



KLÁRA ČÍŽKOVÁ

***Tanečně-pohybová
terapie***



TRITON

Klára Čížková

TANEČNĚ-POHYBOVÁ TERAPIE

TITULNÍ LIST
(DODÁ GRAFIK)

Klára Čížková

Tanečně-pohybová terapie

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu nakladatele.

© Klára Čížková, 2005

Cover © Karel Petřík, 2005

© TRITON, 2005

Vydalo Nakladatelství TRITON, s. r. o.

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10, www.triton-books.cz

ISBN 80-7254-547-7

Poděkování

Děkuji PhDr. Antonínu Šimkovi a PhDr. Haně Junové za odborné konzultace. Dále děkuji Mimi Bergerové, Judith Bunneyové a všem absolventům výcviku v tanečně-pohybové terapii i jiným odborníkům, kteří svými připomínkami a rozhovory přispěli ke vzniku této publikace.

Obsah

1 Úvod.....	11
2 Léčebné využití tance v historii lidstva.....	13
3 Historie vzniku tanečně-pohybové terapie	23
3.1 Balet a moderní tanec	23
3.2 Vznik tanečně-pohybové terapie v USA	25
3.3 Vznik tanečně-pohybové terapie v Evropě.....	26
3.4 Tanečně-pohybová terapie v České republice.....	27
4 Tanečně-pohybová terapie a její vymezení.....	31
4.1 Tanec v umění a v psychoterapii	31
4.2 Vymezení pojmu tanečně-pohybové terapie	33
4.2.1 Definice	33
4.2.2 Pět teoretických principů tanečně-pohybové terapie	34
4.2.3 Cíle tanečně-pohybové terapie	35
4.2.4 Uplatnění tanečně-pohybové terapie	36
5 Teoretická východiska tanečně-pohybové terapie	39
5.1 Studie o neverbální komunikaci.....	39
5.2 James-Langova teorie původu emocí	40
5.3 Focusing	41
5.4 Koncept body-image	42
5.5 Vliv myšlenek W. Reicha a A. Lowena	43
6 Klíčové pojmy tanečně-pohybové terapie.....	49
6.1 Expresivní pohyb.....	49
6.2 Pohybový vzorec.....	50
6.3 Pohybový styl.....	51
6.4 Rytmus	52
7 Jednotlivé aspekty léčebného procesu při tanečně-pohybové terapii ...	57
7.1 Metodika léčebného procesu tanečně-pohybové terapie.....	57
7.1.1 Práce s pohybovým vzorcem.....	58
7.1.2 Tanec nebo pohyb jako způsob komunikace.....	59
7.1.3 Verbalizace.....	61

7.2 Průběh setkání v tanečně-pohybové terapii	62
7.2.1 Tanečně-pohybová terapie ve skupině.....	62
7.2.2 Individuální tanečně-pohybová terapie.....	64
7.3 Role terapeuta	65
8 Labanova analýza pohybu.....	71
8.1 Kvality pohybu – kvalitativní popis pohybu a jeho analýza.....	72
8.2 Základní kvalitativní celky.....	75
8.3 Tvar pohybu	76
8.4 Kinesféra.....	77
8.5 Roviny, na kterých se pohyb odehrává	77
8.6 Frázování pohybu.....	78
8.7 Lidské tělo a jeho architektura.....	79
8.8 Diagnostika pohybu.....	80
9 Patologie v pohybu.....	83
9.1 Psychotické onemocnění	83
9.2 Obsedantně-kompulsivní porucha.....	85
9.3 Neurotické onemocnění	85
9.4 Pohyb v průběhu deprese.....	86
9.5 Seznam pohybových faktorů diagnostické pohybové škály.....	86
10 Jiné směry zaměřené na práci s tělem.....	93
10.1 Wilhelm Reich	93
10.2 Alexandr Lowen	95
10.3 Boadellova biosyntéza.....	97
10.4 Pesso Boyden System Psychomotor Therapy	98
10.5 Arnold Mindell a proces-orientovaná terapie.....	100
10.6 Rolfing.....	102
10.7 Feldenkraisova metoda	103
10.8 Srovnání s tanečně-pohybovou terapií.....	104
Literatura.....	109
Rejstřík.....	113

Kapitola první

ÚVOD

K napsání této publikace mě vedlo více důvodů. Jedním z nich je můj dlouholetý zájem o tanec jako takový, zejména o jeho propojení s vnitřním prožíváním člověka. Sama jsem měla možnost studovat tanec ve smyslu technické dovednosti i na tělo zaměřené improvizace. Z nějakého důvodu mi vždy byl tento způsob sebevyjádření blízký a zajímalo mě jeho propojení s oborem psychologie.

Terapie tancem, stejně jako jiné směry v psychoterapii zaměřené na tělo, patří poslední dobou mezi metody, které se těší velkému zájmu. Využití tance jako terapeutického prostředku prožívá renesanci nejen na poli psychoterapie. Motivací k napsání této studie je tedy také snaha přiblížit tanečně-pohybovou terapii jako obor, který má svá teoretická východiska, rámec, ve kterém pracuje, a odlišit ho tak od způsobů využití tance, které nemají s psychoterapií jako takovou mnoho společného.

Tato studie se přímo zaměřuje na tanečně-pohybovou terapii, která vychází z konceptů rozvíjených v USA a Velké Británii a je prezentována Americkou asociací tanečně-pohybové terapie či Laban Centre v Londýně. Existuje samozřejmě více přístupů, z nichž u nás nejznámější je například využití tance v primitivní expresi. Tyto přístupy již popsala a porovнала ve své doktorandské práci PhDr. Jaroslava Blížkovská. Nebudu se jimi tedy podrobně zabývat.

Publikace je členěna do několika kapitol, ve kterých se zmiňuji o léčebných účincích, které byly tanci přisuzovány v historii, a popisují vznik tanečně-pohybové terapie v souvislosti s moderním tancem. Dále se věnuji metodice tanečně-pohybové terapie a vymezení

základních pojmů. Samostatnou kapitolu tvoří Labanova analýza pohybu a téma využití pohybu v diagnostice. Na závěr podávám srovnání tanečně-pohybové terapie s jinými směry, které využívají práci s tělem.