

JAROSLAVA BLÍŽKOVSKÁ

ÚVOD DO TANEČNÍ TERAPIE

„Tanec je odpověď na děj bez odvolání, ve kterém je sice tělo přibito k nemožnému, ale přesto chce žít a hýbat se. Je to částečná odpověď ze tmy času, dílo podvědomí: je i něco jiného, je tu prostor, hýbej se!“

Archaická (ale stále aktuální) touha bere v tanci tělo za jeho kořeny a strhává ho do proudu pohybu. Tanec je trysk života, který má sílu vyplavovat ze zajatých kolejí.“

Daniel Sibony

Klíčová slova: psychoterapie tancem

Čím se tanec liší od jiných pohybových aktivit? Může mít léčivé účinky? Které faktory tance využívá soudobá psychoterapie?

Následující stránky budou hledat odpovědi na tyto základní otázky s cílem informovat čtenáře o jednom ze soudobých psychoterapeutických směrů, který u nás zatím není příliš rozvinutý ani v teorii, ani v praxi. Jedná se o taneční terapii.

Vznik a vývoj

Taneční terapie (dále jen TT) se objevila v 50. letech v USA spolu s hnutím terapií zaměřených na tělo. Tento proud vychází z psychoanalýzy a více či méně se na ni odvolává. Především však proklamuje „osvobození těla“ nebo „svobodné sebevyjádření“. Citováni jsou Reich, Perls a Lowen.

Americká TT je založena na moderním výrazovém tanci. Skrze něj podporuje symbolické vyjádření osobních emocí a zážitků. Prvními tanečními terapeuty byli často původně profesionální tanečníci, kteří sami ocenili vliv taneční exprese na zrání vlastní osobnosti a chtěli tuto zkušenost předat dál. *Franziska Boas*, první jmenovaná taneční terapeutka, intuitivně vycítila možný léčebný efekt tance a již od r. 1941 se starala o psychotické děti v nemocnici Bellevue v New Yorku.

V r. 1965 byla založena Asociace americké taneční terapie (American Dance Therapy Association; A.D.T.A.). Založila ji *Marian Chace*, která pečovala o duševně nemocné děti v nemocnici Sainte Elisabeth ve Washingtonu.

A.D.T.A. taneční terapii definuje jako „*therapeutické užití pohybu k dosažení emoční a fyzické integrace jedince*“ (the psychotherapeutic use of movement as a process which furthers the emotional and physical integration of individual).

Lilian Espenak úzce spolupracovala se zakladatelem bioenergie Alexandrem Lowenem a z bioenergetické analýzy převzala pro TT např. „čtení těla“. Jedná se o odhalení zablokovaných zón jedince na základě posouzení pohybů, postojů těla a jeho dynamiky.

A.D.T.A. podporuje šíření TT v praxi i její výuku na univerzitách. Komunikační platformou se stal časopis *American Journal of Dance Therapy* (Serre, 1995).

V Evropě našla TT živnou půdu zvláště ve Francii. K jejím zakladatelkám v 50. letech patří Rose Gaetner, která až do r. 1990 učila a rozvíjela terapeutickou techniku vycházející v tomto případě z klasického baletu v denním stacionáři Santos–Dumont v Paříži. Následovali Monique Ronsart, Maddy Jourdain, Francois Dussour a Jean–François Richard. Značná část francouzských tanečních terapeutů získala své vzdělání ve Spojených státech.

V r. 1977 France Schott–Billmann pokládá základy svého pojetí TT jako primitivní exprese, která je dnes ve Francii nejsilnějším proudem.

V letech 1981–1993 byl na pařížské Sorbonně v rámci tanečního vzdělávání otevřen kurs na téma Tanec a psychoterapie. Dnešní taneční terapeuté usilují o jeho znovuotevření.

Účast mnoha odborníků v tomto semináři se stala podnětem k založení **Francouzské společnosti pro psychoterapii tancem** v r. 1984 (S.F.P.T.D.: *Société française de psychothérapie par la danse*). Její současnou prezidentkou je F. Schott–Billmann.

Potřeba platformy pro mezinárodní výměnu informací a zkušeností vedly v r. 1993 k založení **Evropské asociace taneční terapie** (A.E.D.T.). Vznikla díky francouzské iniciativě a sdružuje nyní šest národních asociací ze čtyř evropských zemí. Jsou to:

Francie — výše jmenovaná S.F.P.T.D. z r. 1984

Itálie

— Associazione Italiana Danza — terapia Expression Primitive (A.I.D.E.P.) = Italská asociace TT primitivním výrazem, založená v r. 1991 v Janově na popud Anny Giaccobe

— Centro Studi Danza Arte terapia = Centrum pro výzkum taneční arteterapie, založené v r. 1992 v Cagliari na Sardinii Vincenzem Puxeddu.

— Atelier Méditerranéo Anthropologia della Danza (A.M.An.D.A.) = Ateliér taneční antropologie Středozeří založil v r. 1994 Vincenzo Bellia v Katánii na Sicílii.

Řecko — Asociace řeckých tanečních terapeutů vznikla v r. 1993 v Athénách přičiněním Alexie Margariti

Belgie — Anthropologic Dance (A.N.D.A.) založen v r. 1994 v Bruselu pod vlivem Johana Dhaese.

Vzdělávání v TT je toho času organizováno soukromými školami. Tři výuková střediska jsou ve Francii, dvě v Itálii, jedno v Řecku a jedno v Belgii.

K výměně informací slouží oficiální časopis A.E.D.T., *Danse Thérapie*, jehož první a zatím jediné číslo se objevilo v červenci r.1995. Přispívat je možno ve francouzštině nebo angličtině (Serre, 1995).

Co je psychoterapie tancem?

Taneční terapie je Evropskou asociací definována jako psychoterapeutická aktivita, která pomáhá pacientům znovu nalézat:

1. radost z funkční činnosti

Člověk disponuje tělem, které svým pohybem vchází do kontaktu s prostředím. Již mnozí mladí lidé nedostatečným pohybovým tréninkem ztrácejí se svým tělem kontakt a přibývající léta na pružnosti nepřidají. Jde o to, aby si člověk ze všeho nejdříve své tělo uvědomil. Pak postupně opakovaným cvičením může zažít radost z toho, že své tělo ovládá, že se na ně může spolehnout. Jeho pohyb se stává koordinovanějším, pružnějším, jistějším, lehčím, rychlejším. Člověk se cítí dobře ve „své kůži“ a tento příjemný prožitek pomáhá rozvíjet a upevňovat tělesné schéma.

2. jednotu tělesna a duševna

Tanec je aktivita jak fyzická, tak psychická. Taneční pohyby emoce probouzejí nebo je vyjadřují. Sledujeme-li někoho při tanci, vyvolá to v nás afektivní reakci. Pokud sami začneme improvizovat, náš taneční projev uvolní něco z našeho psychického stavu. Pohyb je tedy jedním ze spojovacích článků vnitřního a vnějšího světa. Tanec představuje řeč, na které se sjednoceně podílí tělo i duše ve vzájemné harmonii.

3. obnovu pozitivního sebepřijetí

Objektivní tělesné schéma se velmi často liší od subjektivního obrazu těla člověka, který si vytvořil na základě zkušeností s okolím. Významnou zkušeností byl pohled naší matky v dětství, který značně ovlivnil tvorbu sebeobrazu. Hodina taneční terapie probíhá před pozornýma, a měli bychom říci, že i laskavýma očima terapeuta. Aby došlo k restrukturalaci sebeobrazu ve smyslu pozitivnějšího přijímání sebe sama, je nutno pacientům nabídnout jednak taneční cvičení synchronizující jednotlivé tělesné části a jednak pohled odborníka, který jako zrcadlo bude odrážet hodnotu jejich osobností. Samozřejmě je potřeba vybrat cvičení relativně lehká, která jsou pacientům s to zvládnout. Pocit nadměrné obtížnosti by aktivoval jejich obranné mechanismy.

4. autonomii

Uvědomění si sebe sama, pocit vlastní integrity a sebepřijetí může vést k osamostatnění. Pacient v mnoha cvičeních vchází do kontaktu s ostatními a v tanečním rozhovoru s nimi objevuje vlastní gesta, vlastní pohyby a vlastní postoje. Zároveň přijímá odlišnou taneční řeč ostatních. Naproti druhému si uvědomuje a potvrzuje svou vlastní existenci.

Tento proces vytváření autonomie je zvláště důležitý u psychotických pacientů.

5. tělesnou symboliku

Tanec je řeč těla, která umožňuje symbolicky přenášet na scénu přání, touhy, myšlenky, obavy. Taneční sekvence může vybit nashromážděnou agresivní energii, vytančit můžeme svou radost nebo smutek. To vše se děje v neohrožujícím prostředí a v symbolické, tudíž přijatelné podobě. Skrze taneční výraz může pacient najít uspokojující katarzi.

6. sublimaci

Taneční terapie je zároveň arteterapií. Nespokojuje se s gestem, které něco symbolizuje, snaží se objevit krásné symbolické gesto. Svým vlastním tělem se snažíme vytvořit umělecké dílo. Nepředpokládá se, že budeme dlouhá léta studovat obtížnou taneční techniku, která by našemu tělu měla dát ideální formu. Krásno v taneční terapii vyplývá spíše z autenticity, z opravdovosti pohybů, které se odvíjejí ze stavu jisté vnitřní svobody a klidu. Taneční terapie je tedy částečně prací uměleckou (umění najít krásu svých pohybů) a částečně terapeutickou (objevení svého pravého já). Skrze uměleckou tvorbu pacient tvoří sebe sama (Schott–Billmann, 1994).

Můžeme připojit i definici přijatou anglickým Výborem pro arteterapii (Committee for Arts Therapies Professions):

„Taneční a pohybová terapie (Dance Movement Therapy) využívá výrazový pohyb a tanec jako prostředků podporujících proces osobní integrace a růstu. Je založena na vzájemném vztahu pohybu a emocí. Rozšiřuje pohybový slovník pacientů, a tím přispívá k jejich větší spontaneitě, vyrovnanosti a schopnosti adaptability. Vnitřní svět se v tanci a pohybu stává uchopitelnějším a člověk vchází do kontaktu se svou osobní symbolikou. Skupinové tance odhalí vztahy mezi lidmi. Taneční terapeut vytváří prostředí, ve kterém mohou být city a pocity bezpečně vyjadřovány, poznávány a sdíleny v komunikaci (Payne, 1992).

Ve Velké Británii existují v současné době dvě vzdělávací centra taneční terapie na postgraduální úrovni. Jedno je umístěno na hertfordshirské fakultě umění a designu v St. Albans a druhé v Labanově centru v Londýně (Payne, 1992).

Formy taneční terapie

Taneční terapie není jednolitým proudem, jen ve své praxi jsem se setkala se čtyřmi odlišnými styly:

- TT primitivním výrazem,
- symbolickou TT,
- psychobaletem,
- americkou TT založenou na Labanově taneční teorii.

Taneční terapie primitivní expresí se vyvíjí zvláště ve Francii od r. 1970. Inspiřuje se primitivními tanci doprovázenými bicími nástroji a přejímá důležité, terapeuticky účinné atributy těchto původních kmenových tanců objevujících se ve všech kulturách: významnou účast skupiny, kontakt se zemí, rytmickou přesnost,

opakování jednoduchých pohybů, rituály, hlasový doprovod a zážitky transu. Ne-reprodukuje prastaré techniky v jejich nezměněné podobě, ale zasazuje je do kontextu naší kultury. Zakladatelkou tohoto směru TT ve Francii je France Schott Billmann, prezidentka Francouzské společnosti pro psychoterapii tancem.

Symbolická taneční terapie je rozvíjena rovněž ve Francii Laurou Sheleen. Ve svém pojetí navazuje na dílo C.G. Junga, zvláště na jeho koncepci archetypů, kolektivního vědomí a nevědomí a obecně platných mýtů. Zaměřuje se na symbolické pohyby, které člověka spojují s polaritami posvátného a přinášejí mu hluboké psychické uspokojení. Znovunalézání smyslu rituálních gest dává přeneseně smysl i lidskému životu.

Psychobalet je původní kubánská terapeutická metoda, která vznikla v r. 1973 z iniciativy Georginy Fariñas. Spojuje základní výcvik baletních dovedností s psychoterapeutickými technikami, jako je psychodrama, pantomima, hraní rolí, autogenní trénink, muzikoterapie a arteterapie. Program je vypracován vždy na jeden školní rok a směřuje k nácvičce choreografie pro vysoce motivující vystoupení ve velkém divadle.

Americká taneční terapie je oproti evropské mnohem více zaměřena na analýzu pohybového projevu a zabývá se v současnosti výzkumem pohybové diagnostiky. Vychází z Labanovy teorie pohybu, která kombinuje čtyři motorické faktory (váhu, prostor, čas a energii) ve třech rovinách (vertikální, horizontální a sagitální). Čtenáře seznamujeme se stylem práce Miriam Berger, prezidentky Americké taneční asociace. Hlavní přínos TT vidí v rozšiřování a úpravě pohybového slovníku pacientů, což vede k větší spontaneitě, vyrovnanosti a schopnosti adaptability. Vnitřní svět se navíc v tanci a pohybu stává uchopitelnějším a člověk vchází do kontaktu se svou osobní symbolikou. Skupinové tance ovlivňují vztahy mezi lidmi.

TT má široké spektrum uplatnění, protože se může vhodně přizpůsobovat potřebám pacientů. Kontraindikace téměř neexistují. Dá se provádět i s handicapovanými pacienty na invalidních vozíčkách, nevhodná je jen pro celkově imobilní.

V České republice zatím neexistuje rozvětvená praxe specializovaných tanečních terapeutů, ani ucelený systém jejich vzdělávání. V Praze byl teprve nedávno otevřen první běh dlouhodobého výcviku, který organizuje taneční škola Duncan Centrum ve spolupráci s americkými lektory.

Kromě rozšíření praktického využití TT je nutné prohloubit i její teoretická východiska dobře koncipovanými výzkumy, jejichž nedostatek pociťují i země, ve kterých si TT již vydobyla samostatné místo.

Zastavme se v závěru spolu se Schott-Billmann (1994) znovu krátce u těch faktorů tance, ve kterých je skryta jeho úzdravná síla.

Světová organizace zdraví definuje nemoc jako porušení rovnováhy na mnoha úrovních, které člověka formují (úroveň fyzická, mentální, psychická a sociální). Tanec prolíná všemi danými rovinami, ovlivňuje je a může je opět zharmonizovat, protože:

— uvádí tělo do pohybu a vzbuzuje svalovou práci, která je navíc pro mnoho lidí velmi příjemná (fyzická úroveň),

- zaměstnává i mentální procesy, protože je nutno pohyby správně percipovat, zapamatovat si je, hrát si s jejich kombinacemi, kontrolovat správné provedení, soustředit se, zvnitřnit určitá pohybová pravidla atd. (mentální úroveň),
- dává tanečníkovi prostor pro sebevyjádření, pro abreakci emocí a pro samostatnou tvorbu, která je pro něj v procesu sebezvoje charakteristická (psychická úroveň),
- uskutečňuje se většinou ve skupině, což umožňuje interpersonální kontakty (sociální úroveň).

LITERATURA

- B l í ž k o v s k á , J.: *Tanec v kulturní historii a jeho význam pro soudobou psychoterapii*. Diplomová práce FF MU, Brno 1997.
- C r u z o v á , D.: *Psychobalet a možnosti aplikace metody aktivního sociálního učení při práci s tělesně postiženými dětmi na Kubě*. Čs. psychologie č.1, Praha 1985.
- P a y n e , H. a kol.: *Dance Movement Therapy: theory and practice*. Tavistock / Routledge 1992.
- S e r r e , J. C.: *L'Association européenne de danse-thérapie*. Revue Danse thérapie n. 1. 7. Nîmes 1995.
- S h e l e e n , L.: *Théâtre pour devenir autre*. Hommes et Groupes, Paris 1983.
- S c h o t t - B i l l m a n n , F.: *Quand la danse guerit*. La recherche en danse, Paris 1994.
- S i b o n y , D.: *Le corps et sa danse*. Seuil, Paris 1995.

SUMMARY

Dance movement therapy is the use of creative movement and dance in a therapeutic alliance. It uses the relationship between motion and emotion as a vehicle through which an individual can engage in personal integration towards a clearer definition of self.

Dance movement therapy is a diverse, complex but little-known subject area. This article presents a variety approaches in settings where the practice of dance movement therapy is appropriate, and individual contributions recognize the varied roots of the subject whilst reflecting the practice which has been pioneered and developed in the World in recent years.