vedlo k posílení jejich sebedůvěry a sebedůvěry, klíčových faktorů pro snížení stresu. Dlouhodobé zapojení do terapeutického programu poskytlo klientům prostředky a strategie pro efektivní zvládnání stresových situací, což vedlo k vyšší odolnosti vůči stresu a lepšímu psychickému vyrovnání s výzvami každodenního života. Klientky projevily schopnost aplikovat naučené techniky a strategie do svého každodenního života a zaznamenaly trvalé změny ve svém přístupu k řešení stresových situací a zvládnání emocí.

Vyhodnocení výzkumných otázek

V této kapitole shrnu všechny výsledky výzkumu, kde hlavním předmětem bylo zmapování přínosu tanečně – pohybové terapie pro snížení stresu. Odpovím na mé výzkumné otázky, které jsem si před začátkem projektu položila.

- Jak pomáhají TPT techniky klientovi s celkovým snížením stresu?

V rámci výzkumného projektu, který se zaměřil na použití tanečně – pohybové terapie s novocirkusovými motivy ke snižování míry stresu u amatérských a poloprofesionálních tanečnic, jsem provedla vyhodnocení účinnosti terapeutického programu. Po absolvování terapeutických setkání jsem provedla měření míry stresu u všech klientek pomocí standardizovaných dotazníků a srovnala jsem je s výsledky se vstupními hodnotami před zahájením terapie. Na základě vyhodnocení dotazníků stresu je možné konstatovat, že výsledky dopadly až překvapivě velmi pozitivně. Z uvedené tabulky vyplývá, že tanečně-pohybová terapie měla velmi pozitivní vliv na míru stresu u všech klientek.

Tabulka č. 2. Vyhodnocení dotazníku na míru stresu.

	1. měření	2. měření
1. Nela	12 bodů	7 bodů
2. Pavla	14 bodů	7 bodů
3. Martina	13 bodů	11 bodů
4. Radka	19 bodů	7 bodů
5. Anna	20 bodů	15 bodů

- Jak může TPT podpořit zvýšení frustrační tolerance?

U všech klientek došlo v nějakých parametrech ke zlepšení. K nejvíce viditelnému zlepšení došla Karolína, která u osobní náchylnosti ke stresu měla hodnotu 8 a u závěrečného dotazníku došla k hodnotě 5. A také v osobní citlivosti se posunula z hodnoty 9 na hodnotu 3. Také Marie se posunula v osobní náchylnosti ke stresu z hodnoty 8 na hodnotu 5. Zato Monika s Niki mají nejméně viditelné změny. Vzhledem k významu snížení míry stresu po 3 měsících terapeutických setkání v případové studii si myslím, že by bylo užitečné se tomuto tématu dále věnovat, přidat více kvalitativních dat, realizovat větší výzkumný projekt v kombinaci skupinové ale i individuální tanečně – pohybové terapie.

V dotazníku frustrační tolerance jsou výsledky následovné.

Tabulka č. 3. Vyhodnocení dotazníku na míru frustrační tolerance.

Měření:	Schopnost zvládat úkoly		Aktuální životní stresy		osobní náchylnost ke stresu		Osobní citlivost	
	1.	2.	1.	2.	1.	1.	1.	2.
1. Nela	3	1	2	2	8	5	4	3
2. Pavla	3	1	0	0	2	3	1	3
3. Martina	5	6	4	4	4	4	4	2
4. Radka	6	6	0	1	8	5	9	3
5. Anna	6	5	4	5	7	6	8	8

Zpětná vazba

Týden po skončení našich setkání jsem klientkám poslala 5 otázek ohledně jejich vnímání terapie, jestli cítily přínos v terapiích a jejich celkové shrnutí. Považuji to za velmi cenný materiál zpětné vazby.

Pavla

1. Jaká byla tvoje očekávání před zahájením terapie? Co sis od terapie slibovala?

“Očekávala jsem novou zkušenost. Neměla jsem příliš konkrétní představu, ale byla jsem zvědavá, jestli a jaký vliv na mě bude mít. Měla vliv a vesměs pozitivní.”

2. Jaké jsou výsledky a naplnění očekávání po terapeutických setkáních?

“Myšlenky z terapie mi pomohly si ujasnit některé mé vlastnosti a pocity, viz body níže. Předtím mě nenapadlo na většinou věci, jakkoliv přemýšlet, nehledala jsem souvislosti v chování a jednání jak vlastním, tak ostatních.”

3. Jak si vnímala průběh terapie?

“Na začátku každého setkání se nás terapeutka zeptala, jak se máme a později se nás ptala, co se nám povedlo a za co se můžeme pochválit. To pro mě bylo svým způsobem nové. Málokdy se ohlížím ve smyslu shrnutí mého dne nebo týdne a v průběhu terapie jsem zjistila, že je to fajn věc. Nepřipadala jsem si, že jen tak bezmyšlenkovitě proplouvám týdny a časem, ale viděla jsem, co všechno dělám nebo nedělám a jak vlastně žiji. Tohle se budu snažit si uchovat jako návyk.

Oceňuji, že hodiny měly řád, který se obměňoval. Prvně popovídání si, pak nějaká improvizace pro mě na koncentraci, pak rozmanitá cvičení a na závěr naše shrnutí hodiny. I když jsem zdaleka nevěděla, co má pro nás tentokrát terapeutka přichystané, tak jsem si připadala, že to vím a nebyla jsem tak nejistá z toho, co mě čeká a cítila se díky tomu pohodlně.”

4. Jaký na tebe měla tanečně-pohybová terapie vliv? (Změna nálady, přízpůsobení dne/týdne, je něco z čeho čerpáš i po skončení setkání?)

“Po každém setkání jsem se cítila uvolněná na těle i na duši. Setkání pro mě byla pevný bod v týdnu, na který jsem se mohla těšit, věděla jsem, že se zkoncentruji a objevím něco nového. Vnímala jsem to podobně jako pravidelné akrobatické tréninky, ale ve výsledku ty terapie měly silnější efekt, cítila jsem, jako by byly více o mě. Takový duševní restart ve mě přetrvával několik dnů a jakmile mě zahltilo moc povinností, tak jsem se těšila na další, za pár dnů nadcházející setkání, a pomohlo mi to projít zbývajícími dny.

“Snažím se si více všimnout svého okolí, prostředí a lidí kolem mě. Snažím se myslet ve větším kontextu.

Setkání pro mě byla hravá odreagování. Má racionální stránka chápala spojitosti a metafory mezi pocity, životními situacemi a cvičeními. Ale má emocionální stránka nebyla schopná je za tři měsíce plně pochopit. Ke konci terapií se to začalo trochu měnit, ale stále ne úplně. Neřekla bych, že by to byla chyba našeho kolektivu, či dokonce terapeutky, ale sama o sobě vím, a těmito setkáními jsem si to potvrdila, že jsem v tomhle směru poněkud moc volnomyšlenkářská a natvrdlá. Pokud bych takto pokračovala dále, jsem přesvědčená, že moje vnímání by si prošlo markantnějšími změnami. Navíc v momentě, kdy jsme skončily s cvičeními, tak jsem byla stále buď to roz dováděná, nebo plná emocí, až jsem byla mírně přehlčená a nebylo pro mě možné příliš přemýšlet.”

5. Shrneš mi celou terapeutickou cestu?

“Terapie byly za mě cestou objevování jak samy sebe, tak i ostatních. V kolektivu jsem se cítila bezpečně a byla jsem schopná se ostatním otevřít více, než bych čekala. Každá hodina byla zajímavá, propojená, a i když se například akčnější náplň hodiny nesešla s mou unavenou náladou, mohla jsem si cvičení do jisté míry upravit, a nakonec mě celá hodina naopak naplnila energií. Cítila jsem, že jsem pod profesionálním a přátelským vedením. Terapeutka dokázala vytvořit skvělé prostředí, bylo poznat, že je zvyklá pracovat s lidmi, protože si byla jistá v tom, co chce dělat a co po nás chce, ale zároveň jsme byly naprosto volné, co se našeho jednání týče. Usilovala o to, aby vše bylo, jak má v oblasti pravidelnosti a dochvilnosti, což je pro mě velice sympatické vzhledem k tomu, v jakém volnomyšlenkářském prostředí se běžně vyskytují.”

Nela

1. Jaká byla tvoje očekávání před zahájením terapie? Co sis od terapie slibovala?

“Od taneční terapie jsem očekávala především psychickou úlevu od a zklidnění hravou formou. Myslela jsem si, že by mi terapie mohla pomoci lépe porozumět vztahu mezi mým psychickým a fyzickým rozpoložením. Doufala jsem, že mi taneční terapie pomůže posílit mé sebevědomí v pohybu, ať už prostřednictvím nalezení snazší cesty k sebevyjádření nebo lepšího přijetí mého těla a jeho schopností. Byla jsem si jistá, že mi taneční terapie přinese nové poznatky o sobě samé a přinese mi nové nápady nebo třeba i inspiraci do každodenního života.”

2. Jaké jsou výsledky a naplnění očekávání po terapeutických setkání?

“Cítím, že se všechna má očekávání do určité míry naplnila. Čas strávený na terapii pro mě byl zábava, odlehčení od těžkého dne či týdne, i přesto, že jsem se ne vždy těšila, protože jsem např. byla hodně unavená, pokaždé jsem odcházela s radostí a příjemnou náladou. Myslím, si, že velkou část z mého pozitivního zážitku tvořila naše terapeutická skupina, panovala příjemná

a přijímající atmosféra. Díky improvizacím jsem se naučila užívat si mé vlastní výtvořky podle zadání a cítila jsem se v nich dobře.”

3. Jak si vnímala průběh terapie?

“Terapie na mě 100 % měla pozitivní vliv. Pocit nebo energii, kterou jsem si ze setkání odnášela mi vydržela nejdéle do večera daného dne. Myslím si, že by se „účinek“ prodloužil, pokud by byla setkání delší, častější a po setkání bych už neměla žádné povinnosti či aktivity. Téměř vždy jsem po setkání měla nějaký trénink, lekci nebo kávu s kamarády. Na terapii jsem více myslela většinou před ní, přemýšlela jsem, co tak asi dneska budeme dělat a vzpomínala na setkání minulé.”

4. Jaký na tebe měla tanečně-pohybová terapie vliv? (Změna nálady, přizpůsobení dne/ týdne, je něco z čeho čerpáš i po skončení setkání?)

“Aktivně asi teď z ničeho nečerpám, ale myslím, si, že asi využiji cvičení, kdy jsme měnily tvary a styl našeho pohybu (kruh, jehlice, stěna, spirála) při tvorbě nějaké vazby nebo choreografie na šále. Taky asi využiji uvolňovací cvičení na konci jako zatínání a uvolňování svalů, dýchání apod. při protahování.”

5. Shrneš mi celou terapeutickou cestu?

“Kdybych to měla shrnout, jsem ráda, že jsem si něco takového zkusila. I když jsem některá cvičení nebo principy znala třeba z Bílé holubice, bylo to něco jiného i díky jiné skupině, než je v BH. Pokud bych si měla takovou tanečnou terapii zopakovat, určitě bych zase chtěla být součástí skupiny, nejlépe takové, kterou trochu znám. Uvítala bych delší čas setkání, který by umožnil hlubší ponoření do cvičení i pocitů, které z nich vyplývaly. Taky bych se snažila vymezit si zbytek dne po terapii jen pro sebe nebo pro nějaké odlehčené aktivity, abych nemusela myslet na své povinnosti a trochu více vnímat, jak na mě setkání působilo.”

Martina

1. Jaká byla tvoje očekávání před zahájením terapie? Co sis od terapie slibovala?

“Očekávání byla propojit pohyb s pocity, získat jiný pohled na prožívání pohybu, u pohybu se zvědomit, uvědomit si sama sebe, jak se cítím, rozšířit si rejstřík pohybů, ve svém věku se snažím, pokud ty věci fyzicky zvládnou, vyzkoušet si co nejvíce různého pohybu. Vyzobávám tyto příležitosti jako rozinky. Navíc jsem měla pocit, že to má být laskavé, podporující, léčivé, příjemné, založené na spolupráci. Takové věci dělám ráda.”

2. Jaké jsou výsledky a naplnění očekávání po terapeutických setkání?

“No a bylo to tak, jak jsem očekávala. Vždycky jsme se na sebe (každá na sebe samu) na začátku naladily. Pak jsme v nalazení pokračovaly skrze různé aktivity a hodně jsme spolupracovaly – ve dvojicích, ve skupinách. Bylo mi dobře, cítila jsem pozornost, terapeutka se mě pokaždé na začátku ptala, jak se mám, a opravdu jí to zajímalo, nebyla to jen fráze při náhodném setkání. Měla jsem pocit, že ty aktivity děláme se záměrem, abychom se cítily duševně lépe. A pokaždé jsem se na konci lépe/dobře cítila.”

3. Jak si vnímala průběh terapie?

“Rozhodně na mě terapie měla vždycky vliv v ten daný den, v tu danou hodinu, kdy jsme se za tímto účelem sešly. Už to, že to byl uzavřený kruh, že setkání byla pojmenována jako terapie, už to mělo na mě psychologicky pozitivní vliv. Bylo to jako odskok do jiného světa – světa, ve kterém se hýbu a je mi dobře, dělám to s osobami, které znám a je mi milé s nimi být a pracovat. Pokaždé jsem se naučila něco jiného. Někdy jen drobnost, někdy to bylo silné (objetí, mohu létat, masáž od všech ostatních), vždycky to bylo respektující – poslouchaly jsme se navzájem, nikdo nikoho „neopravoval“, „nesoudil“. Minimálně do konce dne mi vydrželo dobré naladění. A vždycky jsem se daný den těšila na odpoledne. Sice jsem se pokaždé dostavila v běhu, ale už cesta tam mi byla milá. Dlouhodobě mám z této terapie spíše pocit dobré zkušenosti. Odnáším si i to, že jsem se naučila přistupovat k některým věcem/pomůckám/činnostem jinak – např. ze šál jsme umotaly strom. Dříve, když někdo na strom lezl, vnímala jsem jen to, že je to náročné, nestabilní a že to má být ladné a krásné. Ale změnila se optika: zatleskejme tomu, kdo se teď nahoru „vyškrábal“, kdo vyzkoušel všechny možné cesty a teď je nahoře – pak to všechno dostane zcela jiný rozměr.”

4. Jaký na tebe měla tanečně-pohybová terapie vliv? (Změna nálady, přizpůsobení dne/ týdne, je něco z čeho čerpáš i po skončení setkání?)

“Doted' čerpám asi z pocitu sounáležitosti, znovu jsem si uvědomila, že jsem týmový hráč, baví mě pracovat ve dvojicích, ve skupině, jsem extrovertní a spolupráce mě baví, baví mě zapojovat se a přirozeně a nenuceně zapojovat ty, pro které je těžké zapojit se, protože jsou spíše introvertní, a dát jim pocítit, že nic není selhání. Jednoduché aktivity (pohyb po prostoru a naciťování se na něj, případně nalezení si místa v prostoru, ve kterém se cítím dobře, aj.) používám/plánuji použít v hodinách anglického jazyka, který učím.”

5. Shrneš mi celou terapeutickou cestu?

“Vzpomínám si, že když jsme házely míčky do výšky, často mi padal, protože mě oslňovaly zářivky, připadala jsem si nemotorná, ale přitom jsem v duchu klela, že to vlastně není moje

chyba, a nakonec mi z toho bylo smutno. Pak, když jsme si s Annou vyměňovaly dva míčky (sedíc naproti sobě jedna je posílala vně a jedna vnitřkem), moc nám to šlo a bavilo mě to. Bavila mě obecně práce na podlaze, práce s vlastním tělem a improvizace – různé kroucení se (hýbej se jako spirála), převalování se (hýbej se jako koule), „vytírání podlahy“. Někdy jsem si na začátku aktivity zoufala, protože jsem nevěděla, jak začít. Pak jsem se vždycky naladila na hudbu a něco z toho bylo, nikdy jsem ale „neopisovala“ od ostatních holek. I když to třeba nebylo sofistikované, bylo to to „moje“.

Libilo se mi vedení terapeutky, byla vždy připravená, měla koncepci každé schůzky, nic nedrhlo, nevázlo. Dále to, že pečovala o naši intimitu, naše bezpečí, střežila ho jako oko v hlavě a dbala na to, aby nás nikdo nerušil a „neposuzoval“. Některé aktivity mi vyloženě sedly (vedená rozcvička – vede ji nějaká část mého těla – hlava, rameno, koleno, zadek...) a s některými jsem se trápila (pohybuj se jako tvoje nejoblíbenější hračka v dětství), ale myslím, že chápu smysl celého našeho snažení.”

Radka

1. Jaká byla tvoje očekávání před zahájením terapie? Co sis od terapie slibovala?

“Žádné moc specifické očekávání jsem neměla. Vnímala jsem to hlavně jako dobře strávený čas, kde se pohyb spojí s psychikou, dostanu se do stavu flow, kdy věci všedního dne nechám za dveřmi a zaměřím se sama na sebe, svoje myšlenky a vnímání.”

2. Jaké jsou výsledky a naplnění očekávání po terapeutických setkání?

“Vše výše zmíněné bylo naplněno. Na všech lekcích jsem se dostala do flow, vnímala sebe i ostatní, svoje pocity, myšlenky.”

3. Jak si vnímala průběh terapie?

“Všechna cvičení se mi líbila a propojení pohybu a mentální roviny mi vždycky dávalo smysl.”

4. Jaký na tebe měla tanečně-pohybová terapie vliv? (Změna nálady, přizpůsobení dne/ týdne, je něco z čeho čerpáš i po skončení setkání?)

“Snažím se pracovat na tom, abych se naučila říkat nahlas svoje potřeby a přijímat pochvaly.”

5. Shrneš mi celou terapeutickou cestu?

“Všechny terapie se mi líbily. Cítila jsem vždycky zájem o to, jak se cítím, jak se mám, to bylo moc fajn a příjemné. Zároveň nikdy nic nebylo špatně – jakákoliv otázka, pohyb. Moc se mi líbilo, jaké bezpečné místo bez předsudků a obav jsme si společně vytvořily. Cítila jsem se s každou další lekcí více svá a otevřená a myslím si, že mi to hodně dalo. Uprímně mě asi i mrzí, že to skončilo, protože jsem po dlouhé době zase měla něco, kde jsem se takhle cítila. Lekce mi

vyhovovaly jednou týdně, brala bych ale klidně i dvě hodinky. Líbí to spojení pohybu a psychiky. Přijde mi, že si z toho každý člověk může vzít to svoje, co zrovna potřebuje a že každému to může něco nabídnout. Já se obecně cítím víc šťastná než dřív, dost možná i díky těmto terapiím. Přijde mi, že tolik neřeším věci, které nemůžu ovlivnit. S věcmi, které ovlivnit mohu, se naopak snažím něco dělat a nesesedět jen a nebrečet a stěžovat si. No a taky více беру na vědomí komplimenty, ocenění, zkrátka pochvaly. Myslím si, že terapie byly jedním z podnětů a nástrojů pro cestu ke spokojenějšímu životu.”

Anna

1. Jaká byla tvoje očekávání před zahájením terapie? Co sis od terapie slibovala?

“Upřímně jsem nevěděla vůbec co očekávat, nikdy jsem to nevyhledávala a ani neměla pořádně tušení, že něco takového existuje. Terapie se mi postupně začínala líbit víc a víc a já se těšila vždy na konci už na další setkání.”

2. Jaké jsou výsledky a naplnění očekávání po terapeutických setkání?

“Po sezení jsem se vždy cítila příjemně, bez starostí a jakýchkoli starostí. Během jsem vždy zapoměla na okolní svět, co bych měla ještě ten den udělat, co nakoupit, že musím do práce atd. Většinou mi tato energie zůstala a postupně slábla, i když v průběhu týdne jsem si byla ještě občas schopna vybavit ten pocit, který jsem měla po terapii. Z cvičení se mi nejvíce líbil šálový strom, když jsme hledali cestu na vrchol a vlastně zažívali vzestupy a pády, u kterých buď ostatní pomáhali nebo přihlíželi a na samotném vrcholu nás čekal potlesk.”

3. Jak si vnímala průběh terapie?

“Celý průběh terapie byl pro mě většinou příjemný, do ničeho člověk nebyl nucený, ale myslím, že v kolektivu nebyl nikdo, kdo by nějaké cvičení nechtěl dělat. Hodně tomu udělalo i to, že jsme si v kolektivu sedly podle mě. Neměla jsem strach z ničeho, i když improvizčních aktivit pro mě ze začátku byly dost těžké. Avšak postupem času jsem se jich přestala bát, na jednu stranu, protože mě inspirovaly holky a na druhou stranu, já se dokázala více uvolnit”

4. Jaký na tebe měla tanečně-pohybová terapie vliv? (Změna nálady, přizpůsobení dne/ týdne, je něco z čeho čerpáš i po skončení setkání?)

“I když si teď přímo neuvědomuji, jak z toho přesně čerpám, ale určitě nějakým způsobem ano. Tak trochu jsem začala dělat to co já chci a neohlížet se, zda to nebude trapné.”

5. Shrneš mi celou terapeutickou cestu?

“I když jsem nevěděla, do čeho jdu, nakonec jsem ráda, že jsem terapii absolvovala. Dlouho jsem se před nikým neotevřela, terapie se pro mě stala bezpečným místem, na které jsem se vždy těšila.

I když jsem přišla úplně unavená a bez nálady, po terapii jsem odcházela plná energie. Moje nálada se tak nějak naladila na cvičení, místo toho, aby mě ovlivnila, že to dělat nebudu. Cvičení byla různorodá, ať už pro jednotlivce nebo ve skupině. Zjistila jsem, že některé věci raději dělám sama a na některé si sama opravdu netroufám. Na konci hodiny jsme vždy vedly diskusi s terapeutkou ohledně toho, co se nám dělalo dobře a co ne, jak jsme se cítily při různých cvičeních.”

4. Závěr

Na základě provedeného výzkumu je patrné, že tanečně – pohybová terapie a metodiky nového cirkusu představují účinné prostředky pro zvládání stresu a zlepšení kvality života jednotlivců v dnešní moderní společnosti. Synergie mezi těmito přístupy umožňuje jednotlivcům nalézt prostor pro vyjádření emocí, uvolnění napětí a posílení pocitu vlastní kontroly nad svým tělem.

Ve výzkumném projektu bylo úspěšné propojení tanečně-pohybové terapie a nového cirkusu, které vedlo k pozitivním změnám v psychickém i fyzickém zdraví účastníků. Celkově lze tedy konstatovat, že výzkumný projekt se povedl a přispěl k rozšíření našeho porozumění využití tanečně-pohybové terapie a nového cirkusu jako komplexních nástrojů pro zvládání stresu a zlepšení kvality života jednotlivců v moderní společnosti.

Odpovědi na výzkumné otázky:

1. Jak pomáhají TPT techniky klientovi s celkovým snížením stresu?

Výsledky testu naznačují, že účast v tanečně – pohybové terapii přispívá ke snížení úrovně stresu u všech zúčastněných. Tím se ukazuje, že prostřednictvím aktivit spojených s tancem a pohybem lze pozitivně ovlivnit vnímání kvality života jednotlivce. Přispívá k redukci fyziologických, emocionálních a behaviorálních příznaků. Změny jsme pozorovaly již během průběhu jednotlivých setkání. Po skončení klientky uváděly, že odcházejí domů uvolněné, odreagované a spokojené. Specifická terapeutická cvičení tedy mají význam při snižování příznaků stresu a posilování jak psychického, tak fyzického zdraví. Pravidelná aktivita zaměřená na vědomé vnímání sebe, vlastního těla, emocí a hranic, spolu s podporou vyjádření se, je v praxi přínosné.

2. Jak může TPT podpořit zvýšení frustrační tolerance?

Výsledky závěrečného testu ukazují, že terapeutická praxe vedla ke zlepšení u všech sledovaných účastníků, přičemž někteří dosáhli výraznějších posunů než jiní. Můžeme tedy říci, že prostřednictvím tanečně – pohybových aktivit lze pozitivně působit na vnímání kvality života člověka. Tanečně pohybová terapie nabízí klientkám možnost přirozeně vyjádřit své emoce skrze pohyb a tanec. Během těchto aktivit se uvolňují napětí a stres, které mohou být spojené s frustrací. Díky tomu může tato terapeutická metoda pomoci klientkám lépe zvládat

frustrující situace a zvyšovat svou odolnost vůči nim. Celkově lze říci, že tanečně – pohybová terapie nabízí kombinaci fyzické aktivity, relaxace, technik pro zvládnání stresu a podpory sociální interakce, což může vést k efektivnímu zvýšení jejich frustrační tolerance.

Jsem velmi ráda, že jsem měla možnost toto téma zkoumat, jelikož se v tanečním prostředí pohybuji již od dětství. Znalosti získané napsáním této práce budu určitě využívat dále. Věřím, že se výsledky budou stále zlepšovat. V závěru lze říci, že práce přináší přínos k pochopení k účinku tanečně-pohybové terapie na snižování míry stresu a podpory pohody u amatérských a poloprofesionálních tanečnic. Doufám, že tyto poznatky poslouží jako inspirace pro další výzkum a rozvoj terapeutických intervencí v oblasti tance a tanečně-pohybové terapie.

Shrnutí

Absolventská práce pojednává o tanečně – pohybové terapii s novocirkusovými motivy ke snížení stresu. Teoretická část se zaměřuje na vymezení pojmu tanečně – pohybové terapie. Dále se věnuje pojmům tanec, nový cirkus, stres a jeho fáze, frustrační tolerance a zvládnání stresu. Praktická část je věnována vlastnímu výzkumu, který probíhal formou tanečně – pohybových terapeutických setkání se skupinou amatérských a profesionálních tanečnic, které se aktuálně nacházejí ve stresovém prostředí. Obsahuje charakteristiky klientek, strukturu jednotlivých setkání, popis vybraných setkání a vyhodnocení pomocí standardizovaných testů. Závěr je věnovaný odpovědím na výzkumné otázky a vyhodnocení cíle výzkumu. Závěry absolventské práce poukazují na to, že tanečně-pohybová terapie má pozitivní vliv na snížení stresu a dobrou míru frustrační tolerance.

Summary

This thesis explores dance movement therapy with aspects of the new circus with and its influence to reduce stress. The theoretical part focuses on defining the concept of dance movement therapy and delves into the concepts of dance, new circus, stress and its phases, frustration tolerance, and stress management. The practical part is devoted to original research conducted through dance movement therapy sessions with a group of amateur and professional dancers currently experiencing stressful environments. It includes characteristics of the clients, structure of the sessions, description of selected sessions, and evaluation using standardized tests. The conclusion addresses the research questions and evaluates the research goal. The conclusions of the graduate thesis indicate that dance movement therapy has a positive impact on reducing stress and fostering a good level of frustration tolerance.

Literatura

- BENÍČKOVÁ, M. Muzikoterapie a edukace, Praha: Grada, 2017. ISBN 978-8024742-38-0
- BLAHUTKOVÁ, M. & KOL. Duševní zdraví a pohyb. Akademické nakladatelství CERM, 2015. ISBN 978-80-7204-916-5
- ČÍŽKOVÁ, K. Tanečně-pohybová terapie. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7.
- DOSEDLOVÁ, J. Terapie tancem. Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.
- KŘIVOHLAVÝ, J. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6. LABAN, J. pro každého. Šternberk: Akademie Alternativa, 2016. ISBN 978-80-906567-0-3
- VÁGNEROVÁ, M. Psychopatologie pro pomáhající profese. Portál, 2005. ISBN: 80-7178-802-3.
- PETIŠKOVÁ, L. Čítanka světové choreografie 20. století. Konzervatoř Duncan centre. Praha, 2005. ISBN: 80-239-6412-7
- ORAVCOVÁ, L. Jóga a jógová terapie: Principy zdravého pohybu. olomouc: Poznání, 2016. ISBN: 978-80-87419-85-4
- MURANIOVÁ, A. Výchova Tancom: Metodika ako vychovávať deti tancom. Bratislava: Print Hall, 2008. ISBN: 978-80-969959-1-2
- CIHLÁŘ, O. & JORDAN, H. Orbis Cirkus: K českému novému cirkusu. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2014. ISBN: 978-80-7331-280-0
- PAYNE, H. Kreativní pohyb a tanec. Praha: Portál, 1999. ISBN: 978-80-7367-887-6
- JARCHOVSKÝ, A. Social Cirkus: využití cirkusového umění v kontextu neformální výchovy.: bakalářská práce. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2013. Vedoucí práce Mgr. Marie Ortová.
- LIŠKOVÁ, R. Vzdušná akrobacie na šálách pro pedagogy volného času a učitele tělesné výchovy.: Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. Vedoucí práce RNDr. Iva Dostálová, ph.D.
- PLAMÍNEK, J. Sebepoznání, sebeřízení a stres. 3. doplněné vydání. Praha: Grada, 2013. ISBN: 978-80-247-4751-4.
- STACKEOVÁ, D. Relaxační techniky ve sportu. Praha: Grada, 2011. ISBN: 978-80-274-3646-4
- CHVALINOVÁ, Jana. Stres a zvládání stresu: bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra psychologie, 2013. 56 l., 5 l. příl. Vedoucí bakalářské práce PhDr. Mgr. Kristýna Balátová.

Přílohy

Informovaný souhlas se zveřejněním informací ve výzkumném projektu

Souhlasím, že během terapeutických setkání bude vytvořený kamerový záznam, který bude natočen pouze za účelem závěrečných zkoušek a nebude nikde zveřejněn.

Souhlasím / Nesouhlasím.

Souhlasím se zveřejněním závěrečné práce Lucie Mičkové Kovářové na webových stránkách školy Akademia Alternativa s.r.o.

Získané informace budou publikovány anonymně a využity pouze ke studijním účelům.

Souhlasím / Nesouhlasím.

Jméno a příjmení:

Podpis:

Fyziologické, emocionální a behaviorální příznaky stresu (Křivohlavý, 1994)

A. Fyziologické příznaky stresu:

1. Palpitace – bušení srdce – vnímání zrychlené, zintenzivněné a často i nepravidelné činnosti
2. Bolest a svírání na hrudní kosti
3. Nechutenství a plynatost – tlaky v břišní oblasti
4. Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha, případně spojené s průjemem
5. Časté nucení na močení
6. Snížení až nedostatek sexuální touhy, případně sexuální impotence či frigidita (sexuální chlad)
7. Změny (nepravidelnosti) v menstruačním cyklu
8. Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou
9. Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi
10. Úporné bolesti hlavy – často začínající vzadu v zátylku (krční oblasti) a rozšiřující se vpřed od temene hlavy k čelu
11. Častější migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy
12. Exantém – vyrážka v obličeji
13. Nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli v krku knedlík)
14. Potíže v soustředění vidění na jeden bod, případně až dvojitě vidění

B. Emocionální příznaky stresu

1. Prudké a výrazné změny nálad (od radosti k smutku a naopak)
2. Nadměrné trápení se věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité
3. Neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii či empatii (soucítění)
4. Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev
5. Nadměrné denní snění a stažení se ze sociálního styku (omezení kontaktu a komunikace s druhými lidmi)
6. Nadměrné pocity únavy
7. Obtížné soustředění (koncentrace) pozornosti (nepozornost v práci, společenské interakci atp.)
8. Zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozity)

C. Behaviorální příznaky stresu

1. Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
2. Zvýšená absence v práci, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech
3. Sklon k nepozornému řízení (auta atp.) a zvýšená nehodovost

4. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější používání výmluv a růst falešných forem jednání i mluvení (podvádění, lhaní atp.)
5. Zvýšený počet vykouřených cigaret za den
6. Zvýšená konzumace alkoholických nápojů
7. Větší závislost na drogách všeho druhu (viz např. i používání většího počtu tabletek na uklidnění a na spaní i na dobrou náladu)
8. Ztráta chuti k jídlu, nebo naopak přejídání
9. Změny v denním životním stylu a rytmu – dlouhé noční bdění a pozdní vstávání (často s pocitem velké únavy hned po ránu), problémy s usínáním a zaspáním po probuzení apod.)
10. Snížená kvalita práce i snížené množství vykonané práce vůbec

Pohlaví:

Věk:

Vzdělání:

Pracovní pozice:

Délka praxe:

Dotazník frustrační tolerance

1. Umím si odhadnout práci, kterou je třeba udělat, aniž bych pocíťoval nutkání vrhnout se do díla bez pořádného promyšlení všech záležitostí
2. Musel jsem se v současnosti vzdát důležitého osobního vztahu
3. Musím často vyhledávat lidi, kteří by mi rozmluvili mé „černé myšlenky“
4. Dovedu kontrolovat svou náladu, když ji ztrácím, je to jen „na oko“ a nikdy nejdu za hranice toho, co chci říct
5. Považuji za snadné vycházet s lidmi a uznávat je, i když mají jiné názory, než já
6. Musím přiznat, že moje nálada je velmi proměnlivá
7. Muset se smířovat s průtahy jakéhokoliv druhu mě velmi dráždí
8. Raději přijmu plnou odpovědnost, než abych se o ni dělil s někým druhým
9. Současné události v mém životě udělaly významné změny v mých sociálních vztazích
10. Hlouposti jako „vyvedení aprílem“ apod. jsou mi velmi nepříjemné
11. Umím se soustředit na jednu věc, když je to nutné a vyčistit si mysl od jiných věcí, které je třeba také udělat
12. Jsem hrdý na to, když svou práci zvládnou rychleji, než všichni ostatní
13. Někdy se cítím dost rozrušený, aniž by stalo něco, co tento pocit vyvolalo
14. Mám sklon být příliš citlivý na kritiku nebo na nevlídné poznámky
15. Jasně vymezení času na úkol je pro mě velmi důležité
16. Umím říct NE lidem, kteří mají nerozumné nároky, aniž bych je rozladil
17. Mé sexuální potřeby jsou celkově neuspokojené
18. Obvykle se snažím poradit si s problémy účelným a systematickým způsobem
19. Do práce se pouštím vždy s plnou vervou
20. Značně trpím neustálými výtkami doma nebo v práci
21. Mám vážné finanční problémy
22. Dost často trpím pocíty viny bez skutečného důvodu
23. Umím se přenést přes zklamání bez nějaké rozmrzelosti, neboť vím, že člověk nemůže mít všechno, co si přeje
24. Často se cítím velmi napjatý a vzrušený
25. Dovedu se ponořit do konstruktivní činnosti, a tak vybědnout z problémů

26. V současnosti mám vážné problémy v intimním vztahu
27. Obvykle se mi podaří dosáhnout toho, aby druzí lidé viděli problém ze všech stran
28. Dovedu se o dovolené rychleji přeladit a od začátku jsem v pohodě
29. Rád soutěžím v práci i jinde
30. Cítím, že jsem stejně dobrý, jako kdokoliv jiný
31. Když řeším nějaký problém, obvykle mám naději, že to dobře dopadne
32. Stávám se netrpělivým a dopáleným, když se setkám s nepřípravou a nevykonností
33. Čas od času se stávám rozčileným, nejistým a utrápeným
34. Věnuji práci hodně času z vlastního rozhodnutí
35. Já nebo členové mé rodiny v současnosti prožíváme nesnáze v důsledku choroby
36. Dosti často se stávám podrážděným a špatně naloženým
37. Příliš se ovládám
38. Umím obvykle rozdělit problém na zvládnutelné součásti
39. Jsem ustaraný a mám sklon vidět černé stránky věci
40. Mám sklon přecházet minulé problémy a myslet na to, co se stane
41. Mohu počítat s podporou své rodiny a přátel
42. Musel jsem strávit hodně času mimo domov
43. Jsem velmi ctižádostivý
44. Stávám se velmi nervózní, když se něco nedaří
45. Musím někdy převzít zodpovědnost za události, na něž nemám vliv
46. Mám sklon příliš podceňovat a srovnávat se s druhými lidmi ve svůj prospěch
47. Někdo blízký mi v současnosti zemřel
48. Občas mám víc práce, než mohu zvládnout
49. Jsem s to říct druhým lidem co cítím a myslím, aniž bych se při tom dostal do varu nebo vybuchl
50. Mám sklon se podílet (angažovat) na mnoha různých nápadech a plánech
51. Nespím příliš dobře a asi se cítím unavenější, než druzí lidé
52. Musím pracovat, jednat s lidmi, kteří jsou nevypočitatelní a nevyhranění
53. Cítím se nespokojený v práci v důsledku takových věcí, jako je pozastavení povýšení, hrozba nepotřebnosti, přehnaných nároků ze strany vedoucích apod.