

# Taneční terapie

Tanec byl součástí každodenního života již v ranné minulosti lidstva. Rituální tance byly nedílnou součástí přípravy na lov, narození dítěte, sňatku a jiných významných událostí. Skrze rituály spojené s pohybem a tancem měly primitivní společnosti možnost vyrovnat se s neuchopitelnými skutečnostmi. Ve středověku se můžeme setkat s tanečními průvody, které měly zúčastněné ochraňovat před epidemiemi. V současné době se však tanec odsunul z roviny každodenního života na úroveň sportu, zábavy a umění. Tanec je ve všeobecném hledisku pohyb, kterým můžeme vyjadřovat své vlastní emoce, komunikovat s okolním světem i vyjádřit názor na určité téma.

## Historie

Vznik taneční terapie je spojen s rozvojem moderního tance (přelom 19. a 20. století), který na rozdíl od klasického baletu zdůrazňuje výraz emocí pohybem, autentičnost a spontaneitu projevu. Taneční terapie v sobě spojuje tyto prvky s poznatky z psychologie a psychoterapie. První využití tance, jako terapeutického prostředku, je spojováno s obdobím po 2. světové válce, kdy se používal jako možnost komunikace s pacienty v psychiatrických léčebnách, kteří nebyli ochotni a schopni komunikovat verbálně.

## Využití

Taneční terapie je zařazována jako součást psychoterapie u pacientů, kteří mají problém s verbální komunikací a vyjádřením vlastních pocitů, kteří mají chudý emoční projev nebo zvláštní obavy o své tělo. Využívá se k podpoře emocionální, psychické i sociální integrace jednotlivců. Pacientovi pomáhá v poznání vlastního těla a pohybových projevů spojených s emočním stavem. Při taneční terapii se klade důraz na pojmenování akce a propojení pohybu s prostředím a emocemi. Proto je nutné vytvořit prostředí, kde může pacient bezpečně vyjádřit své vlastní pocity a to především nonverbálně. Důležitý je také vztah terapeuta a klienta, terapeut nekomunikuje s klientem v první řadě verbálně, ale pohybově, proto je nezbytné vzájemné porozumění. Pohyb je při terapii vytvářen improvizací, která dovoluje člověku objevovat nové způsoby pohybu těla. Zdrojem inspirace je podle některých názorů naše nevědomí. Díky tomu se tanec stává projevem klientových vnitřních pocitů, představ a myšlenek, které byly potlačeny.

## Cíle

Cílem terapie je pomoci klientovi v lepší orientaci ve vztazích, ať už k okolí nebo k sobě samému. Specifické cíle se liší podle potřeb pacienta, ale můžeme mezi ně zahrnout jak dosažení emoční a fyzické integrace pacienta a schopnosti vyjádřit své pocity přijatelným způsobem, tak zlepšení vnitřní představy o těle a o jeho hranicích v prostoru. Taneční terapie se snaží taktéž dosáhnout obohacení pohybového projevu klienta, pomoci při kontrole napětí v těle a impulsivního chování. Dále může taneční terapie pomoci lidem, kteří mají problémy s identifikováním vlastních pocitů, akceptováním vlastního těla nebo zvládáním úzkosti a stresu. Terapeut má za úkol rozpoznat části těla, které klient nepoužívá či je používá nesprávně a naučit pacienta, jak se vypořádat s emočním konfliktem tím, že mu určí objektivní fyzický tvar.

## Organizace

Hlavní rozvoj taneční terapie ve světě nastal v druhé polovině 20. století. Ve Spojených státech se o rozvoj taneční terapie zasadila především tanečnice Marian Chace, která se začala zabývat metodou komunikace tancem a spolupracovala s St. Elizabeth's Hospital ve Washingtonu. V roce 1966 se stala první prezidentkou Americké asociace taneční terapie (ADTA). Podle ní byla pojmenována nadace, která podporuje vzdělávací, vědecký i umělecký rozvoj taneční terapie. Z její práce vycházeli všichni terapeuti, psychologové i tanečníci, kteří se zabývali taneční terapií. V Evropě byly hlavním místem rozvoje Velká Británie a Francie. Ve Velké Británii probíhal výzkum pohybové diagnostiky ve spolupráci s ADTA, ale uplatňovali se tu i myšlenky „neamerického“ původu a to zejména práce Rudolfa Labana jednoho ze zakladatelů evropského moderního tance. V roce 1982 byla v Londýně založena Asociace tanečně-pohybové psychoterapie (ADMP). Ve Francii se koncept značně liší od předchozích, projevuje se tu pojetí taneční terapie jako tzv. primitivní exprese, která je inspirována přirozeností tance přírodních národů a původních kultur. Na konci 20. století vzniká Evropská asociace taneční pohybové terapie (EADMT). V České republice je s pojmem taneční terapie spojována především psychogymnastika, která slučuje prvky tance, pantomimy a gymnastiky. Psychogymnastikou se u nás zabývala zejména PhDr. Hana Junová. V letech 1996–1999 proběhl v Pražském Duncan Centre výcvik taneční terapie pod vedením terapeutů z ADTA. Dále se můžeme setkat s kurzy zaměřenými na primitivní exprese. V roce 2002 byla založena České asociace taneční a pohybové terapie, což je nezisková organizace, která se zabývá podporou vzdělávání tanečních terapeutů, vytvořením a dodržováním systému jejich akreditace a také zlepšením informovanosti odborné i široké veřejnosti o taneční terapii. Česká asociace taneční a pohybové terapie je členem Evropské asociace taneční pohybové terapie a spolupracuje i s jinými asociacemi taneční a pohybové terapie.

## Závěr

Uplatnění taneční terapie je široké. Je to také jedna z metod, které můžeme použít v léčebné rehabilitaci především u starších lidí, kteří už nejsou tak fyzicky zdatní. Mylná je představa, že klienti musí mít přirozené nadání pro rytmus. Terapie využívá přirozeného pohybu, který pozitivně ovlivňuje psychiku a není kondičně náročný.

Skupinová taneční terapie je vhodným prostředkem sociální terapie. Proto považují taneční terapii za vhodnou metodu pro starší lidi či psychotické pacienty.

## Odkazy

### Související články

- Fyzioterapie
- Psychoterapie

### Zdroj

- American Dance Therapy Association (<https://adta.org/>)
- Association for Dance Movement Terapy UK (<https://admp.org.uk/>)
- Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance, London, UK (<https://www.trinitylaban.ac.uk/>)

### Použitá literatura

- ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. 1. vydání. Praha : Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7.