



## **AKADEMIE ALTERNATIVA**

Studijní obor: Tanečně-pohybová terapie

### **ABSOLVENTSKÁ PRÁCE**

# **Působení tanečně-pohybové terapie na duševní hygienu pracovníků veřejné správy**

Autor práce: Jarmila Miklová

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

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

Ve Zlíně dne 14.4.2024

Jarmila Miklová

#### Poděkování:

Ráda bych poděkovala touto cestou mé vedoucí absolventské práce, doc. PaedDr. Marii Blahutkové, Ph.D. za odborné vedení, podporu a cenné rady, které mi pomohly při psaní absolventské práce. Také velmi děkuji Akademii Alternativa za všechny praktické hodiny, které mi byly neustálým zdrojem a inspirací. Zároveň děkuji všem respondentkám výzkumného šetření za jejich aktivní účast, přístup, důvěru, kterou mi tímto poskytly a poskytnutí zpětné vazby, čehož si velmi vážím. Všem opravdu moc děkuji.

# ABSTRAKT

MIKLOVÁ, Jarmila. *Působení tanečně-pohybové terapie na duševní hygienu pracovníků ve veřejné správě*. Zlín, 2024. Absolventská práce. Akademie Alternativa. Vedoucí práce: doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.

Absolventská práce pojednává o působení tanečně-pohybové terapie na duševní hygienu pracovníků ve veřejné správě.

Teoretická část se zaměřuje na historii tance, tanečně-pohybovou terapii, kde se věnuje jejímu vymezení, principům, cílům, metodám a využití. Dále charakterizuje stres, stresové faktory poškozující zdraví, duševní hygienu, zdraví a osobní pohodu. Je definován pojem veřejná správa, pracovník veřejné správy a zátěžové situace a období, kterým je pracovník veřejné správy vystaven.

V praktické části jsem se zaměřila na to, jak působením tanečně-pohybové terapie můžu pomoci snížit míru stresu vybraného souboru pracovníků veřejné správy. Shrnutí setkání, co se v rámci krátkodobých cílů povedlo, co se otevřelo, jak se klientky v daných cvičeních cítily. V závěru jsou uvedeny výsledky výzkumného šetření. Součástí práce je příloha.

Klíčová slova: tanečně-pohybová terapie, stres, duševní hygiena, veřejná správa, pracovní zátěž

# ABSTRACT

MIKLOVÁ, Jarmila. *The influence of dance movement therapy on the mental hygiene of workers in public administration*. Zlín, 2024. Graduation Work. Alternative Academy.  
Thesis Supervisor: doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.

The graduate thesis discusses the effect of dance movement therapy on the mental hygiene of workers in public administration.

The theoretical part focuses on the history of dance, dance movement therapy, where it is devoted to its definition, principles, goals, methods and use. It also characterizes stress, stress factors damaging health, mental hygiene, health and personal well-being. The term public administration, public administration worker and stressful situations and periods to which a public administration worker is exposed are defined.

In the practical part, I focused on how I can help reduce the level of stress of a selected group of public administration workers through the action of dance movement therapy. Summary of the meeting, what went well in terms of short-term goals, what was opened up, how the clients felt in the given exercises. The results of the research investigation are presented in the conclusion. An appendix is part of the work.

Key words: dance movement therapy, stress, mental hygiene, public administration, workload

## Obsah

1	Tanečně-pohybová terapie .....	12
1.1	Historie tance .....	12
1.2	Vznik tanečně-pohybové terapie.....	13
1.2.1	Tanečně-pohybová terapie v České republice .....	14
1.3	Vymezení pojmu tanečně-pohybové terapie.....	14
1.4	Principy tanečně-pohybové terapie.....	15
1.5	Cíle tanečně-pohybové terapie.....	16
1.6	Využití tanečně-pohybové terapie .....	17
1.7	Metody tanečně-pohybové terapie.....	17
2	Stres.....	21
2.1	Co se rozumí pod pojmem stres.....	21
2.2	Stresory .....	21
2.3	Jak analyzovat a určit vlastní stres.....	22
2.4	Akutní stres .....	23
2.5	Chronický a emoční stres.....	23
2.6	Důsledky stresu.....	24
2.7	Jak zvládat stres .....	24
3	Duševní hygiena, duševní zdraví, osobní pohoda .....	25
3.1	Co je duševní hygiena.....	25
3.2	Komu je duševní hygiena (psychohygiena) určena .....	26

3.3	Cíle duševní hygieny .....	26
3.4	Postupy podporující duševní hygienu .....	27
3.4.1	Duševní rovnováha .....	27
3.5	Pohyb a relaxace jako prvek duševní hygieny .....	28
4	Pracovníci veřejné správy .....	30
4.1	Pojem veřejná správa .....	30
4.2	Veřejná správa v Česku .....	31
4.3	Krajský úřad – agendy .....	31
4.4	Osobnostní předpoklady pracovníka veřejné správy .....	32
4.5	Pracovní zátěž – zátěžové situace .....	33
4.5.1	Psychosociální zátěž .....	33
4.5.2	Definice zátěže .....	33
4.5.3	Zátěž vyvolávající stres, dle jednotlivých pracovníků veřejné správy .....	33
5	Výzkumný projekt .....	36
5.1	Předmět, cíl, výzkumné otázky .....	36
5.2	Výzkumné metody .....	36
5.3	Výzkumný soubor .....	37
6	Tanečně-pohybová terapie pro klientky veřejné správy .....	38
6.1	Příprava na terapeutickou práci .....	38
6.2	Obecná struktura setkání .....	38
7	Popis setkání .....	39

7.1	1. setkání .....	39
7.2	2. setkání .....	41
7.3	3. setkání .....	43
7.4	4. setkání .....	44
7.5	5. setkání .....	45
7.6	6. setkání .....	47
7.7	7. setkání .....	48
7.8	8. setkání .....	49
7.9	9. setkání .....	51
7.10	10. setkání .....	53
7.11	11. setkání .....	54
8	Analýza a vyhodnocení výsledků.....	56
8.1	Vyhodnocení testových baterií .....	56
9	Vyhodnocení cílů .....	60
9.1	Krátkodobé cíle.....	60
9.1.1	Čas pro sebe.....	60
9.1.2	Relaxace – umět se uvolnit.....	61
9.1.3	Naučit se vnímat své tělo skrze pohyb .....	61
9.2	Dlouhodobý cíl .....	61
9.2.1	Snížit míru stresu .....	61
9.2.2	Zlepšit duševní stránku zdraví.....	61



10	Výzkumné otázky .....	62
10.1	Jak působí zavedení tanečně-pohybové terapie jako péče o duševní zdraví na snížení míry stresu.....	62
10.2	Jak pomáhá zavedení relaxačních technik na konci setkání k lepší duševní pohodě	62
11	Závěr.....	63

# ÚVOD

*„Nesnažte se být dokonalí. Buďte úplní.“ — Carl Gustav Jung*

*„Pohyb a tanec je propojením těla, duše a mysli.“ (ADTA)*

Moje absolventská práce pojednává o působení tanečně-pohybové terapie na duševní hygienu pracovníků ve veřejné správě obzvláště v zátěžových obdobích. Uchýlení se k tomuto tématu mě inspirovala osobní zkušenost v podobné profesi, kde musíme čelit termínům, jsme vázáni na různé nadřazené instituce, vedoucí pracovníky. Vedoucí pracovníci nesou zodpovědnost za své podřízené pracovníky atd. Všichni jsme vystavováni každodennímu stresu, ať již v pracovní nebo osobní oblasti. Na každého z nás mají však různé situace různý dopad. Někdo je vůči určitému druhu stresu více, jiný méně odolný. Částečně přicházíme na svět každý s určitou dávkou odolnosti vůči stresovým situacím. Ale ani tato nádoba není bezedná, a proto je vhodné zařadit do svého života metody, kterými se naučíme částečně stresu a nadměrné zátěži čelit. V této době podléháme jinému druhu stresu, oproti minulosti. Dnešní doba zvyšuje nároky na výkon a rychlost. Na každého z nás, působí více či méně různé druhy stresorů, a to, jak danou stresovou situaci vnímáme.

Cílem této práce je popsat jak lze působením tanečně-pohybové terapie ovlivnit míru stresu u vybraného souboru pracovníků veřejné správy.

Teoretická část popisuje pojmy tanečně-pohybové terapie, jejího vzniku, vymezení principu a cílů tanečně-pohybové terapie. Dále se věnuji, problematice stresu, popisují stresory a to, jak lze poznat zvýšený stres a určit jeho míru. Jak analyzovat a určit vlastní stres. Taktéž se snažím popsat co je duševní hygiena a co je jejím cílem. V neposlední řadě popisují, kdo jsou pracovníci ve veřejné správě a jejich osobnost. Každý z mých klientů odpoví na to, co je přímo pro něho nejvíce zátěžová situace a zátěžové období, vzhledem k jeho funkci ve veřejné správě. Pro vybrané pracovníky veřejné správy, kteří vykazovali vysokou míru stresu, a byla jim doporučena terapie, jsem nabídla tanečně-pohybovou terapii, jakožto metodu, která by zvýšila jejich frustrační toleranci, aby byli schopni stres lépe zvládat.

# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 Tanečně-pohybová terapie

*„Tanec se odehrává v pohybu, avšak pohyb nemusí být nutně tancem.“<sup>1</sup>*

## 1.1 Historie tance

Tanec zaujímal důležité místo v životech lidí, byl významným prostředkem komunikace a sebevyjádření. Tanec doprovázel různé rituály, používal se u zvláštních příležitostí, mezníků v životě. V dnešní době si nedovedeme představit všechny možné rozličné formy vyjádření a způsobů, ke kterým byl tanec využíván. Víme však, že měl tanec svou specifickou úlohu při léčbě nemocí. Léčebné rituály jsou u přírodních národů spojovány se šamanem, který tyto rituály provádí. Šamanismus a rituály s ním spojené nejsou doménou pouze omezeného počtu domorodých kmenů, ale tyto jevy byly zaznamenány například v Asii, Severní a Jižní Americe, Indonésii, Oceánii. Eliade<sup>2</sup> označuje šamanismus za jednu z archaických technik extáze, která je současně mystikou, magií a náboženstvím a existuje zpravidla vedle těchto, či jiných forem. Šamani používají mnoha forem k léčení nemocí, ať už fyzických nebo psychologických. Z fyzických můžeme zmínit například léčbu pomocí různých bylin a nápojů. Z psychologické nejsou u šamanů odděleny, vzájemně se prolínají.<sup>3</sup>

Tanec u léčitelů-šamanů vykazuje jasně diferencovanou kvalitu. Během léčebných rituálů se využívalo nejen tance, ale i hudby či zpěvu, který efekt dále umocňoval. Využívalo se jednoduchých rytmů, které měly navodit stav transu. Pojem „trans“ je podle Psychologického slovníku vymezen jako „zvláštní stav vědomí podobný stavu hypnotickému, který kvalitativně mění vědomí i chování člověka; stav vytržení, extáze, bývá nejčastěji vyvolán emocionálně hluboce působícími podněty; nejčastěji při náboženských obřadech, rituálech a symbolických obřadech, též při některých druzích meditace.“<sup>4</sup> Monotónní rytmus v pohybu vyvolává změny ve vědomí do stavu, kdy jsou „otevřeny“ další smysly a tím i prostor pro změněné vnímání. Tento změněný stav umožňoval komunikaci s různými nadpozemskými tělesy. Tyto prvky v sobě nesou, nejen léčebné rituály u přírodních národů, jak známe z historie i současnosti, ale také se promítají i do ostatních kultur v různých obdobích. Pojetí tance se v různých časových periodách měnilo a uplatnění jeho léčebné složky mělo různou váhu. V dnešním pojetí se na

---

<sup>1</sup> Čížková, 2005, s. 31

<sup>2</sup> in Čížková, 2005

<sup>3</sup> Lommel in Čížková

<sup>4</sup> Hartl, Hartlová, 2000, s. 624

tanec nahlíží jako na „umění“, v němž je dominantním prvkem lidské tělo. Umění, které pomocí citu a výrazu pracuje v čase a prostoru.<sup>5</sup>

## 1.2 Vznik tanečně-pohybové terapie

Předchůdcem moderního tance, tedy i taneční terapie, byl tanec klasický. Tanečnice Isadora Duncanová byla v historii tance opravdovým klenotem. V tanci spatřovala výraz sdělení svých tužeb a přání. Vytvořila svůj zvláštní avantgardní styl tance, prostoupený scénickými prvky, odmítla se podříditi zásadám klasického tance. Tančila oděná do řecké tuniky, bosá a s rozpuštěnými vlasy. „*Pro mne tanec není jen umění, jež dovoluje lidské duši vyjádřit se pohybem, ale je nadto základem celého pojetí života pružnějšího, harmoničtějšího a přirozenějšího.*“<sup>6</sup> Ostatně pohyby se nevynalézají, nýbrž se objevují, tak jako se v hudbě harmonie objevily a nevynalezly. Veliký, jediný princip, o němž, myslím, mám právo se opírat, je stálá, naprostá a univerzální jednota formy a pohybu, jednota rytmická, již nalezneme ve všech projevech přírody, vody, větru, rostlinstva, bytosti živé i nejnepatrnější částičky samotné hmoty jsou poslušny tohoto svrchovanému rytmu, jehož charakteristickou linií je vlnovka.<sup>7</sup> Tanečně-pohybová terapie se začala utvářet po druhé světové válce. Pod tímto pojmem se v sobě propojily poznatky z psychologie, psychoterapie a moderního tance. První taneční terapeuti nebyli psychoterapeutové, ale „pouze učitelé tance“, kteří využívali za spolupráce s psychiatry tanec jako komunikační prostředek s pacienty, kteří nebyli přístupní verbální terapii. Za dvě hlavní osobnosti vzniku a rozvoji taneční terapie v Americe, můžeme považovat Marian Chace a Francizku Boas.<sup>8</sup> Marie Chaceová stála u zrodu Americké asociace taneční terapie (American Dance Therapy Association – ADTA) a v roce 1966 byla zvolena její první prezidentkou. Ačkoliv nevytvořila žádnou formální teorii, využila expresivní, symbolický, integrativní aspekt tance a shrnula je do jedné formy terapie. Francizka Boasová vyučovala kreativní moderní tanec děti v psychiatrické léčebně Bellevue v New Yorku ve 40. letech 20. století. Byla ovlivněna hlavně prací psychoanalytika a psychiatra Paula Schildera. U svých pacientů se snažila o změnu obrazu těla zprostředkováním nových možností pohybu. Na svých hodinách využívala hudbu, zejména perkuse.<sup>9</sup>

---

<sup>5</sup> Jebavá, 1998, s. 11

<sup>6</sup> Isadora Duncanová, 1947, Tanec

<sup>7</sup> I Duncan, publikace č. 20 s. 18

<sup>8</sup> Čížková, 2005, str. 25

<sup>9</sup> Čížková, 2005, str. 25

### 1.2.1 Tanečně-pohybová terapie v České republice

V roce 1999 vznikla na území ČR první organizace zabývající se tanečně-pohybovou terapií, Česká asociace taneční pohybové terapie (TANTER). Byla založena absolventy prvního výcviku v tanečně-pohybové terapii pod záštitou Americké asociace taneční terapie – ADTA (1977–1999). Výcvik vedly lektorky z USA a Velké Británie. „Posláním TANTER je vytvořit a udržovat vysokou úroveň standardů profesionální způsobilosti tanečních a pohybových terapeutů podporou jejich vzdělávání a vytvořením a dodržováním systému akreditace. Asociace se zároveň snaží zprostředkovat komunikaci mezi tanečními a pohybovými terapeuty navzájem a mezi tanečními a pohybovými terapeuty a osobami pracujícími v příbuzných oborech k pozvednutí všeobecného povědomí o taneční a pohybové terapii mezi laickou i odbornou veřejností. Úkolem je i spolupráce se zahraničními asociacemi taneční a pohybové terapie.<sup>10</sup> Mezi další organizace v ČR patří Mezinárodní asociace uměleckých terapií (MAUT), která vznikla u „kulatého stolu“ v roce 2009. kde zazněla společná myšlenka podpory vzájemného a vstřícného dialogu mezi uměleckými terapeuty. MAUT podporuje spolupráci asociací, pracovišť, odborných společností a odborníků v oblasti uměleckých terapií s důrazem na spolupráci se studenty daných oborů i laickou veřejností.<sup>11</sup> Vzdělávací institucí v ČR je například Akademie Alternativa s.r.o. v Olomouci, která vznikla v roce 2007. Všechny její vzdělávací obory, Arteterapie, Muzikoterapie, Tanečně-pohybová terapie a Dramaterapie získaly akreditaci MŠMT.

### 1.3 Vymezení pojmu tanečně-pohybové terapie

Tanečně-pohybová terapie je definována ADTA<sup>12</sup> jako „*psychoterapeutické pojetí pohybu v procesu, jehož účelem je dosažení emoční a fyzické integrace jedince.*“

Payneová<sup>13</sup> definuje 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.*“

---

<sup>10</sup> TANTER, 2008

<sup>11</sup> Úvod MAUT, [www.maut.cz](http://www.maut.cz)

<sup>12</sup> Čížková, citováno in Stanton-Jones, K, 1992, s. 2

<sup>13</sup> Čížková, Payne, H., 1992, s. 1

Tanečně-pohybovou terapii lze považovat za expresivní terapeutický postup. Vymětal<sup>14</sup> charakterizuje expresivní terapeutické postupy jako umožňující redukovat úzkost a uvolnit tak latentní tendence, externalizovat pocity úzkosti a strachu. Expresivními postupy v psychoterapii myslíme takové metody, při kterých se pacient vyjadřuje verbálně i neverbálně prostřednictvím specifického média, uměleckého – pohybového. Použití uměleckých prostředků umožňuje díky nižší vědomé kontrole projevu expresi emocí uvědomovaných i skrytých za manifestovanou úzkostí, abreakci (odžití emocí), a tím prevenci sociálně méně přijatelného jednání. Expresivní metody orientují pacienta na „zde a nyní“, na prožívání přítomnosti (a také odrazu minulosti a budoucnosti v přítomnosti). To vše vede ke zvýšení schopnosti uvědomovat si své prožívání a jednání v současném okamžiku.

#### 1.4 Principy tanečně-pohybové terapie

„Pokud změníme pohyb těla, pak podpoříme odpovídající efekt v mysli a vlastně se na ně zaměřujeme zároveň.“<sup>15</sup>

*„Jestliže je správný můj předpoklad, že mysl a tělo na sebe vzájemně působí, pak se domnívám, že poruchu lze ovlivňovat z obou stran. Pokud psychoanalýza přivodí změnu psychického postoje, měla by odpovídající změna nastat i na úrovni tělesné. A jestliže taneční terapie přivodí změnu na úrovni tělesné, měla by se změnit i mysl. Při verbální terapii postupujeme od mysli k tělu a při taneční terapii postupujeme od těla k mysli. Obě metody mají za cíl změnu v rámci celé bytosti.“<sup>16</sup>*

Pět teoretických principů tanečně-pohybové terapie <sup>17</sup>

1. Tělo a mysl jsou v neustálé vzájemné interakci
2. Pohyb reflektuje osobnost
3. Účinnost tohoto přístupu závisí hlavně na vztahu terapeuta a klienta
4. Pohyb, stejně jako kresba, malba či volné asociace, může být projevem nevědomí. Nevědomí je definováno jako duševní obsahy, které nejsou přítomny v oblasti vědomí, a zahrnuje myšlenky, pocity a představy, které byly potlačeny. Mechanismem

---

<sup>14</sup> Čížková, Vymětal, J. a kolektiv, 2000

<sup>15</sup> Payneová, s. 35

<sup>16</sup> Payneová (Trudi Schoopová, 1973, s. 45)

<sup>17</sup> Čížková, 2005, str. 34

terapeutické změny je zde proces, kdy se z pohybu stává symbol, který je dále interpretován.

5. Vytváření pohybu v improvizaci má samo o sobě jistý terapeutický účinek, jelikož umožňuje člověku experimentovat s novými způsoby pohybu, které vytvářejí novou zkušenost bytí ve světě. Důležitým aspektem je zde kreativní proces, to znamená, že v tanci, stejně jako v malbě, plastice, hudbě nebo divadle, je nevědomí zdrojem tvořivé inspirace. Umění, zrovna jako sny, vyjadřuje nevědomý materiál pomocí symbolů.

Měli bychom si však dát pozor, abychom jednoduchou rovnicí *tělo=mysl* nepovažovali za samozřejmou, tj. že to, co probíhá v těle, musí stejným způsobem probíhat i v lidské duši. Člověk není pouhým majitelem svého těla, člověk svým tělem žije. Změnit mysl a fungování těla znamená změnit pohybový prostorový rámec svého já.<sup>18</sup>

## 1.5 Cíle tanečně-pohybové terapie

Cílem tanečně-pohybové terapie je umožnit člověku jasnější vnímání a orientaci ve vztazích, vztah k sobě samému ve smyslu porozumění a přijetí sebe sama, možnost činit volby a jednat v rámci otevřeného vyjadřování sebe sama.

Cíle podle Trudi Schoopové<sup>19</sup>

1. Rozpoznat u každé osoby ty části těla, které nepoužívá nebo s nimiž zachází nesprávně, a nasměrovat její jednání k funkčním vzorcům.
2. Ustanovit sjednocující, interaktivní vztah mezi myšlením a tělem, mezi představami a realitou.
3. Dát subjektivnímu emočnímu konfliktu objektivní fyzický tvar, který člověku umožňuje tento konflikt vnímat a konstruktivně se s ním vypořádat.
4. Užívat všechny stránky pohybu, což bude zvyšovat schopnost jedince se přiměřeně přizpůsobit svému prostředí a zakoušet sebe jako celistvou, fungující bytost.

*„Taková jsou má zjištění. Utvářející teorii, kterou jsem neuměla vysvětlit.... před mnoha a mnoha lety. Ale tak či onak tam chybí něco velmi důležitého – skutečná podstata tance*

---

<sup>18</sup> Payneová, 1999, s. 35

<sup>19</sup> Chodorowová 1991, s. 41



*samotného. Ale neexistují slova, kterými bychom sdělili nezměrný pocit radosti, lásku k životu, očarování existencí, které obklopují tančícího člověka.*“<sup>20</sup>

*„Tančili jste někdy v poslední době?“*<sup>21</sup>

## **1.6 Využití tanečně-pohybové terapie**

Tanečně-pohybová terapie může být koncipována jako skupinová nebo individuální. Pohyby jsou improvizované nebo vedené terapeutem a mohou být doprovázeny hudbou nebo ne. Podstatné je, aby terapeut vždy pracoval s vědomím terapeutického cíle a s možnostmi, které k němu vedou. Tanečně-pohybová terapie má pro svou schopnost přizpůsobit se potřebám klientů široké pole uplatnění. Je určena všem, kteří se mohou hýbat (a rozhodně nemusí umět tančit), ale dokonce i těm, kteří jsou připoutáni na lůžko (např. pohybují pouze těmi částí těla, kterými mohou, nebo si pohyb pouze představují ve vizualizacích).<sup>22</sup>

Uplatnění tanečně-pohybové terapie lze nalézt v mnoha oblastech. Obecně je možno říci, že lidé, kteří potřebují taneční terapii, mají co sdělovat svým tělesným pohybem a vnitřním napětím, i když si nemusí být nějakého obsahu ve verbálním slova smyslu vědomi.<sup>23</sup>

## **1.7 Metody tanečně-pohybové terapie**

### **Autentický pohyb**

Autorkou autentického pohybu je Mary Starks Whitehouseová (1910–1979), která studovala u Marthy Grahamové a Mary Wigmanové. Během své dráhy profesionální tanečnice a taneční pedagožky se seznámila s psychoanalýzou. Sama absolvovala jungiánskou analýzu a studovala i na Jungově institutu v Curychu. Patří k průkopnicím taneční terapie v USA, pracovala s neurotickými pacienty v Los Angeles.

---

<sup>20</sup> Chodorowová 1991, (Schoopová, 1974)

<sup>21</sup> Chodorowová 1991, (Schoopová, 1974, str. 157–8)

<sup>22</sup> Dosedlová, Terapie tancem, s. 112

<sup>23</sup> Čížková, 2005 (Boas, F., 1989, s. 25)

Autentický pohyb, je pohyb do hloubky. Autentický pohyb = nevymýšlím, co mám dělat, čekám, co mi tělo řekne. V autentickém pohybu neexistuje špatný nebo dobrý pohyb. Autentický pohyb má tři fáze: a) uvědomit si tělo, pohyb je prvním základním krokem

b) Zaměřit se na pocity skrze pohyb, věřit vnitřnímu impulzu,

c) navázat spojení s vnějším světem a udělat pohyb

### **Labanova analýza pohybu**

Rudolf Laban se narodil v Bratislavě v roce 1879. Jako chlapec Laban cestoval se svým otcem z jedné země do druhé. Byl svědkem lidových tanců v Jugoslávii, Turecku, Německu a společenských vídeňských tanců. Stal se studentem umění. Seznámil se se zákony poměrových pravidel a zlatého řezu, které ho od té doby začaly značně ovlivňovat. V Paříži později studoval architekturu, vášnivě se věnoval divadlu, tanci a pantomimě. Po experimentování s tanečními formami se rozhodl zasvětit svůj život tanci. V roce 1913 otevřel ve Švýcarsku svou první školu. Mezi světovými válkami se Labanův vliv rozšířil po celém Německu i za jeho hranice. Labanova filosofie je založena na víře, že lidské tělo a mysl jsou spojené v jedno a neoddělitelně propojené.<sup>24</sup> *Laban stanovil čtyři kategorie: tělo (body), síla, dynamika (effort), tvar (shape), prostor (space). Sledováním pohybu pomocí těchto kategorií umožňuje určit pohybový rozsah klienta, jeho silné a slabé stránky, které dává najevo svým úsilím v pohybu a upřednostňováním ve tvarování pohybu v prostoru.*<sup>25</sup>

### **Bartenieff Fundamentals**

Irmgard Bartenieffová (1890–1981) – tanečnice, později pohybová analytička, taneční terapeutka a fyzioterapeutka stála v roce 1966 u zrodu ADTA (Americké asociace taneční terapie). Navázala na Labanovu analýzu pohybu. Principy Bartenieff – 1. propojenost, 2. dech je podpora, 3. země je podpora. Cvičení se odehrávají na zemi, 4. vývojový proces pohybové fáze dětí 0–3 let, 5. záměr – vše je děláno s úmyslem, 6. souvislosti – při každém pohybu se

---

<sup>24</sup> Jean Newloveová, John Daly, překlad 2016, s. 15

<sup>25</sup> Payne, 2011

děje více věcí najednou, vnější impulsy se zrcadlí ve vnitřním vyvážení, ideál je kombinace s rovnováhou.

### **Body-ego technika Trudi Schoopové**

Trudi Schoopová (1903–1999) – proslavila se jako umělkyně propojující moderní tanec s pantomimou. Věřila, že kdyby se jí podařilo změnit strnulé, nepoddajné, nefunkční tělo člověka, došlo by k odpovídající změně i v jeho myšlení a prožívání. Jednou z významných technik tvořících hlavní osu její práce bylo zrcadlení.<sup>26</sup>

### **Symbolická taneční terapie Laury Sheleenové**

Laura Sheleenová (1925) V současné době žije ve Francii. Přístup L. Sheleenové navazuje na C.G. Junga, zejména na učení o archetypech a kolektivním nevědomí. Využívá práci se symbolem. Tanec považuje za „onkologické hledání, které prožíváme jak v duši, tak v těle.“<sup>27</sup> Laura Sheleenová pracuje s mytologickými symboly. (např. cvičení Koloběh života, Horus, Adorační postava Slunce JV, Slunce (RE), Adorační postava slunce JZ, Osiris, Odcházející postava SZ, Absolutní smrt, Postava na SV představující naději na znovuzrození)

### **Taneční terapie jako primitivní exprese**

Propagátorkou je France Schott-Billmannová, etnoložka a taneční terapeutka. Primitivní exprese je metoda inspirovaná kmenovými tanci doprovázenou hrou na buben. Přejímá jejich důležité atributy objevující se ve všech kulturách: významnou účast skupiny, rytmus, kontakt se zemí, rytmická přesnost, opakování pohybů, hlasový doprovod.<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup> Dosedlová J., s. 87 (elektronická kniha)

<sup>27</sup> Sheleen, in Bruni, 1993, in Blížkovská, 1999, s. 86

<sup>28</sup> J. Dosedlová, s. 97 (elektroknih)

## **Psychobalet**

Metoda psychobaletu vznikla na Kubě v roce 1973 z iniciativy Georginy Fariñasové, vedoucí psychologky dětského oddělení nemocnice Aballí v Havaně, ve spolupráci s přední kubánskou primabalerínou a ředitelkou Baletu Nacional de Cuba Alicií Alonzovou.<sup>29</sup> Metoda se využívala pro děti s poruchami chování. Nyní se využití rozšiřuje k dalším skupinám. Např. děti s neurotickými příznaky, děti nevidomé a slabozraké, hluchoněmé, se zbytky sluchu, děti s poruchami hybnosti a další.

## **Psychomotorika**

Jedná o formu pohybové aktivity. Cílem psychomotoriky je bezděčné prožívání radosti z pohybu, ze hry a z tělesných cvičení a vytváření tzv. bio-psycho-socio-spirituální pohody člověka.<sup>30</sup> Podle Adamírové psychomotorika rovnoměrně rozvíjí fyzickou, psychickou i sociální stránku každého jedince.<sup>31</sup>

## **Taneční konstelace**

Taneční konstelace je umělecko-terapeutická metoda, která propojuje principy tanečně-pohybové terapie, muzikoterapie, dramaterapie a arteterapie.<sup>32</sup> Autory metody jsou manželé Marie a Tomáš Beníčkoví. Metoda je zaměřená na sebepoznání, rozvoj a integraci osobnosti.

---

<sup>29</sup> J. Dosedlová, s. 107

<sup>30</sup> Blahutková, a spol., 1.vydání s. 9

<sup>31</sup> Blahutková a spol (Adamírová 1993)

<sup>32</sup> Beníčková M., 2017, s. 45

## 2 Stres

### 2.1 Co se rozumí pod pojmem stres

Stres lze ve svém obsahu přeložit do češtiny jako „zátěž“ a jde při něm o udržení energetické rovnováhy.<sup>33</sup> Definice Hanse Selye: „*Stres je nespecifická odpověď organismu na jakýkoliv požadavek (zátěž), který je kladen na organismus.*“<sup>34</sup> Člověk se musel naučit porozumět a vzdorovat rozmanitým stresovým vlivům od počátku své existence. Tělesná zátěž, zima střídaná s horkem, nedostatek jídla a tekutin, bakterie, viry, nedostatek spánku či bolest, zasahovaly do našich životů od nepaměti. Při stresu záleží vždy na třech faktorech: na aktuálním stavu organismu, na momentální intenzitě stresorů v jejich součtu a také na době jejich působení. Ve většině případů organismus stresovou situaci zvládne a vrací se do původního stavu. V pojednáních o stresu se lze setkat s odlišnými termíny vztahujícími se ke stresu, podle toho, zda se vztahují k malé či velké intenzitě stresové reakce. Tak hovoříme o hyperstresu – o stresu překračujícím hranice adaptability, schopnosti vyrovnat se se stresem, nebo naopak o hypostresu, tj. o stresu nedosahujících obvyklých tolerancí stresu, jak je tomu například u tzv. ministresorů, plíživých negativních vlivů monotónnosti, nudy, senzorické deprivace, frustrace apod.<sup>35</sup>

### 2.2 Stresory

Všechno, co se kolem nás a s námi děje, tedy všechny podněty, vlivy a situace, které na nás významněji působí nazýváme stresory. Stresory zapříčiňují větší či menší vychýlení našeho organismu z jeho rovnováhy a mohou působit zvnějšku nebo zvenčí. Stresory rozlišujeme na: akutní stresory – např. důsledek autonehody, přepadení, ale může to být i kritika nebo i ponižující situace, chronické stresory – pracovní přetížení, nevyhovující pracovní prostředí přivádí člověka do stavu vyčerpanosti. K tomu přispívá i životní rytmus – hodina, kdy vstáváme a kdy jdeme spát, časté změny časového pásma, třisměnná pracovní doba.

Stresory podle povahy: a) nadměrná pracovní zátěž i pracovní vyčerpání b) nedostatek peněz, zadlužení, c) podmínky, kdy jedinec žije v nezdravém prostředí, d) Problémy ve vztazích –

---

<sup>33</sup> Pavel Kolář, 1.vydání 2021

<sup>34</sup> Charly Cungi, 1. vydání 2001

<sup>35</sup> Jaro Křivohlavý, 1994

profesní, v rodině, odpovědnost za rodinu atd. Seznam těchto faktorů je nekonečný.<sup>36</sup> O stresorech rozhoduje také výchova a poznání. To, jak danou stresovou situaci čteme, je závislé na řadě faktorů. Svou roli tady hraje genetika, vyjádřená v typologii, například v temperamentu člověka, výchově, zkušenostech a předsudcích. Člověk se neorientuje podle objektivního stavu věcí, ale podle toho, jak on sám věci vidí, cítí a vyhodnocuje.

Selye hovoří o fyzikálních a emocionálních stresorech. Mezi tzv. fyzikální stresory řadí jedy a skoro-jedy (alkohol, nikotin, kofein a jiné drogy). Počítá sem i radiaci, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, znečištění vzduchu, silné magnetické pole, vibrace, otřesy, meteorologické vlivy, změny ročních období, viry, bakterie, katastrofy, nehody, úrazy, ale i genetickou zátěž, těhotenství, znásilnění apod. Do druhé skupiny tzv. Emocionálních stresorů řadí úzkostnost, zármutek, obavy a strach, nenávisť, nepřátelství, zlobu, nevyspělost, senzorickou deprivaci (nedostatek podnětů pro povzbuzení smyslové činnosti), očekávání – anticipaci, že se něco strašného stane, přílišnou ustaranost, obavy z přestoupení společenského zákazu, nějakého „tabu“ apod. Tyto a jim podobné stresory podněcují organismus, aby proti nim „vytáhl do boje“. Podobně jako u stresu i u stresorů se můžeme setkat se speciálními termíny pro tzv. malé a velké stresory. Ministresory – případně až mikrostressory – vyjadřují poměrně mírné až velmi mírné okolnosti či podmínky vyvolávající stres. Příkladem může být dlouhodobě pociťovaný nedostatek lásky, který se kumuluje, až dosáhne hranice stresu, takže uvádí člověka do stavu vnitřní tísně. Makrostressory jsou děsivé působící, deptající až vše ničící vlivy.<sup>37</sup>

### **2.3 Jak analyzovat a určit vlastní stres**

Podle jazyku psychologie člověk ve stresu prožívá obavy a strach, že se propadá do pocitů bezmocnosti a beznaděje, cítí se ohrožen atd.<sup>38</sup> Každý máme svůj život, každý máme svůj stres! V rodině, v zaměstnání i ve společnosti na nás působí mnoho stresových faktorů a my musíme vědět, jak se s nimi vypořádat. Bez této dovednosti, jejíž součástí je zvládnání stresu, nám hrozí neúspěch, zklamání, rozčarování, různá onemocnění. Na každého z nás působí stresory, které jsou obdobné, ne však identické.<sup>39</sup> Jedním ze způsobů, jak určit vlastní stres je

---

<sup>36</sup> Charly Cungy, 1. vydání 2001

<sup>37</sup> Jaro Křivohlavý, 1994

<sup>38</sup> Jaro Křivohlavý, 1994

<sup>39</sup> Charly Cungy, 1. vydání 2001

\*funkcionální analýza. Pomůže nám určit v jakém bludném kruhu se můžeme nacházet, napoví, jaké metody volit a jak je řadit.

## 2.4 Akutní stres

Z psychologického hlediska je hlavní charakteristikou tzv. akutního stresu to, co nazýváme termínem „výzva“ (challenge). Pro každého z nás je to úplně něco jiného. Je to překonání vlastního maximálního výkonu. V klasickém pojetí této činnosti, v tzv. Canonově modelu dochází k reakci na stresovou situaci, která má charakter boje či útěku. Z hlediska imunologie je hlavním efektem akutního stresu vzrůst počtu buněk NK (natural killers), tj. přirozených ničitelů vetřelců. Množství NK buněk je považováno za jedno z hlavních kritérií úrovně činnosti imunitního systému a schopností organismu bojovat např. s nadměrně se rozmnožujícími rakovinovými buňkami nebo viry.<sup>40</sup>

## 2.5 Chronický a emoční stres

K chronickému stresu dochází tam, kde není možno situaci řešit, kde ho není možno dostat pod kontrolu, zvládnout ho a zvítězit. V takových situacích je aktivován podle Selyeho koncepce stresu hypotalamo-hypofyzální systém. Výsledkem je obvykle vzdání se jakýchkoliv pokusů situaci řešit. Fyziologicky jde o sekreci adrenokortikotropního hormonu (ACTH) a kortizolu.<sup>41</sup> Ader a Cohen (1993) uvádějí, že byl opakovaně prokázán výrazný vztah mezi činností imunitního systému, psychologickými jevy a zdravotním stavem. Otázkou je, zda jednotlivé základní kategorie emocí – hněv, smutek, strach, odpor, štěstí a údiv, mají ve vnitřních tělesných aktivitách každá svůj vlastní otisk, stejně jako otisk prstu. Například zda náš krevní tlak stoupá, když jsme naštvaní, nebo zda se srdeční rytmus zvyšuje, když se bojíme. *Lisa F. Barrettová a Karen S. Quigleyová a jejich kolegové provedli v této souvislosti metaanalýzu více než 200 studií, které měřily emoční stavy a odpovídající tělesné změny u více než 8400 lidí, a svými výsledky publikovanými v časopise Psychological Bulletin tento fakt vyvrátili. Rozsáhlé epidemiologické studie z Německa prokazují, že až k polovině infekcí,*

- 
- Metoda jejíž pomocí se o určitém problému získávají informace a ty se analyzují, abychom pochopili, jak daný problém působí.

<sup>40</sup> Jaro Krivohlavý, 3. vydání Psychologie zdraví

<sup>41</sup> Jaro Krivohlavý, 3. vydání, Psychologie zdraví

*kteřé vedou zhruba ke dvoutýdenní pracovní neschopnosti, dochází ve stresových situacích. U mužů jde častěji o stres v práci, u žen o stresové situace v důsledku osobních vztahů. Je například zjištěno, že u studentů medicíny byly v den zkoušky prokázány výrazně snížené absolutní hodnoty jejich důležitých imunitních faktorů, T-lymfocytů a NK (natural killers) buněk.<sup>42</sup>*

## **2.6 Důsledky stresu**

Reakce na stres jsou velmi komplexním dějem, na kterém se podílí většina orgánových systémů včetně centrální nervové soustavy. Naše tělo reaguje na velký stres v akutní fázi reakcí sympatiku a adrenalinovou reakcí (osu SAM), přičemž mobilizuje úlekovou reakci „uteč“. My však musíme umět přepínat do reakcí vzdorujícím stresu chronického typu. Chronický stres může vyvolat celou řadu psychosomatických obtíží. Často je spojován s žaludečními vředy, protože mění poměry kyselosti šňáv, odolnost sliznice a jejího prokrvení. Mezi další poruchy patří poruchy kardiovaskulární, nejrozšířenější civilizační nemoc – ischemická choroba srdeční, zvýšený krevní tlak (hypertenze), cévní mozkové příhody. Vleklý stres vyvolává i úzkostné poruchy, s tím souvisí větší výskyt srdečních arytmií. Je zde zvýšené riziko astmatu, a tím že je snížena imunita je náchylnost k infekčním onemocněním. V pozadí jsou to poruchy pohybového aparátu. Často jsou to také kožní a revmatická onemocnění. K poruchám imunitní reakce ve vztahu ke stresové ose dochází také u systémových autoimunitních onemocnění (onemocnění, kdy imunitní systém napadá naše tkáně), u nejrůznějších respiračních i kožních alergií, ale i u celkových infekcí. Po prodělení těchto infekcí, má člověk větší tendenci k chronickému zánětu a často i k výrazným bolestivým reakcím na různých místech těla.<sup>43</sup>

## **2.7 Jak zvládat stres**

Podle Charla Cungiho je stres návyk. *Chceme-li se se svými problémy vypořádat, potřebujeme změnit své návyky.*<sup>44</sup> V posledních letech byly vypracovány různé metody zabývající se emocemi, automatickými myšlenkami a chováním. Všechny metody jsou účinné, ale jejich

---

<sup>42</sup> Pavel Kolář, 1. vydání 2021

<sup>43</sup> Pavel Kolář, 1. vydání 2021

<sup>44</sup> Chrl Cungi, Portál 1. vydání Jak zvládat stres



indikace se provádí až po provedení funkcionální analýzy, protože pro určité případy lze použít pouze určité metody. *Funkcionální analýza je důležitou etapou při realizaci účinného programu zaměřeného na zvládnutí stresu. Napoví, jaké metody volit a jak je řadit.*<sup>45</sup> Cílem je osvojit si vždy nové chování. Všechny podněty, vlivy, situace, které přicházejí jak zvenčí, tak zevnitř našeho organismu, se promítají do našich emocí: Emocemi komunikujeme navenek svůj vnitřní stav, modulujeme chování své i druhých, zrcadlíme vnitřní stavy své i druhých, vžíváme se do druhých a predikujeme jejich chování. Porozumění emocím znamená dobře zvládat těžké životní situace, dokázat se rozhodovat bez velkých frustrací, umět poznat sám sebe, předcházet řadě onemocnění a mít vliv na jejich průběh. *Emoce jsou jednou z nejčastějších příčin vzniku stresových reakcí, ale jsou i důsledkem a vždy také jejich průběhovou součástí. Jsou klíčem k pochopení řady nemocí. Jsou také základem našeho temperamentu i osobnosti. Není to jen děj, kdy něco cítíme, emočně prožíváme, ale je to i chemický proces, který se systémově promítá do všech zákoutí našeho organismu.*<sup>46</sup> Abychom předcházely chronickému stresu, je vhodné zaměřit se na duševní hygienu a snažit se stres co nejvíce eliminovat.

### **3 Duševní hygiena, duševní zdraví, osobní pohoda**

#### **3.1 Co je duševní hygiena**

*„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“*<sup>47</sup> Tato vědní disciplína má podle různých autorů blízko jak k lékařským oborům, tak k psychologii a sociologii. *V užším slova smyslu se duševní hygienou rozumí boj proti výskytu duševních nemocí. V širším slova smyslu se duševní hygienou rozumí péče o umožnění optimálního fungování duševní činnosti.*<sup>48</sup> Duševní hygienou se zabývá Světová federace duševního zdraví (World Federation for Mental Health) se sídlem v Ženevě. Je pokračovatelkou Mezinárodního

---

<sup>45</sup> Charl Cungi , Portál 1. vydání

<sup>46</sup> Pavel Kolář, 1. vydání 2021

<sup>47</sup> Míček, 1984, s. 9

<sup>48</sup> Krivohlavý, Portál, 3. vydání

výboru duševní hygieny, který vznikl mezinárodním rozšířením organizace Connecticut Society for Mental Health, založené v roce 1908, Duševní hygiena, jinak taky nazývána psychohygienou, je podobně jako hygiena těla, hygienou neboli očištěnou dušou.

### **3.2 Komu je duševní hygiena (psychohygienou) určena**

Psychohygienu by měl do svého života zavést každý z nás. Zásady duševní hygieny nám pomohou cítit se po psychické stránce lépe. Psychické problémy trápí dnes každého třetího dospělého, úzkosti a další psychické problémy, se však týkají stále většího počtu dětí. Pomocí duševní hygieny lze pečovat o duševní zdraví každý den. Je prevencí před negativními dopady stresových faktorů. Dnešní uspěchaná doba nám brání najít si čas na péči o svou mysl a duši. Pečovat o fyzické zdraví je nám bližší. I když by to mělo jít ruku v ruce. Duševní hygiena je určena zdravým osobám, osobám jejichž zdraví hraničí s nemocí a nemocným osobám. U zdravých osob se neprojevují symptomy duševních onemocnění či psychické nerovnováhy. Dodržování zásad duševní hygieny jim napomáhá zdraví zafixovat, a ještě lépe se vypořádat s procesem adaptace. Pro osoby, jejichž zdraví hraničí s nemocí má duševní hygiena obzvlášť velký význam, protože příznaky duševní nerovnováhy jsou metodami duševní hygieny objasněny a dochází k opětovnému získání duševní stability. Metody duševní hygieny využívají i duševně a fyzicky nemocní jedinci, a to vždy ve spolupráci s lékaři, V tomto případě se doba léčení prokazatelně snižuje.

### **3.3 Cíle duševní hygieny**

Cílem duševní hygieny je hledat ty nejlepší cesty k naplňování spokojeného života a pomáhat nám chránit a upevňovat zdraví. Měla by být především prevencí psychosomatických a psychických nemocí. Duševní zdraví lze podpořit prohloubením sebepoznání, sebevýchovou, akceptováním svých rysů, různými zájmy, pečováním o kvalitu vztahů. *Duševní hygiena se odlišuje od psychoterapie, a to tím, že jí jde především o upevňování relativně dobrého duševního zdraví než odstraňování jeho poruch, jak je tomu např. u psychoterapie neuróz apod.*<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> Krívohlavý, Portál, 3.vydání

### 3.4 Postupy podporující duševní hygienu

Jak lze podporovat duševní hygienu – duševní zdraví

- Nepotlačovat svoje pocity a mluvit o nich
- Zařadit přestávky v práci
- Oddělovat pracovní život od osobního
- Vyhnout se osobnímu prožívání pracovních problémů
- Nebát se změn
- Počítat se stresujícími situacemi a aktivně je přijímat
- Udržovat okolo sebe dobré sociální zázemí a vztahy s druhými lidmi
- Najít si smysluplnou pracovní činnost
- Naučit se organizovat si čas
- Naučit se asertivitě
- Věřit ve vlastní schopnosti a sebeuplatnění
- Dodržovat spánkový režim
- Zaměřit se na vyváženou stravu, nepřejídat se a ani nehladovět
- Naučit se relaxovat, či cíleně odpočívat
- Zařazovat do denního režimu fyzickou aktivitu

#### 3.4.1 Duševní rovnováha

Míček (1984) uvádí 12 znaků růstu duševního zdraví, kterými lze usilovat o duševní rovnováhu

1. Duševní rovnováha souvisí se zdravím tělesným – nelze mít zdravé tělo, když není zdravá duše
2. Přirozenost – jedná se o schopnost vést přirozený život, dle přírodních zákonitostí s respektováním moderního života. Člověk dokáže sdělit vše co pociťuje, a přitom necítí žádné výčitky, že někomu ubližuje (souvisí s asertivním jednáním)
3. Schopnost čelit nesnázím – jedná se o vysokou míru frustrační tolerance a o schopnost zvládat životní nesnáze
4. Nezávislost a vnitřní autonomie – souvisí se schopností získávat sebedůvěru a sebeovládání a je zaměřená zejména na vnitřní rovnováhu

5. Objektivní pohled na sebe sama, sebepoznání – jedná se o realistický pohled na svoji osobu a na otevřenost vůči zkušenosti (nechat se dát poučit, přijímat rady druhých)
6. Sebeakceptace (sebepřijetí) – jedná se o schopnost přijmout sebe sama se všemi vlastnostmi, klady i zápory a schopnost respektovat také lidi kolem sebe
7. Odvaha ke stálému začínání – jedná se o reálnou snahu o osobní růst člověka, jakmile zjistím chybu, jsem schopen ji překonat nebo napravit a tím pokračovat v dalším životě bez zbytečného trápení.
8. Spokojenost a tichá radost – jedná se o subjektivní pocit štěstí a spokojenosti, s nimiž souvisí také radostné prožívání. K radosti patří i pocit vděčnosti za život.
9. Jemnost a smysl pro krásu – jedná se o estetické vnímání, které vede ke kultivovanosti osobnosti. Prostřednictvím tohoto vnímání a prožívání naplňujeme svoje potřeby.
10. Akceptace druhých lidí a sociální adaptace – jedná se o vytváření a udržování si kladných vztahů k druhým lidem, schopnost otevřít svoje nitro, prožívat spoluúčast a spoluzodpovědnost. Sdílet.
11. Zmenšování vlastního já – jedná se o nezdůrazňování vlastní osoby, skromnost a nesobeckost.
12. Výrazný smysl pro etiku – jedná se o schopnost vidět novými očima svoje chyby, omyly a schopnost respektovat morální pravidla.

*Při upevňování duševního zdraví vždy musíme respektovat vztah vnitřních a vnějších podmínek, které přispívají právě k naplňování rovnováhy osobnosti.<sup>50</sup>*

### **3.5 Pohyb a relaxace jako prvek duševní hygieny**

Mezi prvky duševní hygieny patří slovo jako základní prostředek mezilidské komunikace. Slovem lze mnohé sdělit. Hudba patří mezi metody, kterými lze navozovat náladu a odbourávat stresy, případně inspirovat klienta pro muzikoterapii. Umění, například výtvarná tvorba a tvoření různých pomůcek přispívá k uvolnění negativní energie. Mezi umělecké terapie zde můžeme zařadit arteterapii. Dalšími prvky jsou relaxace, masáže, psychostimulace, životní styl a životní filozofie, mentální trénink, hypnóza, pozitivní psychologie a jednou z velmi důležitých součástí duševní hygieny je pohyb. *Prostřednictvím*

---

<sup>50</sup> Blahutková a spol., Cerm, 1. vydání

*jednoduchých pohybových činností lze dosáhnout naprosté harmonie těla a ducha.*<sup>51</sup> Pohyb je základním projevem života, ale i nositelem informací o procesech ve vnitřním prostředí, nejen o stavu vnitřních orgánů, především o stavu mysli. Analýzou pohybu je možné určit v jakém aktuálním stavu se člověk nachází. V držení postavy se objevuje i informace o emočním ladění mozku. Například při depresi je držení těla ochablé, při radosti se tělo napřimuje, když jsme ve stresu jsme v křečovitém stažení. Pokud změním pohyb těla a jeho postoj můžeme očekávat odpovídající změny v psychice. V pohybech se projevuje aktuální stav nervového systému, pohyb je základem uvědomění. Smyslové vnímání a myšlení spočívá v pohybu.<sup>52</sup> Celou škálu pohybových cvičení nabízí psychomotorická cvičení zaměřená na prožitek z pohybových aktivit.<sup>53</sup> K duševní rovnováze může přispívat i tanec, afrorytmy, různé formy jógy, kde je propojení pohybové a mentální složky. Sport je taky dobrým prostředkem proti stresu, ale je doporučován podle individuality osobnosti, věku a pohlaví. Pohyb je už dnes uznávanou terapeutickou metodou, *Vliv pohybové aktivity je mnohotvárný a probíhá nejrůznějšími mechanismy na rozličných úrovních tělesné i psychické regulace.*<sup>54</sup> Taky se můžeme podívat trochu blíže na relaxace, které představují různé způsoby uvolnění psychického napětí. Termín relaxace je odvozen z latinského „relaxare“ (re =znovu a laxis = volný). V psychologii zdraví se jím rozumí záměrné uvolňování, a to jak v oblasti psychické, tak v oblasti fyzické. *Principem relaxace je nejčastěji napínání a uvolňování svalů, dechové cvičení, soustředění na různé fyziologické pochody v těle – pocit tepla, tíhy a výcvik v sebeovládání.*<sup>55</sup> Mezi známé relaxační techniky patří Schultzův autogenní trénink a Jakobsonova progresivní relaxace. V obou případech jde o cvičení, ne o jednorázovou záležitost. Cvičení je soustředěno na cvičence, kdy za vedením cvičitele uvolňujeme jednotlivé skupiny svalů. Cvičenec je veden tak, aby uvolnění svalů cítil a uvědomoval si ho. Toto uvolňování svalů se projeví i v psychickém uvolnění, například při stresu. Do relaxačních technik patří taktéž správné dýchání. Mezi relaxace řadíme i meditaci, imaginaci, či hathajógu. *Účinnost relaxace – studium efektivity relaxace ukázalo, že relaxace je vhodným nástrojem v boji s různými těžkostmi – bolestmi hlavy, úzkostí, chronickou bolestí, hypertenzí apod. Celkově se ukázalo, že účinnost relaxačních technik je vyšší než jen samo působení placebo. Proto se nedá tvrdit, že jde o myšlenkový či citěný efekt. Relaxace však není všelékem. Například při tišení napětíových bolestí hlavy se ukázalo, že se to daří jen asi*

---

<sup>51</sup> Blahutková a spol., Cerm, 1. vydání

<sup>52</sup> Hátlová, 2003

<sup>53</sup> Blahutková a spol., Cerm, 1. vydání

<sup>54</sup> Hátlová, 2003

<sup>55</sup> Krivohlavý, 2001

*u 50 % pacientů. (Kabat-Zinn,1993). V této studii se například zjistilo, že meditace byla účinná u 92 % pacientů, trpících úzkostí. Účinnost meditace byla prokázána i pro zmírnění depresí. Kladný efekt meditace byl prokázán ještě tři měsíce po ukončení meditačních cvičení. Ukazuje se, že je těžké rozhodnout, který z různých druhů relaxace je účinnější. Pravděpodobně je nejvhodnější použít několik různých způsobů relaxace v kombinaci a počítat s jejich souhrnným účinkem.<sup>56</sup>*

## **4 Pracovníci veřejné správy**

### **4.1 Pojem veřejná správa**

Veřejná správa je správní činnost související s poskytováním veřejných služeb, řízením veřejných záležitostí na místní a centrální úrovni a zajišťováním záležitostí ve veřejném zájmu. Veřejnou správu můžeme chápat jako:

- správu území, státu, kraje, obce
- správa věcí, ke kterým má veřejnost vlastnická práva
- správa veřejných záležitostí
- správa veřejných financí
- správa užívání veřejných objektů a zařízení

Funkce veřejné správy je mocenská (realizuje svou moc ve státě prostřednictvím právního řádu), funkce ochranná (bezpečnostní), funkce organizační (organizuje záležitosti státní, záležitosti institucí a záležitosti občanů), funkce regulační a služba veřejnosti (činnost poskytovaná ve veřejném zájmu).

---

<sup>56</sup> Krivohlavý, Portál, 3. vydání

## 4.2 Veřejná správa v Česku

Hlavním nositelem veřejné správy v Česku je stát, který ji vykonává pouze coby státní správu buď přímo (služební úřady, soudy) nepřímo (prostřednictvím územních správních celků). Úředníci územně správních celků nejsou však zaměstnanci státu, ale obcí a krajů. Česká veřejná správa funguje jako tzv. spojený model veřejné správy. To znamená, že správu vykonává nejen stát, ale také samosprávy (obce, kraje). Veřejná správa v sobě zahrnuje dva subsystémy. Za prve státní správu – jejímž prostřednictvím stát přímo realizuje výkonnou moc, a to především realizaci zákonů a za druhé samosprávu – ta představuje veřejnou správu vykonávanou jinými veřejnosprávními subjekty než státem, pokud ji těmto subjektům stát zákonem svěřil. Samospráva je územní a zájmová. Základní funkcí státní správy je aplikace zákonů a v širším smyslu realizací státní politiky. Základní funkcí samosprávy je především vedení záležitostí určitého společenství (např. obce, kraje) a jeho zájmů.<sup>57</sup>

## 4.3 Krajský úřad – agendy

Krajský úřad je neopominutelným článkem veřejné správy. Má na rozdíl od samotného kraje právní subjektivitu. Krajský úřad plní úkoly v samostatné působnosti uložené mu zákonem, zastupitelstvem kraje a radou kraje a napomáhá činnosti výborů a komisí. Dále vykonává zákonem stanovenou státní správu (přenesená působnost). Agendy v samostatné působnosti jsou například příprava materiálů pro jednání rady kraje a zastupitelstva kraje, poskytování informací, spolupráce s médii, vydávání věstníku kraje, personální věci, vyjadřování k návrhům státních orgánů, rozpočetnictví kraje, správa jeho majetku a další. Příklady agend v přenesené působnosti jsou například organizování záchranného systému na území kraje, žádosti o udělení státního občanství, volební agendy, matriky, vidimace, evidence obyvatelstva, registrace zájmových sdružení a právnických osob. Dále dozor nad výkonem přenesené působnosti obcí, státní správa na úseku pohřebnictví, veřejných sbírek, ochrany přírody a krajiny, ochrana evropsky významných lokalit, státní správa na území lesů, zemědělství, územního a stavebního plánování, státní správa na úseku školství, státní správa na úseku sociálních věcí (státní podpora, sociální péče, právní ochrana dětí, náhradní rodinná výchova) a mnoho dalších. Krajský úřad tvoří ředitel a zaměstnanci kraje zařazení do krajského úřadu. Ředitel odpovídá za plnění úkolů svěřených krajskému úřadu v samostatné i

---

<sup>57</sup> Judr. P. Pospíšil, Řízení obcí regionů, základní pojmy

přenesené působnosti. Do funkce ho jmenuje i odvolává hejtman kraje s předchozím souhlasem ministerstva vnitra. V čele jednotlivých odborů a jejich oddělení stojí vedoucí. Vedoucí odborů jmenuje a odvolává na návrh ředitele rada kraje.

#### **4.4 Osobnostní předpoklady pracovníka veřejné správy**

U profesí, jejichž předmětem činnosti je reprezentace státu a s ní související práce s lidským jedincem, nebo pro něj – jako je tomu ve veřejné správě, lze spravedlivě požadovat, aby tato pravidla byla dána jednotně a kogentně, s kladením důrazu na osobnost jedince. Propracovaný systém přijímání úředníků veřejné správy na základě jejich osobnostních předpokladů a motivace pro danou práci by přinesl řadu výhod. Asi nejvýraznějším měřítkem řádného fungování veřejné správy je spokojenost příjemců služby veřejné správy – občanů. Výkladem pojmu úředník v užším smyslu se zabývá zákon o úřednících územních samosprávných celků: *„Úředníkem se pro účely tohoto zákona rozumí zaměstnanec územního samosprávného celku podílející se na výkonu správních činností zařazený do obecního úřadu, do městského úřadu, do magistrátu statutárního města nebo do magistrátu územně členěného statutárního města, do úřadu městského obvodu nebo úřadu městské části územně členěného statutárního města, do krajského úřadu, do Magistrátu hlavního města Prahy nebo do úřadu městské části hlavního města Prahy.“*<sup>58</sup> Někteří odborníci se shodují na tom, že zaměstnanci veřejné správy se v současné době považují více za manažery než úředníky, neboť pojem manažer vyjadřuje výstižněji současné postavení úředníků veřejné správy a náplň jejich práce. *Tou je dle Mackové (2002) organizování dosažení cílů a s tím související přebírání plné odpovědnosti za výsledky, tedy náplň spíše manažerská, než pouhé prosté dodržování pravidel a rozhodnutí, vydaných jinými subjekty, tedy činnost veskrze správní.*<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> §2 odst. 4 zák. č. 312/2002 Sb.

<sup>59</sup> Macková, Ekonom, 2002



## 4.5 Pracovní zátěž – zátěžové situace

### 4.5.1 Psychosociální zátěž

Hladký a Žídková (1999) uvádějí následující faktory psychosociální zátěže: intenzita práce a časový tlak, vnucené pracovní tempo, monotonie, vlivy narušující soustředění, sociální interakce, osobní rizika spojená s odpovědností, riziko ohrožení vlastního zdraví jiných osob, směnová práce, pracovní prostředí, fyzický diskomfort, ostatní zdroje zátěže.

### 4.5.2 Definice zátěže

*Zátěž lze chápat jako nadřazený, obecnější pojem, jehož specifickým příkladem je stres.<sup>60</sup>*

Podle Vágnerové (2008) je stres jeden z typů zátěžových situací. *Míra odolnosti vůči zátěžím závisí na vrozených předpokladech, na dosažené vývojové úrovni, individuálních zkušenostech i celkovém aktuálním stavu.<sup>61</sup>* Obecná míra odolnosti vůči zátěžovým situacím bývá označována jako frustrační tolerance.

### 4.5.3 Zátěž vyvolávající stres, dle jednotlivých pracovníků veřejné správy

P1 Barbora: „Moje práce je velmi náročná na odbornost, neustálé doplňování odbornosti, koncentraci, kombinatoriku, tah na bránu, je velmi stresová. Je to způsobeno kombinací mnoha faktorů, z nichž jeden klíčový je, že se advokát musí pohybovat neustále na půdě zákonem stanovených lhůt, důkazů, a neméně důležitá je forma podání. Současně je velmi náročná na správnou a srozumitelnou komunikaci a dodržování hranic mezi tím, co má poskytovat advokát a co má rozhodovat ve vypjatých situacích klient.“

P2 Markéta: „Jsem zaměstnaná na úseku Metodická, poradenská a konzultační činnost v oblasti dotací. Nejvíce ve mně vyvolávají stres nečekané úkoly, které je nutné udělat ihned a mé vlastní chyby. Se stálými úkoly se dokáži popasovat plánováním, aby byly hotové včas.“

---

<sup>60</sup> Paulík, Grada, 2010

<sup>61</sup> Vágnerová, Portál, 4.vydání

P3 Soňa: „Pracuji na pozici Metodika sociálních služeb a garant Střednědobého plánu rozvoje sociálních služeb. Zátěžová je pro mě komunikace s lidmi (ne se všemi). Zejména s odborníky na pozicích úředníků obcí, a hlavně politických zástupců za dané obce. Neustálé vysvětlování principů odbornosti, kterou nechtěli ani slyšet ani chápat. Stejně na tom byli někteří poskytovatelé služeb – bohužel. Obtížné je dělat změny a posouvat věci k lepšímu. Řada lidí má rádo, pokud jsou věci stejné a statické, a to jim nevyhovovalo, protože to nechápali a byl to pro ně tlak na změnu. Nejvíce stresující jsou neplánované výjezdy, kdy se dostávám do časové tísně, nemůžu si naplánovat vlastní čas. Nestíhám pak dodělat věci v práci ani doma.“

P4 Lea: „Jsem zaměstnaná na pozici vedoucí oddělení Plánování rozvoje sociálních věcí na krajském úřadě. Za zátěžové vnímám práci v pevně nastavených termínech, složitá vyjednávání s partnery (poskytování sociálních služeb, zástupci obcí), odpovědnost za rozdělení finančních prostředků v souladu s legislativou atd. Pokud bych to měla zkrátit shrnout – odpovědnost za vlastní práci a práci podřízených. A taky, že byť odvádíš věci naplno, tak nikdy není jasný a ani jistý výsledek, protože do toho vstupuje hodně aktérů. Dalším zátěžovým momentem je, že podřízení mají pocit, že musím vědět všechno... což fakt nevím.“

P5 Aneta: Já zastávám pozici na oddělení Příprava a realizace investic. Pro mě je to tlak na množství schůzek, množství úkolů, mailů a tzv „Priorit“, kdy ve finále je prioritou úplně všechno. Cítím se zahlcená – nevím, co první. Srovnávání výsledků mezi jednotlivými pracovníky je pro mě demotivační. Výsledky bych měla konzultovat s nadřízenými individuálně, což je velmi náročné.

# **PRAKTICKÁ ČÁST**

## **5 Výzkumný projekt**

### **5.1 Předmět, cíl, výzkumné otázky**

Předmětem výzkumného šetření bylo zjistit, zda tanečně-pohybová terapie přispěje ke snížení míry stresu vybraného vzorku pracovníků veřejné správy. Zda tanečně-pohybová terapie a vybraná cvičení přispějí ke zlepšení kvality duševní stránky zdraví.

Dlouhodobý cíl:

- Snížit míru stresu
- Zlepšit duševní stránku zdraví

Krátkodobý cíl:

- Udělat si čas pro sebe
- Relaxace – umět se uvolnit
- Naučit se vnímat své tělo skrze pohyb

Výzkumné otázky:

1. Jak působí zavedení tanečně-pohybové terapie jako péče o duševní zdraví na snížení míry stresu
2. Jak pomáhá zavedení relaxačních technik na konci setkání k lepší duševní pohodě

### **5.2 Výzkumné metody**

- Dotazníkové šetření
- Skupinové rozhovory nestandardizované
- Individuální rozhovor nestandardizovaný

### 5.3 Výzkumný soubor

Výzkumný vzorek tohoto typu pracovníků jsem si vybrala z důvodu toho, že i já vykonávám práci náročnou na čas, přesnost, s neustálými termíny a s lidmi, kteří jsou zahlceni prací a nezvládají si najít volný čas pro sebe, tudíž nechtějí pochopit, že volný čas investovaný do sebe je tou nejlepší možnou investicí.

- Výzkumný soubor tvoří 5 žen ve věku 35–59 let, pracovnic Krajského úřadu
- Pracují na různých pozicích veřejné správy, některé jsou ve vedoucích pozicích, jiné na pozicích podřízených
- Pracovnice musí mít odborné znalosti, potýkají s velkou zodpovědností, obzvlášť pracovnice na vedoucích pozicích, spousta z nich vykazuje vysokou míru stresu
- Byla nabídnuta tanečně-pohybová terapie, jakožto metoda, která by mohla zvýšit frustrační toleranci, aby byly schopny stres lépe zvládat
- Před setkáním byly ženy seznámeny s předběžným průběhem výzkumu a byl jim předán k podpisu informovaný souhlas účastníka výzkumu, který příkládám do příloh
- Ženy v tomto výzkumu zůstanou v anonymitě a budu je označovat P1 až P5
- Výzkum probíhal od 14.11.2023 do 20.2.2024, tedy celkem 3,5 měsíce
- Setkání probíhala v úterý, v pronajatých prostorách
- Délka setkání 60–90 minut
- Ženám byl na prvním setkání předložen dotazník stresu a ten samý jim byl předložen při setkání posledním
- V průběhu setkávání se, na konci setkání vyplnily dotazník emocí, dle Likertovy škály. Cílem dotazníku bylo zjistit, jak se po setkání cítily a jak jim vyhovovaly zvolená cvičení a zvolená relaxační technika

## **6 Tanečně-pohybová terapie pro klientky veřejné správy**

### **6.1 Příprava na terapeutickou práci**

Na informativní schůzce se sešlo 6 žen. Sešly jsme se v pronajatém prostoru, který jsem vybrala pro tento účel. Klientkám se prostory moc líbily, a i když nebyly moc velké, pro naši skupinku stačily. Součástí pronájmu jsme měly k dispozici i karimatky a deky, což bylo pro klientky příjemné, protože nemusely, kvůli relaxačním a jiným cvičením, karimatky přinášet z domova. Nejdříve jsem účastnice seznámila v čem spočívá výzkum, co budou setkávání obnášet, co je vlastně tanečně-pohybová terapie, protože některé se s tímto pojmem setkaly poprvé. Dohodly jsme si den setkávání na úterý v 18:30 a dobu trvání 60–90 min, s tím, že budeme počítat s 30 min časovou rezervou. První setkání jsme si dohodly za 14 dní od naší informativní schůzky. Poprosila jsem klientky o zaslání stručné rodinné, sociální a zdravotní (pokud by tam měla být nějaká omezení) anamnézy mailem a dohodla se s nimi, že při prvním setkání jim dám k podpisu informovaný souhlas zapojení se do výzkumu, který bude obsahovat i souhlas k videonahrávce k supervizi a předám k vyplnění dotazník stresu.

### **6.2 Obecná struktura setkání**

Jednotlivá setkání se skládala z těchto částí:

1. Přivítání a úvodní reflexe
2. Rozehřívací fáze
3. Hlavní činnost
4. Relaxační cvičení
5. Závěrečná reflexe, rozloučení

## 7 Popis setkání

Celkem, včetně informativní schůzky, proběhlo 12 setkání.

### 7.1 1. setkání

**Přítomní:** 6

**Čas a délka lekce:** 18:30, délka 60 min

**Pomůcky:** bubínek Drum, míček, zvoneček, hudba, šátky, karimatky, deky

**Cíl:** Seznámení se s tanečně-pohybovou terapií, seznámit se s pravidly skupiny, vzájemné seznámení, obeznámení se a uvědomění si prostoru kolem sebe, uvědomění si svého těla.

V úvodu hodiny jsem klientkám ještě jednou nastínila, co je tanečně-pohybová terapie, jak budou naše setkání probíhat. Osvětlili jsme si pravidla skupiny. Mezi pravidla jsme si určily diskrétnost, nesoudit a nehodnotit, vzájemnou toleranci. Pokud mi bude něco nepříjemné, mám právo to nedělat, říci stop. Bezpečnost – je mi špatně, mám špatné pocity, omezuje mě zdravotní stav – řeknu to.

Aktivní přístup – nebát se říct vlastní názor, neskákat do řeči, nechat domluvit. Pro toto pravidlo jsme si určily míček, který pokud klientka bude mít v ruce – mluví, až míček předá – mluví další. Domluvily jsme si společný začínající rituál, který se rovná „toto je čas jenom pro mě“. Klientky se shodly na zvuku bubínku Drum. Poté jsem předala klientkám informovaný souhlas a test stresu, který měly vyplnit doma a přinést na další setkání.

#### 1. aktivita – seznámení se

Protože se všechny klientky vzájemně neznaly, některé jen od vidění, některé vůbec, představily se a řekly jen krátce něco o sobě, přičemž sdělily, jak se cítí a co očekávají. Dohodly jsme se také, že si budeme všechny tykat. Abychom si sebe lépe zapamatovaly zvolila jsem cvičení:

- řekni své jméno a kladnou vlastnost na své počáteční písmeno svého jména
- obměna – hodit balonek a říci jméno některé z klientek
- obměna – hodit balonek, říci jméno + kladnou vlastnost

To jsme zopakovaly několik koleček a bylo vidět uvolnění ve skupině.

## **2. aktivita** – zmapování prostoru, pohyb po místnosti

Klientky se měly pohybovat po prostoru, zjistit různá úskalí apod., v různých rovinách.

## **3. aktivita** – uvědom si své tělo

Klientky se měly pohybovat po prostoru a zaměřovat se na určité části svého těla, v klidu, v pohybu. Mohly si vzít šátek a danou část těla si pohladit šátkem atd.

## **4. aktivita** – relaxace

Protože klientky přišly hodně vyčerpaný, zvolila jsem pasivní relaxaci – slovní relaxace (Psychomotorika pro tebe, Blahutková a spol.), ke které jsem vybrala tichou jemnou hudbu.

**Závěrečná reflexe:** jak se cítily, co bylo příjemné, a co naopak nepříjemné, s čím odchází, rozloučení

### **Shrnutí:**

Na základě počáteční reflexe, každá z klientek přicházela s trochu jiným očekáváním. Klientky nebudu jmenovat, ale jak již jsem uvedla výše, budu je nazývat P1 až P6 a pseudonymem. Uvedla bych s čím která do terapií přichází.

Klientka P1 Bára – *„Přicházím s tím, že se chci otevřít něčemu novému, udělat něco pro sebe, zbavit se prokrastinace. Celkově se těším.“*

Klientka P2 Markéta – *„Chtěla bych se naučit relaxovat, zbavit se studu a trochu se otevřít.“*

Klientka P3 Soňa – *„Mám rozpolcené pocity, strach, stud, nevím, co očekávat. Chtěla bych se zaměřit více na sebe, udělat si pro sebe čas. Tohle je pro mě motivace.“*

Klientka P4 Lea – *„Chci si hlavně odpočinout, cítím velkou vyčerpanost. Bude to chvíle jen pro mě.“*

Klientka P5 Aneta – *„Naučit se naslouchat svému tělu, umět odpočívat. Věnovat se sobě. Je to pro mě výzva.“*



Klientka P6 Andrea – „*Naučit se odpočívat, dávám si po rozvodu do pořádku psychiku, najít si více času pro sebe.*“

Jaký je jejich cíl:

Jako celek se klientky shodly, že jejich cílem je odcházet ze setkání uvolněné a odpočaté.

### **Moje shrnutí:**

Na počátku setkání byla cítit nervozita. Klientky se neznaly, tudíž byly i stydlivé a během počáteční reflexe i strohé. Po seznamovací aktivitě byla vidět velká úleva a odlehčenost. Smály se, jaké dokážou vymyslet pozitivní vlastnosti. Během dalších aktivit byla vidět odlehčenost. Po dohodě s klientkami jsem u všech aktivit, kromě první, zvolila hudbu, jako jemnou kulisu, aby se klientky mohly lépe uvolnit. U závěrečné reflexe byla vidět úleva, snad i radost. Všechny se na sebe usmívaly. Protože jedním mým dlouhodobým cílem, jak zmírnit stres, je zavedení relaxace do setkání a zjistit, zda jsou jim přínosem, mé otázky u konečné reflexe byly více směřovány i na tuto oblast. Všechny shodně odpověděly, že relaxace byla velmi příjemná, byly v souladu i s mým hlasem a cítí se uvolněně. Lea a Soňa uvedly, že to bylo jejich první relaxační cvičení v životě. Markéta uvedla, že by relaxace mohla být klidně i delší. Mé dotazy také směřovaly k ostatním aktivitám. Co se jim líbilo, jestli nebylo něco, v čem by se necítily dobře. Všechny se shodly, že jim aktivity byly příjemné, tři z nich, Lea, Soňa a Aneta uvedly, že to bylo pro ně něco úplně nového neočekávaného. Ve skupině se cítily dobře a v důvěře. Klientky hodnotily setkání jako pozitivní a odcházely uvolněné a dobře naladěné.

## **7.2 2. setkání**

**Přítomni:** 6

**Čas a délka lekce:** 18:30. délka 70 min.

**Pomůcky:** Drum, míček, hudba, karimatky, deky

**Cíl:** Rozvíjení sebekontroly, poznání těla, projevit a uvědomit si své emoce

**Počáteční reflexe:** s čím přicházím, jak se cítím, co se od minula změnilo

### **1. aktivita** – rozezhřátí

Jeden řekne nějakou část těla, která se bude pohybovat a předvede na ni nějaký cvik. Ostatní opakují. Uvědomujeme si, která část se hýbe, co cítíme, jak se u toho cítíme

**2. aktivita** – vyjádření tří emocí (smutek – radost – bojovnost), každá emoce má svoji píseň. Vyjádří svoji emoci pohybem, tancem. Namixované písně, přecházet z emoce do jiné emoce. Pravidlo: V žádné emoci nezůstat příliš dlouho.

**3. aktivita** – relaxace – imaginace Kapky deště, z knihy Else Muller, Příběhy pro imaginaci a autogenní trénink. Měla čtyři fáze: a) uvolnění napětí, b) imaginace, c) klidová fáze, d) aktivace

**Závěrečná reflexe:** jak se cítily, co bylo příjemné, a co naopak nepříjemné, s čím odchází, rozloučení

**Shrnutí:** Klientky přišly různě naladěny. Opět byla vidět velká únava. Všechny se shodly, že se na setkání těšily. Jsou rády, že mají čas jen pro sebe. Leu a Anetu bolí šíje a špatně spaly. K tomu se nám hodilo první rozehřívací cvičení, při kterém si protáhly postupně všechny části těla. U druhé aktivity bylo vidět u Ley a Markéty, že neví, co se sebou, Bára a Andrea si užily bojovnost. Projevila se tam jejich asertivita, o které mluvily na začátku. V této emoci se cítily dobře. U ostatních klientek jsem nezaznamenala velký rozdíl v pohybu při emoci ve smutku a v bojovnosti. Markéta a Lea nevěděly, jak se mají pohybovat při emoci radosti, smutku atd. Snažila jsem se jim dát do příkladu, ať si představí něco moc radostného nebo smutného, nebo když se potřebují za něco nebo někoho postavit (bojovnost) a vyjádří to pohybem. Markéta sdělila, že to je pro ni neznámé, a neví, co s tím a musí se nad tím nějak zamyslet. Její pohyb byl skoro stále stejný. Aktivita se klientkám líbila, ale bylo vidět, že až na Báru a Anetu, nemají ostatní v této aktivitě „pevnou půdu pod nohama.“ Relaxační cvičení – pasivní. Klientky byly velmi spokojené. Shodně odpovídaly, že se cítí velmi uvolněně, některé až nadlehčeně a že se těší na další. Konstatovaly, že je skvělé končit setkání relaxačním cvičením. Při imaginaci se Báře a Soně vybavily příjemné vzpomínky z dětství. Hudba na pozadí je uklidňovala. Při odchodu jejich obličeje vypadaly uvolněněji, radostně spolu povídaly.

### 7.3 3. setkání

**Přítomni:** 4

**Čas a délka lekce:** 18:30, délka 70 min

**Pomůcky:** Drum, míček, hudba, karimatky, šátky, rumba

**Cíl:** vzájemná symbióza, soulad, harmonie v pohybu

**Počáteční reflexe:** s čím přicházíš, jak se cítíš, co se změnilo od minula

**1. aktivita** – rozehrátí – rychlá automasáž – technika z čchi-kungu

**2. aktivita** – vedení se ve dvojici, poslepu za zvukem

**3. aktivita** – jedna vede celou skupinku (drží se za dlaň), vystřídání do vedoucí pozice.

**4. aktivita** – vytváření linek (přizpůsobený pro 4 klientky), 3 písničky, vyzkoušet si vedoucí pozici, nechat se vést, být veden

**5. aktivita** – Progresivní svalová relaxace-Lars Goranem Ostem, dobrá technika na rozlišení mezi napjatými a uvolněnými svaly. Při relaxaci se střídá napínání a uvolňování hlavních svalových skupin

**Závěrečná reflexe:** jak se cítily, co bylo příjemné, a co naopak nepříjemné, s čím odchází, rozloučení

**Shrnutí:** Klientky tentokrát přišly jen čtyři: Bára, Markéta, Lea a Aneta. Andrea byla na PN a Soňa měla pracovní výjezd. Počáteční reflexe byla trošku delší, klientky probíraly od minula cvičení, které se týkalo emocí. Markéta nemohla uchopit, jak se má do emoce dostat. Takže vznikla delší debata, jestli umí prožívat emoce, jestli si to „dovolí“, jestli se moc nekontroluje. Domluvily jsme se, že na téma emocí zařadíme ještě některé následující setkání. V závěrečné reflexi klientky hodnotily vybraná cvičení jako uvolňující. Líbila se rychlá automasáž, cítily se po ní nabitě energií. U aktivit 2 až 4 si vyzkoušely vedení a být veden, to, jak dokázaly být v souhře. Dvě z klientek Bára a Lea byly raději v pozici, když vedou, Markéta byla raději vedena a Anetě to bylo jedno. Chtěla jsem, aby popsaly, jak se u daných aktivit cítily. Bára a Lea, kterým byla blízká vedoucí pozice se v této pozici cítily přirozeně, v podřízené pozici dokázaly být, ale nechtěly by tam být dlouho, cítily se omezené. Druhé dvě klientky se moc

nevyjádřily. Se svalovou relaxací byly spokojené, Markéta, Aneta a Lea uvedly, že uvolnění jim nešlo, jak by si představovaly. Svalovou relaxaci musí člověk trénovat déle, aby měla ten správný efekt. Klientky odcházely spokojené a uvolněné.

#### **7.4 4. setkání**

**Přítomni:** 4

**Čas a délka lekce:** 90 min

**Pomůcky:** Drum, míček, hudba, karimatky,

**Cíl:** Zaměřit se na možnosti a koordinaci svého těla, uvolnění a napětí, uvědomit si a pustit emoce

**Počáteční reflexe:** s čím přicházíš, jak se cítíš, co se změnilo od minula

**1. aktivita** – rozehrátí – postupné rozhybání těla, začínalo se od hlavy a postupně se přidávaly další části těla. Nejdříve se pohybuje jen hlava, zkoumají se nové pohybové možnosti, atd.

**2. aktivita** – Kundalini jóga, dle Denis Gospodarek, čtyři fáze

**3. aktivita** – hranice těla – Helen Payneová, klientky si uvědomují vztah svého těla k okolí, ukotvení energie

**4. aktivita** – relaxační cvičení imaginace Píščitá pláž, z knihy Else Muller, Příběhy pro imaginaci a autogenní trénink. Měla čtyři fáze: a) uvolnění napětí, b) imaginace, c) klidová fáze, d) aktivace

**Závěrečná reflexe:** jak se cítily, co bylo příjemné, a co naopak nepříjemné, s čím odchází, rozloučení

**Shrnutí:** Klientky přicházely vesměs velmi unavené. Začíná před Vánocemi hodně vypjaté období. Andrea je stále na PN a vypadá to na delší absenci. Soňa měla opět výjezd mimo město a nestíhá přijet. Lea uvádí, že neměla přijít, ale podařilo se jí přesunout pracovní schůzku a je za to velmi ráda. Báře zemřel pesek a těžce to nese, velmi špatně spala, taky jí trápí starost o dceru, která je nemocná. Všechny se shodly, že se na setkání těšily. Nastínila

jsem jim dnešní program, zda se na dané aktivity cítí nebo by si chtěly raději déle sdílet. Počáteční reflexi jsme protáhly, aby měly ženy možnost posdílet, co je trápí, a potom jsme se daly do cvičení. Markéta, Bára a Aneta se shodly, že již při prvním cvičení, kdy soustředily pozornost na části těla, z nich spadlo napětí, s kterým přišly. Pocity u Kundalini jógy byly různé. Bára, Markéta a Aneta sdělily, že se uvolnily, což jsem pozorovala i já na jejich výrazu a pohybech těla. Aneta měla pocit uvolnění až k pláči, uváděla že si připadala, jako by setřásla velkou tíhu z ramen. Bára cítila z počátku návaly vzteku a lítosti, což bylo z mého pohledu taky pozorovatelné. Pohyby byly trhavé, hodně dupala a u toho jí tekly slzy. Po ukončení byl vidět a cítit klid, což uvedla i ona. Markéta pociťovala spíše tělesné projevy. Pocity těžkých nohou až zarůstajících do země, teplo po celém těle, mravenčení v nohou. Uvedla, že emoce moc necítila. Je to právě ta klientka, která má problém projevít emoce, vůbec uvědomit si je. Lea, ta se skoro nehýbala, měla strnulý výraz ve tváři a pohyby byly velmi nevýrazné a jakoby řízené. Ona sama uvedla, že jí dělá problém se uvolnit jak fyzicky, tak dát průchod emocím. Lea většinou moc nesdílí, jen naslouchá. Navrhla jsem jí, ať se zkusí soustředit na dech a navozuje si hezké vzpomínky. Po relaxaci sdělila, že je pro ni přínosná imaginace, kdy ji někdo takto vede a ona si vytváří příběh podle návodu. Vždy se na ni moc těší a cítí se pak uvolněná. Celkově se po cvičení cítí dobře a uvedla, že dostala hlad, a to je skvělé, protože trpí momentálně nechutenstvím. Bára při relaxaci usnula, což považuje jako dobré znamení uvolnění, protože jinak nemůže spát. Při závěrečné reflexi bylo vidět, že klientky vypadají uvolněně, s nadšením si sdílely své prožitky ze cvičení. Taktéž tam byla cítit větší důvěra ve skupinu. Odcházely uvolněné a odpočaté.

## **7.5 5. setkání**

**Přítomni:** 5

**Čas a délka lekce:** 18:30, délka 75 min

**Pomůcky:** Drum, míček, karty emocí, papír, výtvarné a psací potřeby, karimatky, hudba

**Cíl:** uvědomit si vlastní tělo a vlastní tělesné vjemy, pocity, prožitky

**Počáteční reflexe:** s čím přicházím, jak se cítím, co se změnilo od minula

**1. aktivita** – Vyklepávání (Helen Payenová)

**2. aktivita** – Autentický pohyb na téma voda – celkem 3 témata

**3. aktivita** – Relaxační cvičení – střídání akční a klidové fáze s hudebním doprovodem (Mgr. Tatiana Škapcová)

**Závěrečná reflexe:** jak se cítily, co bylo příjemné, a co naopak nepříjemné, s čím odchází, rozloučení

**Shrnutí:** Klientky přicházely různě naladěny. Bára přicházela s hlubšími tématy. Řešila téma smrti. V předchozím setkání to byl odchod jejího pejska a v uplynulém týdnu zemřeli pejsci její švagrové a její dobré kamarádky z Prahy, která teď zůstala úplně sama. Bára jí chce být oporou, ale sama to zvládá hodně těžce. S Bárou jsem zůstala po skupinovém setkání a probraly jsme situaci ještě v individuálním sezení. Tam jsme narazily na její nezpracované téma smrti, kdy jí zemřela máma. Bylo to již v dospělém věku, ale je tam nezpracováno, co chtěla mámě říct, ale nestihla to. Bára má velký strach ze smrti a s tímto tématem již pár let pracuje. Za sezení a probrání tohoto tématu individuálně byla ráda. Probraly jsme téma autentického pohybu, které ve skupině nesdílela. V autentickém pohybu: 1. téma Voda kolem mě – cítila se jako pozorovatel, jako by vodě záviděla její svobodu, jak si teče, nešla jí tam představa, že by byla součástí. 2. téma Já jsem voda – objevoval se jí pocit viny, že není taková, jak by chtěla. 3. téma Já jsem voda a voda je součástí mě – měla pocit, že sedí na dně oceánu a nemůže se pohnout, nemá sílu. Spustil se jí pláč, v té chvíli si uvědomila, že slzy jsou voda a jsou její součástí a nemusí se za ně stydět. Ulevilo se jí, a když odcházela byla uvolněná a říkala, že cítí klid. Ještě zpět ke skupině. Klientky byly spokojeny se cvičením. Autentický pohyb byl pro ně nová zkušenost s prožíváním. Líbilo se jim, že ke každému tématu si mohly vybrat kartu emoce, která jim prožitek v autentickém pohybu připomínala. Ke každému tématu si taktéž napsaly (měly možnost i nakreslit, ale všechny psaly), jaké měly obrazy a jaký pocit v nich vyvolávalo dané téma. Kladně hodnotily relaxační cvičení. „I když nebylo jen pasivní, mělo to něco do sebe.“ Odcházely spokojené, bylo vidět, že soucítí s Bárou, která se mnou ještě zůstávala po skupinovém setkání.

## 7.6 6. setkání

**Přítomni:** 5

**Čas a délka:** 18:30, délka 90 min

**Pomůcky:** Drum, míček, hudba, šátky, karimatky, deky

**Cíl:** uvolnění, posílení sebevědomí, vyjádření v pohybu

**Počáteční reflexe:** s čím přicházím, jak se cítím, co se změnilo od minula

- 1. aktivita** – rozcvička – čchi-kung rozehrátí celého těla
- 2. aktivita** – dialog v pohybu – zrcadlení
- 3. aktivita** – vytvoření 2 linek, jedna tancovala na zpěv, jedna na hudbu, případně dohromady
- 4. aktivita** – tanec muž x žena, zamilovaná píseň, bojová píseň
- 5. aktivita** – relaxační cvičení – imaginace, Odraz v zrcadle, z knihy Else Muller, Příběhy pro imaginaci a autogenní trénink. Měla čtyři fáze: a) uvolnění napětí, b) imaginace, c) klidová fáze, d) aktivace

**Závěrečná reflexe:** jak se cítíš, co bylo příjemné, a co naopak nepříjemné, s čím odcházíš, rozloučení

**Shrnutí:** Klientky přišly různě naladěny. Soňa poprosila o pozdější příchod, všechny s tím byly v souladu. Andrea je stále na PN a požádala, abych ji z výzkumu vyřadila. Protáhly jsme počáteční reflexi a když se připojila Soňa, začaly jsme se cvičením. Klientky v počáteční reflexi sdílely především problémy na pracovišti a velké pracovní vytížení. Aneta sdělila, že je v práci hodně napjatá atmosféra. Vedoucí jsou pod tlakem, a to se odráží do pracovního prostředí. Velmi se odreagovaly a uvolnily při aktivitě zrcadlení. Smály se a vymýšlely, jak to udělat, aby ten, co napodoboval, to měl těžší pro napodobení. Při tanci linek, si linka zpěvu vzala šátky a linka hudby tancovala bez. Byly to dvě písně, takže se linky vystřídaly. U aktivity, kdy měly tancovat některé na zpěv muže, jiné na zpěv ženy a zkusit se vžít do energie muže a ženy, jsme vystřídaly taky dvě písničky. V závěrečné reflexi sdílely pocity ze svých rolí. Bára sdělila, že u obou rolí se cítila našťavaně, a asi víc u pomalé písně. Nemá ráda „slad’áky“. Už se těšila, až to skončí. Markéta si roli pomalé ženské role velmi užívala, ale

měla potřebu kontroly nad sebou. Zamýšlely jsme se, co by tuto potřebu mohlo vyvolávat. Lea byla bez nějakých zvláštních projevů, jen se už cítila unaveně. Soňa měla vyrovnané pocity a užila si obě verze. Aneta upřednostnila ženskou roli a pomalou píseň, ale i v bojovné písni se cítila dobře. Při relaxačním cvičení, imaginaci (Odraz v zrcadle) se Bára viděla jako osmiletá holčička, až se z toho rozplakala. Sdělila, že jako malá se sobě vůbec nelíbila, ale tady byla krásná. Markéta měla problém si představit sebe v zrcadle. Nedovedla si sebe údajně vůbec vybavit. Relaxační cvičení zhodnotily jako velmi příjemné a přínosné, ale nějak blíže se k prožitkům nevyjádřily.

## 7.7 7. setkání

**Přítomni:** 4

**Čas a délka lekce:** 18:30, délka 70 min

**Pomůcky:** Drum, míček, hudba, papír, tužka, výtvarné potřeby, karimatka

**Cíl:** uvědomění si sebe a svých priorit, uvědomění si, co je pro mě důležité

Počáteční reflexe: s čím přicházím, jak se cítím, co se změnilo od minula

**1. aktivita** – navazovala na počáteční reflexi. Znázorni pohybem, s čím přicházíš, jaký byl tvůj týden, ostatní klientky se snažily aktivity a pocity popsat

**2. aktivita** – hod balonkem, řekni jméno a nějakou vlastnost na první, pak druhé a třetí písmeno ze jména

**3. aktivita** – krátce napsat, jak by měl můj život vypadat bez omezení, vybrat z příběhu 3 slova a udělat choreografii

**4. aktivita** – relaxační cvičení imaginace, Důvěra v sebe, z knihy Else Muller, Příběhy pro imaginaci a autogenní trénink. Měla čtyři fáze: a) uvolnění napětí, b) imaginace, c) klidová fáze, d) aktivace

**Závěrečná reflexe:** jak se cítíš, co bylo příjemné, a co naopak nepříjemné, s čím odcházíš, rozloučení



**Shrnutí:** Klientky přišly čtyři, Lea se tentokrát omluvila z pracovních důvodů. Markéta přišla se zablokovanými zády, které již samozřejmě řešila, ale byla omezena v pohybu. Připravené aktivity šly jejímu zdravotnímu stavu dobře přizpůsobit. U první aktivity se klientky nakonec uvolnily a nasmály se. Nejdříve šly do rolí s velkým ostychem. Ostych prolomila právě Markéta, která měla momentální zdravotní omezení. Předváděla, jak se jí to přihodilo a byla vtipná. S druhou aktivitou měly trochu problém uvědomit si rychle druhé a třetí písmeno daného jména. U třetí aktivity si většina vytvářela již představu omezení, proč to nejde. Neuměly si představit život, kde by neměly nějaká omezení. Snažila jsem se je navést na představu. Pak jsem je nechala zavřít oči a „snít“. Napsaly si příběh, tři slova a předvedly je v pohybu. Byly z toho nadšené, jak to dokázaly. Bára si ke slovům i něco nakreslila, má z toho tak údajně silnější pocit. Tuto možnost měly samozřejmě všechny, ale nevyužily ji. Každá měla trochu jiné priority, které jsme si probraly, kdo chtěl, v závěrečné reflexi. U imaginace Báře tekly slzy. Bylo vidět, jak se všem uvolnil obličej a „roztékaly“ se do podložky. V závěrečné reflexi sdělily, jak je někdy těžké neztratit důvěru v sama sebe. Soňa uvedla, že si věří a nemá s tím problém. Markéta, klientka se zdravotním problémem, se po setkání cítila dobře, dokonce sdělila, že se jí po relaxačním cvičení ulevilo. Dle reakcí klientek, hodnotím setkání, jako dobrý další krok poznání sama sebe a zvědomění si svých priorit.

## **7.8 8. setkání**

**Přítomni:** 2

**Čas a délka lekce:** 18:30, délka 80 min

**Pomůcky:** Drum, míček, hudba, ježkovy a pěnový míček, karimatky

**Cíl:** zjistit a uvědomit si, jak se cítím v různých emocích, kde danou emoci cítím v těle, umět z emoce vystoupit

**Počáteční reflexe:** s čím přicházím, jak se cítím, co se od minula změnilo

**1. aktivita** – rozhýbání těla vytřepáváním, primitivní tanec

**2. aktivita** – emoce, jak se cítíš v zadané emoci, co cítíš v těle, reakce, kde to v těle cítíš, zakresli na papír; celkem jsme prošly 6 emocí

### **3. aktivita** – relaxační cvičení, Míčková masáž (Marie Blahutková a spol.)

**Závěrečná reflexe:** jak se cítíš, co bylo příjemné, a co naopak nepříjemné, s čím odcházíš, rozloučení

**Shrnutí:** Setkání se účastnily jen Markéta a Lea, Bára a Aneta se v poslední chvíli omluvily pro nemoc, Soňa se nestíhala vrátit, byla pracovně mimo město. Původní cvičení jsem měla nachystané pro více klientek, ale dalo se přizpůsobit, a tak jsem improvizovala. Hodinu jsme ale začaly jako obvykle, přivítáním za zvuku drumu. Poté jsem se klientek zeptala, jak se cítí od minula, zda nechtějí něco probrat. Markéta i Lea přišly hodně unavené a bylo vidět, že mají potřebu povídat a sdílet své problémy. Nechala jsem na recepci uvařit čaj, ženy přišly hodně promrzlé, a nechala je sdílet, s čím přichází. Lea mluvila hlavně o své pracovní oblasti. O vysokém tlaku z různých vyšších míst. O nepružnosti některých podřízených i nadřízených. Jak vše zvládnout a „nezbláznit se“. Markéta hovořila i o problémech v osobním životě a jak na ni dopadají, a jak je těžké s tím ještě skloubit náročné období v práci. Tentokrát byly ženy hodně sdílné a otevřené. Na sezení se vždy těší a dělají vše, aby se ho mohly zúčastnit (moje pozn., Markéta ještě nechyběla a Lea jednou). Po delší počáteční reflexi jsme se daly do cvičení. Rozhýbání těla vytřepáváním na hudbu jim bylo příjemné. Uvolnily se do hadrových panenek a nechaly na sebe působit hudbu, při které se „primitivním“ tancem uvolnily. Ke druhému cvičení přistoupily neobvykle v pohodě. Většinou měly, konkrétně tyto dvě klientky, problém jít, představit a navnímat si nějakou emoci. Při zadání, že mají vnímat, když myslí na něco veselého, kde v těle to cítí a mohly se soustředit na místo na těle, uvedly, že to je pro ně jednodušší, než si představit nějak emoci a procítit ji. Je to pro ně moc abstraktní. Projevy klientek:

Lea: a) radost – teplo na hrudi, b) stud – chvění, mravenčení mezi lopatkami, uhýbavý pohled, c) posuzování – tlak v krku, d) strach – schoulení, svíravý pocit bránice, e) dohadování se – tlak v hlavě, brnění ve tvářích, f) smutek – stažení hrdla a rtů, g) důvěra – hřejivý pocit po těle.

Markéta: a) radost – šimrání v břiše, b) stud – horkost v obličeji, c) posuzování – přimhuřují se mi oči, d) strach – bušení srdce, e) dohadování – hrdlo, zvyšování hlasu, f) smutek – tlak na hrudi, g) důvěra – hřeje mi to na hrudi.

Jako relaxační cvičení jsem připravila masáž s míčky. Klientky si masáž provedly vzájemně. Chtěly, abych je slovně naváděla, které partie mají masírovat. K masáži jsem pustila klidnou hudbu a tichým hlasem jsem vedla masírující klientku. Markéta i Lea si setkání moc užily a odcházely uvolněné. Bylo vidět, že se více uvolnily pro sdílení v úzkém kruhu, měly i větší

prostor pro svá sdělení, o kterých momentálně potřebovaly mluvit. Samy sdílely, že to bylo moc příjemné setkání.

## **7.9 9. setkání**

**Přítomni:** 3

**Čas a délka lekce:** 18:30, délka 80 min

**Pomůcky:** drum, míček, hudba, kelímky, balónky, žabičky, lžička, karimatky

**Cíl:** radost z pohybu, uvolnění, odreagování

**Počáteční reflexe:** s čím přicházím, jak se cítím, co se od minula změnilo

- 1. aktivita** – jednoduché rozcvičení všech částí těla
- 2. aktivita** – Míčku praskni (Blahutková a spol.)
- 3. aktivita** – míčky, kelímky, ve dvojici, v kruhu, různé obměny
- 4. aktivita** – zmrzlináři (míčky, kelímky)
- 5. aktivita** – vytváření společného obrázku – žabičky (náhrada vršků)
- 6. aktivita** – nošení míčku na lžičce na vytvořené dráze z kelímků
- 7. aktivita** – ježci (Blahutková a spol.)
- 8. aktivita** – Poznej sám sebe (dotkni se 5 míst)
- 9. aktivita** – **relaxační** cvičení, Slovní relaxace – pocit tíhy (Blahutková a spol.)

**Závěrečná reflexe:** jak se cítíš, co bylo příjemné, a co naopak nepříjemné, s čím odcházíš, rozloučení

**Shrnutí:** Dnes přišly tři klientky: Bára, Markéta a Aneta. Lea se na poslední chvíli omluvila, že nestihne přijít z práce a Soňa opět nestihla přijet z pracovního výjezdu. Aneta přicházela, jak sdělila v počáteční reflexi, velmi unavená a vystresovaná. Jak uvedla, na setkání se těšila a to, že minule nebyla, jí chybělo. Dnes by se chtěla uklidnit a odvést myšlenky. Markéta dnes

přišla dobře naladěna. Byla si v polední pauze zaběhat a dost jí to pomohlo. Přesto se na setkání těšila. Bára v počáteční reflexi projevila přání, vzhledem k tomu, že se blíží naše setkávání ke konci, pokud bychom se mohly po nějaké době sejít a nasdílet si, jak se cítíme a dát si jednou za čas tuto formu setkání. *„Protože, když to tak hodnotím zpětně, dává mi to radost, že se setkáváme, a že se dějí věci tak nějak přirozeným, podporujícím způsobem.“*

Když jsem nastínila aktivity dnešního setkání, ve tvářích jsem viděla trochu zděšený výraz, co jsem si to na ně vymyslela. U druhé aktivity jsem se opravdu netrefila. Klientky měly nafouknout balonky a ve dvojicích tlakem na břicho, záda, či bokem balonek prasknout. Pokud neměl někdo dvojici, tak tlakem na stěnu. Ale hned vyvstal problém, Bára ani Markéta nechtěly balonky nafukovat, protože jim to nedělá dobře a točí se jim hlava. Nabídla jsem, že balonky nafouknu. Když však zjistily, co mají dělat, Bára chytla „paniku“ a když Aneta začala tlačit do balonku o stěnu, utekla za dveře. Markétě zase bylo líto balonky jen tak prskat. Pro Báru jsem ihned zašla a ujistila ji, že tuto aktivitu dělat nemusíme. Probíraly jsme, jestli dokáže blíže určit proč se toho tak bojí, ale na nic konkrétního jsme nenarazily. Jen, že se bojí té rány. Přešly jsme tedy k dalším aktivitám, kde už byla vidět radost a odvázanost. Protože jich dnes bylo málo, do některých aktivit jsem se zapojila s nimi. Na konci setkání jsem udělala Slovní relaxaci se zaměřením na tíhu. Na konci setkání bylo vidět, že si to klientky užily. Markéta sdělila, že se skvěle uvolnila. Bavila ji ta hravost. Bára sdělila, jak je skvělé, když si člověk dovolí se do té hry ponořit a užije si to. Má dva malé vnuky, s kterými si hraje, ale vyjádřila, že je to úplně něco jiného, protože tam má pořád za ně zodpovědnost a nemůže se v té hře tak uvolnit. Řekla, že je to pro ni nové v tom, že se plně soustředí na jednu věc (hru) a hodně si to užila, i když na začátku si říkala *„Ty jo, to bude blbost“*, a nyní se na to dívá úplně jinak. Je uvolněná a v pohodě. Aneta projevila taky spokojenost. *„Přišla jsem s tím setřást ze sebe starosti a fakt jsem v té hře na vše zapoměla. Cítím se uvolněnější.“* Bára si vzala ještě slovo a sdělila, že zjistila, že: *„Byť to do teď bylo všechno pro mě velmi terapeutické a uvolňující, ta hra je pro mě nejvíce odpočinková a uvolňující, konečně jsem nebyla v hlavě.“* Stejně se k ní přidala Markéta a sdělila vesměs to samé. Že nad ostatními aktivitami musí moc přemýšlet, zapojovat hlavu a u té hry se úplně vypla. Jsem ráda, že i když na začátku byla nedůvěra v tyto aktivity, tak se ukázalo, že dokázaly vypnout a situaci přehodnotit. Jsou to totiž aktivity, které jsou nám blízké, známé, jen se bojíme si je v dospělém věku dovolit. Klientky odcházely uvolněné a rozesmáté.

## 7.10 10. setkání

**Přítomni:** 4

**Čas a délka lekce:** 18:30, délka 60 min

**Pomůcky:** drum, míček, hudba, zvoneček, papíry, pastelky, tužky, karimatky

**Cíl:** naladit se na tělo, práce s úsilím, uvolněním

**Počáteční reflexe:** s čím přicházím, jak se cítím, co se od minula změnilo

**1. aktivita** – Labanova analýza pohybu – poznání těžkého a lehkého pohybu, kontrolovaný a volný pohyb

**2. aktivita** – autentický pohyb – volné téma, nacítit se na sebe – výstup kresba – sdílení ve dvojici nebo ve skupině

**3. aktivita** – relaxační cvičení – Jakobsonova progresivní svalová relaxace – bez napínání

**Závěrečná reflexe:** jak se cítíš, co bylo příjemné, a co naopak nepříjemné, s čím odcházíš, rozloučení

**Shrnutí:** Na dnešní setkání přišly Bára, Aneta, Markéta a Soňa. Lea se omluvila, z pracovních důvodů. Markéta přichází s tím, že se cítí vyčerpaná a moc se těšila na setkání. Bára přišla s tím, že špatně spala a dnes se jí vůbec nechtělo z domu. Soňa a Aneta byly docela dobře naladěny. Po první aktivitě bylo vidět, že se nálada pozvedla. Pustila jsem k pohybu připravenou hudbu, aby si dokázaly daný pohyb více navodit. Pak jsme přistoupily k autentickému pohybu. Již jsme autentický pohyb dělaly na téma „Voda“. Tady jsem jim chtěla nechat volné téma, nacítit se na sebe, na své tělo, na jeho reakce, pocity. Dala jsem jim příklady, jak toho snadněji dosáhnout. Výstup pak byla kresba a sdílení buď ve dvojici nebo ve skupince. Všechny se shodly, že budou sdílet ve skupince. Při autentickém pohybu jsem u Soni pozorovala náhlé změny v obličeji i v pohybech. Což poté potvrdila ve sdílení „*Strídaly se mi nálady. Úzkost, strach, radost, smích, pláč, ale celkově to ve mně vyvolalo pocit naděje. Žádné zvláštní obrazy se mi neobjevovaly, byly to spíš pocity.*“ U Báry jsem viděla uvolnění v obličeji, celkově to vypadalo, že tělo je během procesu uvolněnější než na začátku. Bára uvedla, že to pro ni byl hluboký zážitek. Cítila, jako by z ní odpadaly nějaké černé kusy balastu a cítila se víc a víc lehčí. V obrazech to vypadalo, jako by z černoty prosvítlo světlo.

Tak nějak to vyjádřila i v kresbě. Na konci říká, že odchází uvolněná a dobře naladěná. Aneta se tvářila stále jakoby stejně, žádné zvláštní mimické ani fyzické projevy jsem na ní při autentickém pohybu nepozorovala, jen se občas zamračila. Její výstup byl, že to bylo velmi zvláštní. V první klidové fázi cítila brnění v rukou a nohou, lechtání v obličeji, ale neměla sílu zvednout ruku. Když začala hudba, tak se jí zdálo, že se houpá. A v konečné fázi se dostavil zvláštní pocit klidu. Její kresba byla v duhových barvách. Markéta se skoro vůbec nepohnula, stála na místě a pak si sedla. Stále vypadala, že nad něčím přemýšlí, měla takový zadumaný výraz ve tváři. Ona sama říkala, že se nemohla uvolnit, až si pak představila, že drží tu mističku a v ní malé štěně, to ji udělalo dobře, ale stále se jí vtíraly do mysli myšlenky, o které nestála. Při hudbě se snažila soustředit na hudbu, ale celkově jí to moc nešlo. Pak se začala těšit, až bude moci otevřít oči. Svalová relaxace jí udělala dobře a celkově se zklidnila. V závěrečném sdílení klientky hodnotily, že se více uvolní, když jsou nějak vedeny a vzpomněly minulé setkání, když „blbly jako děti“. Nejvíce Markéta, která zdůraznila, že tak nejlépe vypne hlavu od myšlenek. Přidala se také Bára, že minulé setkání byl pro ni nesmírný „relax“. Aneta byla s dneškem spokojená. Cítila se propojená sama se sebou. Lea a Soňa na minulém setkání nebyly. Soňa projevila zájem to taky zažít. Zhodnotila jsem, že pro uvolnění těchto klientek jsou velmi vhodná psychomotorická cvičení. Původně jsem z těchto cvičení měla trochu obavy, což se při minulém setkání nepotvrdilo i když při úvodu do tématu se na mě klientky dívaly nedůvěřivě, ale na konci hodiny byly nadšené. Byly na půdě, kde si věří a již se před sebou nestydí. Je vidět budování si vzájemné důvěry. Hodnotím setkání jako kladné. Každé z nich se ukazuje, jaké jsou jejich hranice, limity, na čem zapracovat, i když jim to není zrovna příjemné.

## **7.11 11. setkání**

**Přítomni:** 3

**Čas a délka lekce:** 18:30, délka 80 min

**Pomůcky:** drum, míček, hudba, šátky, balónky, kuželky, mušličky, kroužky

**Cíl:** napětí a uvolnění, zvědomění si částí těla, radost z prožitku

**Počáteční reflexe:** s čím přicházím, jak se cítím, co se od minula změnilo

**1. aktivita** – rozehrátí, rozcvička proti zrcadlu se zaměřením se na zatnutí a uvolnění určitých částí těla

**2. aktivita** – volný tanec, střídaj tanec na zemi, na špičkách, otočky, zaměř se na horní polovinu a pak dolní polovinu těla – hudba

**3. aktivita** – Roboti – napětí, uvolnění – bez hudby

**4. aktivita** – tanec s předmětem – hudba

**5. aktivita** – zrcadlení – využily jsme zrcadlovou stěnu

**6. aktivita** – strom

**7. aktivita** – relaxační cvičení – mušličky (obměna, relaxace s víčky, Blahutková a spol.)

**Závěrečná reflexe:** jak se cítíš, co bylo příjemné, a co naopak nepříjemné, s čím odcházíš, rozloučení

**Shrnutí:** Na poslední setkání jsme se sešly tři. Bára, Lea, Markéta. Soňa byla pracovně mimo město a Aneta se v poslední chvíli omluvila, že dostala horečku a tudíž nedorazí. Markéta uvedla, že přichází hodně „rozbitá“ a na setkání se těší. Lea přišla v pohodě, ale zdůraznila, že ji velmi zajímá, jak pracovat s napětím a uvolněním, protože si v napětí připadá pořád. Bára na toto téma navázala. Zmínila, že v zimě mívá napětí větší a je důležité vědomě pracovat na uvolnění. Den před setkáním jsme si předběžně odsouhlasily účast a já jsem počítala se čtyřmi klientkami. Pro náhlou indispozici Anety, přišly tři a musela jsem cvičení lichému počtu klientek přizpůsobit. Tentokrát se klientky vrhly do aktivit s nějakou větší chutí. Každé další setkání bylo vidět, že jsou více ve vzájemné důvěře. Taky jsem vyzorovala, že když byly určité dvě klientky spolu na setkání, otevřenost nebyla taková. Všem se moc líbilo relaxační cvičení s mušličkami. Bylo vidět, jak si užívají vzájemnou propojenost a péči jedna o druhou. Lea uvedla, že cítí velké vnitřní teplo, a to se jí nestává, a je velmi uvolněná. Markéta si, na rozdíl od Báry, užila „roboty“. „*Skvěle jsem se u toho uvolnila a pobavila.*“ Bára se, jako vždy, vyjadřovala nejobširněji. Zhodnotila toto setkání jako pro ni nejlepší, hodně ženské, a to ona potřebuje. Je vděčná sama sobě za to, že není k sobě už tolik kritická. Všem poděkovala za vytvoření pro ni bezpečného prostředí a vzájemnou podporu. Zhodnotila, že tanec je super v tom, že se na sebe vzájemně napojíme. Také vyzvedla, že už i Lea, která se většinou moc neprojevuje, se ztelně uvolnila. Bára překvapila i sama sebe v tanci s předměty, kde si

myslela, že bude v odporu. Tanec a to, že s předměty mohla vymýšlet různé „blbinky“, jí přineslo krásné a příjemné uvolnění. Mé zhodnocení je, že čím více narůstala důvěra mezi námi všemi, tím lépe všechny aktivity fungovaly.

## **8 Analýza a vyhodnocení výsledků**

Na základě nashromážděných podkladů můžeme konstatovat, že z časového hlediska 3,5 měsíce, ovlivnila tanečně-pohybová terapie snížení míry stresu vybraného vzorku. Vyhodnocení krátkodobého působení tanečně-pohybové terapie se zavedením relaxačních technik na konci setkání, dle dotazníku podle Likertovy škály, má dobrý vliv na snížení míry stresu.

### **8.1 Vyhodnocení testových baterií**

Test Jaro Křivohlavý – vyhodnocení, viz níže + příloha č. 2

Dotazník: 7 bodový dotazník, dle Likertovy škály – vyhodnocení viz příloha č.3

Rozhovor nestandardizovaný: viz níže

**Klientka P1 Bára** – 59 let, vdaná, 1 dítě, 2 vnuci. Přichází s tím, že je vyhořelá, unavená, vystresovaná. Baví ji tvoření, malba, kresba, což jí přináší určité uvolnění. Spoustu let před tím pracovala v advokacii. „*Chtěla bych více cvičit, odpočívat, zorganizovat se. Chybí mi vůle, myšlenky mi těkají a často jsem na sebe naštvaná, že se nedokážu donutit dělat věci pravidelně. Chtěla bych odstranit příčinu mé prokrastinace.*“

Celkem setkání: 11                      Přítomna: 10

Test stresu začátek terapie: 14 bodů – zvýšený stres

Test stresu na konci terapie: 8 bodů – normální hladinu stresu

Rozhovor po ukončení terapií: Bára hodnotí celkovou terapii jako přínosnou. Má ráda sdílení, a ke skupině i k terapeutovi získala důvěru. Klidně by byla schopna v setkávání setrvat i déle. V dlouhodobé terapii vidí větší smysl. Rodina hodnotí, že po terapii přichází uvolněná a dobře



naladěná. Je hrdá na to, že vynechala jen jedno setkání, takže svůj cíl, dělat věci pravidelně, naplnila. Je ráda, že se jí podařilo vypnout. V některých setkáních to šlo lépe, jindy hůře, ale šlo to. U Bány lze říci, že s otevřeností a sdílením neměla problém již z počátku. Sdílela ráda a pomáhala tím i skupině více sdílet. Vidím posun uvolnění hlavně v aplikovaných cvičeních a relaxaci. Otevřela se jí tam některá témata, např. strachu ze své smrti a strachu o blízké osoby, ale i jiná. Bára se účastnila terapií pravidelně a posun je viditelný i měřitelný.

**Klientka P2 Markéta** – 54 let, vdaná 35 let, s manželem se minulý rok rozešli, ale bydlí ještě ve společné domácnosti (byt 2+1), což je pro ni stresující. Má jednoho 34letého syna, se kterým má hezký vztah. Ten žije sám. Máma jí tragicky zahynula ve 4 letech, s její smrtí se nesrovnala. Vychovali ji prarodiče, s jejich smrtí je srovnaná. Baví ji příroda, bylinky. Na KÚ je 16 let. Konec roku je pro ni vždy, kvůli termínům dokončování, velmi náročný. „*Můj cíl je umět se lépe uvolnit, soustředit se na práci. Získat sílu na změnu v životě.*“

Celkem setkání: 11      Přítomna: 11

Test stresu začátek terapie: 13 bodů – zvýšený stres

Test stresu konec terapie: 10 bodů – normální hladina stresu

Rozhovor po ukončení terapií: Markéta, hodnotí tanečně-pohybovou terapii pro sebe jako přínos. Ve skupině se cítila dobře. Je ráda, že dokázala alespoň něco málo sdílet. Více si uvědomila, že by měla zapracovat na tématu zpracování máminy smrti. Tam může být jedna z příčin vyjádření emocí. Při relaxačních cvičeních se jí dařilo uvolňovat se, a za to je ráda. Skupina jí v tomto případě byla podporou. Doma se jí při relaxačních cvičeních tak nedařilo. Syn i přítel hodnotili, že po terapiích působila vyrovnaněji. Markéta, když přišla do skupiny, měla problém se sdílením. Buď se nevyjadřovala vůbec nebo jen velmi stroze. Daná cvičení z počátku prováděla bez nějakého projevu radosti nebo smutku, či strachu. Byla taková rovná přímka. Velmi pomalu se začala projevovat. Chodila pravidelně, žádné setkání nevynechala. Bylo u ní vidět, jak se pomalu posouvá dopředu. Nejvíce se projevila v osmém setkání, kdy přišly jen ona, a ještě jedna klientka. V testu stresu měla posun k lepšímu menší než třeba Bára, ale já jsem u ní pozorovala velkou změnu projevu. Když u posledního setkání nadšeně debatovala o svých pocitech, měla jsem z toho opravdu radost.

**Klientka P3 Soňa** – 48 let, vdaná, 12letý syn, v manželství spokojená. Deset let bydlí v rodinném domku. Před půl rokem jim zemřel pejsek. Se ztrátou se ještě nesrovnala. Syn miluje zvířata, chtěl by již nového pejska, ale na to ona ještě není připravena. Práce je pro ni vysilující a náročná, uvažuje o změně. *„Chtěla bych se více zaměřit na sebe, umět si pro sebe najít čas a nabídka tanečně-pohybové terapie je pro mě výzva udělat něco pro sebe.“*

Celkem setkání: 11      Přítomna: 6

Test stresu začátek terapie: 5 bodů – normální hladina stresu

Test stresu konec terapie: 5 bodů – normální hladina stresu

Rozhovor po ukončení terapií: Soňa se po ukončení terapeutických setkání omlouvala, že na polovině setkání nebyla. Pravidelná setkávání byla pro ni výzva udělat si čas jen pro sebe, ale nenaplnila ji tak, jak si představovala. Setkání se jí ale vždy líbila a cítila se po nich moc dobře. Poznala nové věci, a bere to jako přínos.

**Klientka P4 Lea** – 59 let, rozvedená již 30 let. Žije sama. Má tři děti a čtyři vnoučata. Nedávno jí zemřela kočička, kterou měla 16 let. Se ztrátou se ještě nesrovnala. Ráda tráví čas s vnoučaty. Chodí na pilates. Je katolička, jak říká, víra jí pomáhá. Je ve velmi zodpovědné vedoucí pozici, již 12 let. Před rokem a půl jí odešla z KÚ blízká spolupracovnice, která byla její pravá ruka, a za ni nemá zatím náhradu. Cítí se pracovním hodně vyčerpaná a unavená. *„Chtěla bych si udělat více času pro sebe, naučit se odpočívat, tak nějak vypnout hlavu.“*

Počet setkání: 11      Přítomna: 8

Test stresu začátek terapie: 13 bodů – zvýšený stres

Test stresu konec terapie: 8 bodů – normální hladina stresu

Rozhovor po ukončení terapií: Lea hodnotí setkávání při tanečně-pohybové terapii jako přínosné. Otevřelo jí to nové úhly pohledu na sebe. I když sama nebyla ve skupině moc sdílná, to, jak mluvily ostatní ženy, jí hodně pomáhalo. Zažila spoustu nových, pro ni neznámých, věcí. Velmi se jí za ty tři měsíce ulevilo po fyzické stránce. Přestalo jí např. bušení srdce. Je taky ráda, že při některých aktivitách se jí opravdu podařilo vypnout hlavu. Když byla na masáži, tak jí masérka řekla, že je uvolněnější a není tak stažená. Klidně by v setkávání byla schopna pokračovat dále. Klientka Lea je hodně uzavřená. Nejvíce mluvila o

práci, k osobnímu životu se moc nevyjadřovala. Neuměla se zpočátku vůbec uvolnit. Její drobnou postavu byla stále stažená a měla stále stejný výraz ve tváři. Snažila se chodit pravidelně, i když třikrát vynechala (kvůli pracovním povinnostem), zajímala se, co jsme dělaly a co jí „uteklo.“ Právě ona přišla spolu s Markétou na osmé setkání, kdy jsme měly možnost být jen v menším kroužku dvou účastnic. Tam se více rozpovídala. Bylo vidět, jak jí to pomohlo. Dělal jí moc dobře relaxační cvičení a snaží se zařadit si je do denní rutiny. Její posun v testu stresu byl velký, a i já pozorováním hodnotím dost velkou změnu. I když ona sama říká, že se jí posun nezdá. Při posledním setkání i Bára konstatovala, že je překvapená, jak je Lea sdílá jak v řeči, tak projevu.

**Klientka P5 Aneta** – 35 let svobodná, čerstvě po rozchodu s partnerem. 12 let zaměstnaná jako letuška v zahraničních společnostech, sedm let žila v Emirátech. Dva roky jako bankovní poradce. Na KÚ je teprve krátce. V minulém roce jí nečekaně zemřel táta, se smrtí se ještě nesrovnala. „*S mámou mám vztah tak na sřídačku. Podle toho, jaké má máma období.*“ (táhne k alkoholu). Při větším psychickém vypětí trpí migrénami. Začíná žít sama, stěhuje se od partnera do svého nového bytu. „*Je to pro mě hodně náročné období, plné ne zrovna příjemných změn. Chtěla bych si určit čas pro sebe, srovnat se sama se sebou a jít dál.*“

Počet setkání: 11      Přítomna: 9

Test stresu začátek terapie: 13 bodů – zvýšený stres

Test stresu konec terapie: 4 body – normální hladina stresu

Rozhovor po ukončení terapií: Aneta je velmi spokojená, v terapiích by chtěla pokračovat. Hodně jí to nakoplo pro posun. V průběhu probíhajících setkávání na tanečně-pohybové terapii, zhodnotila, že by bylo vhodné najít si i psycholožku. Ztráta táty a posléze rozchod s přítelem, stěhování, malá podpora od mámy, s tím vším se srovnat je velké sousto. „*Podpora ve skupině a v terapeutovi mi byla v této těžké době velkou oporou. A odhodlala jsem se i k tomu kroku jít k psychologovi. Mám v sobě nějak zakořeněno, asi vzhledem k pohledu společnosti, že mít psychologa je nějak špatně. Nyní mi pomáhá obojí. Ve skupině, byť jsem věkově o dost mladší, se cítím moc dobře. Cíl, který jsem si dala, jsem si splnila. Je mi opravdu mnohem lépe.*“ Aneta přišla do skupiny jako nejmladší ještě s Andreou, která byla z výzkumu, kvůli dlouhodobější PN, vyřazena. Obě věkově 35 let. Sama jsem si říkala, jestli vytrvá, když její vrstevnice „odpadla“ a zůstaly ve skupince ženy, od ní o dvacet a více let, starší. Chodila pravidelně, jen dvakrát kvůli nemoci vynechala. Nezúčastnila se ani

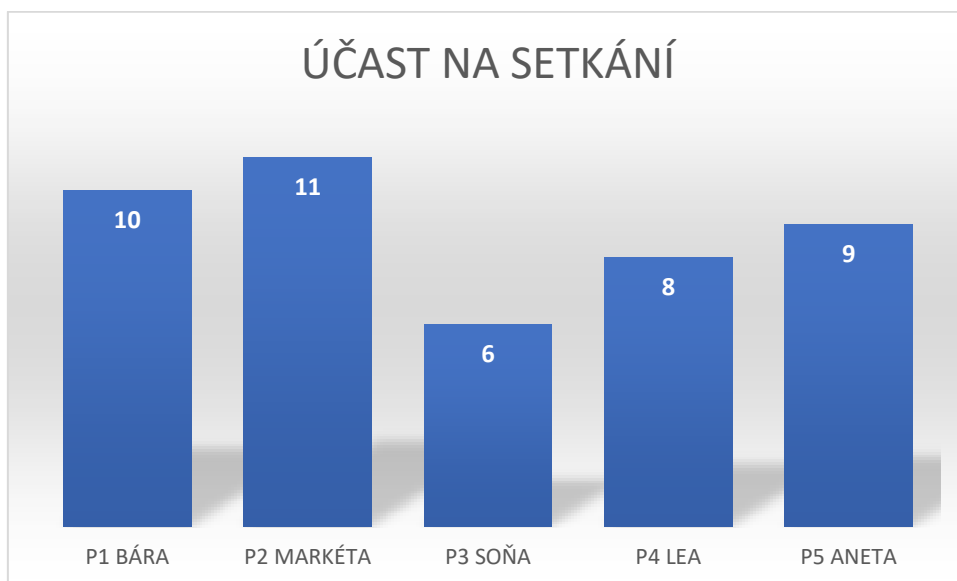
posledního setkání, což jí hodně mrzelo. Měla jsem s ní ještě rozhovor. Aneta toho měla hodně „naloženo“, když začínala setkání probíhat. Byla milá a velmi pokorná ke všemu, co se jí děje. Během setkávání se jí otevírala různá témata, které bylo lepší probrat více do hloubky. Doporučila jsem jí, aby si našla psychologa či psychoterapeuta, na osobnější a dlouhodobější terapii, což také udělala. Je za to moc ráda. Ve skupině byla sdílná, zamýšlela se nad vším. I když jí to zpočátku nešlo, dala později průchod emocím. Za dobu setkávání byl vidět velký skok dopředu. Bylo to i o tom, že přešla do nastavení, že opravdu chce sama pro sebe něco udělat. Tady se hezky ukázalo, že terapeut je „jen“ průvodce, ale ten hlavní, kdo pro to musí něco udělat, je klient sám.

## 9 Vyhodnocení cílů

### 9.1 Krátkodobé cíle

#### 9.1.1 Čas pro sebe

Krátkodobým cílem bylo udělat si čas pro sebe, což se většině klientek podle grafu níže povedlo. Celkem bylo 11 setkání.



### **9.1.2 Relaxace – umět se uvolnit**

Vyzkoušely jsme různé typy relaxačních cvičení. Důležité bylo navnímat si tělo, zjistit, kde cítí napětí, uvolnit se. Pro dvě klientky to byla úplně nová zkušenost. Dle rozhovoru i podle dotazníku LŠ je zřejmé, že relaxační cvičení na konci setkání měla na klientky uvolňující vliv. Některé z nich zařadily Jacobsonovu progresivní svalovou relaxaci do svého denního režimu. Psycholog Edmund Jacobson pomocí elektromyografu zjistil souvislost mezi myšlenkou a svalovým napětím. Tudíž, pokud si dokážeme uvědomit, co v nás napětí vyvolává, lépe se také dokážeme vědomě uvolnit.

### **9.1.3 Naučit se vnímat své tělo skrze pohyb**

Provedly jsme spousty různých cvičení, kde měly klientky možnost vnímat své tělo v pohybu, vědomě se soustředit na různé části těla. Ženy se na setkání těšily, uvedly, že jsou to pro ně cenné zkušenosti a otevřely se jim tím nové možnosti poznat samy sebe, své hranice.

## **9.2 Dlouhodobý cíl**

### **9.2.1 Snížit míru stresu**

K vyhodnocení tohoto cíle jsme využily kvantitativní výzkum Test stresu Jaro Křivohlavý. Vyhodnocením můžeme konstatovat, že cíl jsme naplnily. Viz příloha č.2

### **9.2.2 Zlepšit duševní stránku zdraví**

Pokud se nám, dle Testu Jaro Křivohlavého, podařilo snížit míru stresu, podařilo se zlepšit i duševní stránku zdraví. Dle rozhovoru s klientkami se většina přiklání k tomu, že tanečně-pohybová terapie měla příznivý vliv na jejich duševní stránku zdraví. Jedna z klientek má k této otázce neutrální postoj.

## **10 Výzkumné otázky**

### **10.1 Jak působí zavedení tanečně-pohybové terapie jako péče o duševní zdraví na snížení míry stresu**

Dle vyhodnoceného Testu stresu Jaro Křivohlavý, dotazníkového šetření, dle LŠ a rozhovorů s klientkami můžu zhodnotit, že zavedení tanečně-pohybové terapie jako péči o duševní hygienu má vliv na snížení míry stresu. Klientky uvedly, že díky některým cvičením, společným sdílením a úhly pohledu si začaly uvědomovat věci, které měly v životě zavedeny jako rutinu, že nejsou v souladu s jejich duševním zdravím. Já jsem viděla na každé z nich určitý posun, změnu. Klientky, které na počátku vůbec nemluvily, nesdílely, byly stažené, se při dalším a dalším setkání uvolňovaly rychleji, měly potřebu sdílet své pocity. Výzkum trval 3,5 měsíce, ale i to stačilo k určitému posunu a zlepšení jejich duševní pohody. Každý z nás potřebuje jinak dlouhou dobu na to, aby u něho byla vidět nějaká, byť drobná změna, ale dle výsledků a pozorování jsem si jistá, že zavedení tanečně-pohybové terapie jako péče o duševní zdraví má smysl a přináší výsledky.

### **10.2 Jak pomáhá zavedení relaxačních technik na konci setkání k lepší duševní pohodě**

Zavedení relaxačních technik na konci každého setkání, bylo přínosem k lepší duševní pohodě. Klientky hned na začátku setkáníjevily zájem, zda setkání opět zakončíme relaxačním cvičením. I v relaxačním cvičení, zejména při imaginaci, se některým klientkám otevírala nezpracovaná témata např. z dětství. Vždy jsme si daly prostor pro sdílení, pokud chtěly, nebo jsme se k tématu vracely v následujícím setkání. Jak se ukázalo v dotazníkovém šetření i dle rozhovoru s klientkami, mělo zavedení relaxačních technik na konci setkání dobrý vliv na duševní pohodu klientek.

## **11 Závěr**

Tanečně-pohybová terapie, patřící do uměleckých terapií, je podle vyhodnocení výzkumných otázek a vyhodnocení cílů, velmi dobrým prostředkem pro zlepšení duševní pohody, snížení míry stresu a nasměrováním na možnou změnu i v osobním životě. Klient však musí být tomuto přístupu nakloněn, to je prvním krokem k úspěchu. Tímto děkuji všem mým klientkám, že ho udělaly.

Přílohy:

Příloha č.1: Informovaný souhlas – 3 listy

Příloha č.2: Vzor Testu Jaro Křivohlavý – 1 list

Příloha č.3: Vyhodnocení Testu stresu Jaro Křivohlavý – 1 list

Příloha č. 4: Dotazník 7 bodové LŠ – 5 listů

Příloha č. 5: Fotografie

## ZDROJE:

1. BENÍČKOVÁ Marie, Muzikoterapie a edukace. Vydání 1, Praha: Grada, 2017, ISBN: 978-80-247-4238-0
2. BLAHUTKOVÁ Marie, Duševní zdraví a pohyb, Brno 2015, Akademické nakladatelství CERM, s.r.o. ISBN 978-80-7204-916-5
3. BLAHUTKOVÁ Marie, Psychomotorika pro tebe, Brno 2017, Akademické nakladatelství CERM, s.r.o. ISBN 978-80-7204-954-7
4. BLAHUTKOVÁ Marie, CHARVÁT Michal, Stres ve škole, Škola a zdraví 21, 2009, Aktuální otázky výchovy ke zdraví - [https://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2009/28/28/texty/aktualni\\_cze\\_clanky/8\\_blahutkova\\_charvat.pdf](https://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2009/28/28/texty/aktualni_cze_clanky/8_blahutkova_charvat.pdf)
5. BLATNÝ Marek a kolektiv Psychologie osobnosti, Praha, Grada ISBN 978-80-247-3434-7
6. CUNGI Charly, Jak zvládat stres, Praha, 1. vydání Portál 2001 ISBN 80-7178-465-6
7. ČÍŽKOVÁ Klára, Tanečně-pohybová terapie, Praha 2005, Triton, ISBN 80-7254-547-7
8. DUNCANOVÁ Isadora, Tanec, Praha 1947, Edice Terpsichora, vydává Družstvo Dílo přátel umění a knihy
9. DOSEDLOVÁ Jaroslava, Terapie tancem, Grada 2012, E kniha, ISBN 978-80-247-3711-9
10. HARRISON Eric, Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli, Praha, Grada, ISBN 978-80-247-3768-3
11. CHODOROWOVÁ Joan, Taneční terapie a hlubinná psychologie, Praha 2006, 1.vydání Triton ISBN 80-7254-55-X
12. JEBAVÁ Jana, Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie, Karolinum, Praha 1998, ISBN 80-7181-620-1
13. KASTOVÁ Verena, Imaginace jako prostor setkání s nevědomím, Praha 2010, 2.vydání, Portál ISBN 978-80-7367-702-2
14. KOLÁŘ Pavel, Posilování stresem, Euromedia Group,a.s. Praha 2021 ISBN 978-80-242-7465-2
15. KŘIVOHLAVÝ Jaro, Psychologie zdraví, 3.vydání, Portál, Praha 2009, ISBN 97880-7367-568-4



16. KŘIVOHLAVÝ Jaro, jak zvládat stres, Grada Avicenum, Praha 1994, ISBN 80-7169-121-6
17. LISÁ Elen, Psychodiagnostika v řízení lidských zdrojů, Portál, Praha, ISBN 978-80-262-1472-4
18. MULLER Else, Pod nohama cítíš stébla trávy, Praha, Portál 1.vydání, ISBN 978-80-262-1652-2
19. PAULÍK Karel, Psychologie lidské osobnosti, Grada 2010, Praha, ISBN 978-80-247-2959-6
20. PAYNEOVÁ Helen, Kreativní pohyb a tanec, Portál 1.vydání, Praha 1999, ISBN 80-7178-213-0
21. REDDEMAN Luise, Léčivá síla imaginace, Portál, 1.vydání, Praha 2009, ISBN 978-80-7367-530-1
22. ŘÍČAN Pavel, Psychologie osobnosti, 6. revidované a doplněné vydání Grada, ISBN 978-80-247-3133-9
23. ŘEŘIČHA Robert, Jak dát sbohem nespavosti, 2021, e-kniha (pdf)  
[www.stestinaproti.cz](http://www.stestinaproti.cz)
24. NEWLOVEOVÁ Jean, DALBY John, překlad Ing., Libuše Cvaková Laban pro každého, Akademie Alternativa, Štenberk, 2016, ISBN 978-80-906567-0-3
25. SUCHÁ Jitka, JINDROVÁ Iva, HÁTLOVÁ Běla, Hry a činnosti pro aktivní seniory, Portál 1. vydání, Praha 2013, ISBN 978-80-262-0335-3
26. SOUDKOVÁ Miluše, Psychologie pomáhá každodennímu životu, Brno 2004, nakladatelství DOPLNĚK, ISBN 807239-164-X
27. ŠNAJDROVÁ Lenka, Psychoterapie našich prababiček, Portál 1.vydání, Praha 2018, ISBN 978-80-262-1329-1
28. SCHWARTZ Bernard, FLOWERS V. John, Jak selhat jako terapeut, Portál 1. vydání, Praha 2012, ISBN 978-80-262-0074-1
29. VÁGNEROVÁ Marie, Psychopatologie pro pomáhající profese, Portál 4. vydání, Praha 2008, ISBN 978-80-7367-414-4
30. ŽÁČKOVÁ Hana, JUCVIČOVÁ Drahomíra, Relaxace nejen pro děti s ADHD, nakladatelství D+H, Praha 2022, 4. vydání ISBN 978-80-903869-8-3
31. POSPÍŠIL Petr, LEBJEDZIK Marian základní pojmy, veřejná správa  
[https://is.slu.cz/el/opf/leto2020/EVSNPROR/um/1.\\_POSPISIL\\_-\\_ZAKLADNI\\_POJMY.pptx](https://is.slu.cz/el/opf/leto2020/EVSNPROR/um/1._POSPISIL_-_ZAKLADNI_POJMY.pptx)
32. Tanter 2008 <https://www.tanter.cz/>

33. Úvod MAUT <https://www.maut.cz/>
34. SHELEEN IN BRUNI 1993 <https://www.euroinstitut.cz/wp-content/uploads/2017/09/Tane%C4%8Dn%C3%AD-terapie-Euroinstitut.pdf>
35. Sbírka zákonů §2 odst.4 zák. č 312/2002 Sb <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/CS/TXT/PDF/?uri=NIM:120159>