

Tanečně pohybová terapie

- Tanec a pohyb jako psychoterapeutický léčebný nástroj
- Holistický pohled na člověka
 - Tělo a mysl jako neoddělitelné
 - Pohyby a postoje reflektují naše emoční stavy a prožitky
 - Snaha o jednotu tělesných a duševních procesů klienta
 - Nejednota mezi tělesnými a duševními procesy působí negativně
- Prožitky a myšlenky převáděné do pohybu a následné hledání možné změny, prostor pro analýzu, intervenci spontánních pohybů a fyzických vjemů
- Pohyb zde figuruje jako prostředek vyjádření, interakce, terapeutické intervence

Cíle:

- Získání pocitu celistvosti a jednoty těla, mysli a duše
- společná práce na citlivých tématech klienta dle společně vytvořené zakázky
- podmínky – ochota klienta pracovat s těmito tématy, časový prostor, odbornost terapeuta
- sebezpříjetí, body image, rozšíření pohybového repertoáru, získání náhledu na vlastní vzorce chování, vytváření nových možností, vyrovnání se s problémy, zpracování osobních témat, zvládnutí stresu a prevence psychických a fyzických problémů

Historie/vývoj:

- Již v dávných dobách hrál tanec a pohyb významnou roli v léčebných rituálech
- S časem ale ztrácel svoji svobodu a spontánnost, získával estetická a sociální pravidla
- Reakce: přístup moderního tance založený na vyjádření vnitřního emočního světa – přelom 19. a 20. století, Marta Graham a Isadora Duncan; také nový pohled na pohyb Rudolfa Labana
- Zároveň dochází k rozvoji psychoterapie (Freud, Jung, Adler, Reich)
- V 1. polovině 20. století vznikají první vzdělávací aktivity
- 1966 – první asociace tanečně pohybové terapie v USA

Centra:

- ADTA, Britská asociace taneční terapie, Labanův institut v Británii, Australská asociace taneční terapie, TANTER

Východiska:

- analytický přístup – Jung
 - aktivní imaginace, autentický pohyb
- Labanova analýza
 - popis pohybu a jeho struktury
 - pohybové preference, sledování změn, základní kvality pohybu, osobnostní a emoční charakteristiky
 - pohybový profil
- Model Marian Chace
 - zrcadlení pohybů, synchronie, změny pohybu
- gestalt terapie
- bioenergetika

Tanečně pohybová terapie vs. terapeutický pohyb a tanec

- terapeutický pohyb a tanec se liší, ačkoliv u nás bývá zmatek v terminologii
- terapeutický pohyb a tanec má za cíl vitalizaci, aktivaci, socializace členů skupiny, učení se novým prvkům nebo fyzické odreagování. Významné uplatnění má v rehabilitaci a prevenci.

Indikace

- Tam, kde využití verbálních terapií brání omezení na intelektové nebo komunikační úrovni
 - Mentální retardace, demence, duševní onemocnění, smyslové postižení
- Lidé s omezeným nebo nekonkrétním verbálním zpracováním citlivého tématu nebo se slovním vyjádřením bez prožitku a kontaktu se sebou
- U psychických problémů souvisejících s tělem či jeho změnami
 - Poruchy příjmu potravy, senioři, lidé po sexuálním zneužívání

Výzkum

- Malé množství kvantitativních výzkumů, spíše kvalitativní výzkumy a případové studie
- Meekums – taneční pohybová terapie podporuje rozvoj vztahu matky a dítěte s častějším očním kontaktem, nárůstem pohybové a rytmické synchronie, verbální interakce a vzájemného objímání (Meekums, 1990)
- Tin-hung Ho – taneční terapie snižuje depresi, úzkost, zlepšuje vědomí tělového schématu (Tin-hung Ho, 2008)
- Odborné časopisy (především v Americe):
 - *American Journal of Dance Therapy*;
 - *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*;
 - *Dance Research Journal etc.*

Základní pilíře pro přímou práci v TT

- **expresivní pohyb**
 - pohyb vyjadřuje vnitřní duševní stav jedince – vyjadřuje emoce, emocionální podtext vtahů, obsahuje informace o osobnostních rysech a temperamentu jedince
 - lze z něj vyčíst uvědomělé, neuvědomělé poselství o stavu, pocitech a úmyslech pozorovaného
 - výrazové pohyby se projevují v mimice, pantomimice
 - tělo – expresivní prostředek se vztahem k aktuálním myšlenkám, pocitům – úkolem TT je najít vztah, porozumět mu
 - rozvoj zdravých složek klienta
- **pohybový vzorec**
 - pohybová sekvence má expresivní/ne-expresivní charakter
 - jednotlivým emocím odpovídají specifické fyzické aktivity (pohyby)
 - na základě pohybových vzorců člověka lze rozpoznávat určité pocity a dle jejich projevů je i vyvolat
 - práce s pohybovým vzorcem – improvizace, volné pohybové asociace, mohou se použít i strukturované metody
 - objevují se vzpomínky, emoce, představy – TT má pomoci klientovi vztáhnout je k realitě každodenního života a nalézt mezi nimi vztah
 - kreativní ztvárnění tématu – objevování vlastní kreativity, dávání podoby prožitkům, myšlenkám, možnost sdílet – rehabilitační a povzbuzující funkce
 - konkretizace – snazší uchopení, pojmenování, hledání počátku a příčin problému, vyjádření emocí – odreagování, uvolnění
 - pohybová změna – obohacení pohybového repertoáru – flexibilnější postoj, držení těla, rozšíření behaviorálních odpovědí

- **pohybový styl**
 - lidé provádí pohyby v rámci svého pohybového stylu
 - výraz osobnosti jako celku
 - selhává při autostylizaci
- **rytmus**
 - rytmus, dech – nejranější zkušenost
 - společné vytváření rytmu – pocit soudržnosti
 - umožňuje rozvíjet a dosáhnout pocitu vlastní integrity, přijmout a akceptovat vliv okolí
 - udává strukturu, vytváří vnější i vnitřní řád
- **kinestetická empatie**
 - synchronizace, nápodoba charakteru, kvality pohybů klienta
 - snaha navodit stejné tělesné pocity – napětí, postoj
 - stimuluje interakci
 - tvorba terapeutického vztahu, pohybový dialog
- **verbalizace**
 - převod tělesných prožitků do slov, myšlenek – uvědomění obsahu, zapojení kognitivní komponenty
 - jednoduchá, přímá
 - na závěr setkání
 - určuje rozdíl mezi terapeutickým tancem a tanečně pohybovou terapií
 - terapeutický tanec – nemá jasnou strukturu a cíl, působení je méně zřetelně plánováno; nejde do hloubky; profiluje z obecného pozitivního účinku tance, jde o pohyb sám – rekreace; změny v chování, prožívání, myšlení – pouze přidružený efekt (pokud k němu dojde); nemá ambice vést odkrývající a rekonstrukční terapii v určitém časovém úseku – poskytuje porozumění, příjemnou atmosféru, aktivizace, důvěru ve vlastní síly (Dosedlová, 2012)
 - TT – musí splňovat kritéria psychoterapie; léčebné působení psychologickými prostředky; záměrné, plánovité, cílevědomé působení na duševní procesy, funkce, stavy, osobnost, vztahy a na činitele, které vyvolávají poruchu; využívání pohybu – hlavní psy. prostředek – pomoci náhledu, (sebe)uvědomění, rekonstrukci neadaptivních stereotypů (Dosedlová, 2012)

Metody při práci v TT

- **zrcadlení**
 - terapeut – klient – vytváření terapeutického vztahu, naladění se, potvrzení klienta
 - ve skupině – potvrzení pohybu, vytváření bezpečného prostředí, potvrzení klienta, klient vidí sám sebe v pohybech druhých
 - předávání pohybu – klient vznesl téma, to je postupně předáváno mezi dalšími členy skupiny, rozvíjeno, měněno; přenášení emocí
 - použití i na začátku setkání – odbourání bariér, naladění se na TT, ukáže se nějaké téma, kterému se může hodina věnovat
- **kotvení**
 - začátek každého setkání
 - tady a teď
 - vnímání těžiště, gravitace – centrum tíhy – v chodidlech
- **práce se symbolem, metaforou**
 - konkrétní význam v realitě
 - odstup, práce se skutečným tématem, jasnější uvědomění
 - hledá se, co klient potřebuje, jak se potřeba projevuje
 - vychází z psychoanalýzy – prezentace nevědomí skrze metafory – obsahy, které se nadají vyjádřit slovy
- **spojení s arteterapií (kreslení, modelování,...)**

- konkretizace motivů, které se objevují v pohybu
- např. práce ve dvojici – jeden se hýbe, druhý pozoruje – poté mají zakreslit na papír svou emoci z tohoto projevu (každý sám) – následně mluví o tom, co viděli, jaký z toho měli pocit a jak to zakreslili
- **imaginace**
 - skrze konkrétní smysly získávání vjemů do těla
 - přiblížení k tělu skrze přirovnání k věcem, které znají: např. „pohybujte se teď jako kočka na lovu“, „představte si, že jste stromem“...
 - pomůcky (vata, míče, písek, ...)
 - pohybové ztvárnění slov
 - lze takto rozpracovat různá témata, změnit pohybové vzorce
 - klient je stažený – představil si, že má oči na hrudi a odtud se dívá na svět kolem sebe
 - využití v rámci relaxace
- **autentický pohyb**
 - pokročilá technika – neměl by být žádný záměrný pohyb – počkat na impuls a ten následovat
 - cesta k představám, snům, symbolům
 - rozvoj, odblokování kreativity

Vzdělání v TT

1) víkendové workshopy

- jsou pořádány celoročně
- zajišťují: TANter, expresivní terapie, Creatis, DanceLab, agentura Boa, taneční terapie Brno (odkazy na webové stránky jsou přiloženy na konci dokumentu)
- cena cca 2500 Kč
- zejména pro pracovníky v pomáhajících profesích, ale i pro širokou veřejnost
- jsou pořádány i v cyklech a workshopy na sebe tématicky navazují
- tématicky zaměřené (např. metafora, léčba drogových závislostí,...)

2) konference

- konala se 9. – 10. 10. 2015 v Praze – Moving Self in Psychotherapy
- Společný prostor – 12. – 14. 2. 2015 - konference věnovaná arteterapii

3) dlouhodobé výcviky

- výcvik TPT – TANter
 - podmínky k přijetí
 - magisterské studium v pomáhající profesi, uměleckém oboru
 - 23 let
 - praxe v pomáhající profesi – 320 hodin
 - výcvik
 - 4 roky
 - 580 hodin
 - 350 sebezkušenost
 - 200 teorie – teorie TPT, znalosti psychologie (vývojová, obecná, psychopatologie, psychoterapie), labanova analýza
 - 30 kineziologie a pohybová anatomie
 - 500 hodin praxe
 - 100 hodin supervize
 - 70 hodin sebezkušenost (paralelní kurzy)
 - ukončení výcviku
 - obhajoba závěrečné práce, zkouška
 - terapeut má povinnost kontinuálního vzdělávání
 - etický kodex (Etický kodex)
 - respekt, ochrana lidských práv, ochrana klienta, nenadhodnocování kvalifikace, workshop neopravňuje k praktikování TT, zodpovědnost za své

činy, nezapojí se do ničeho, co by ohrozilo bezpečí klienta, neustálé vzdělávání, taneční terapeut nesleduje osobní zájmy, pracuje dle kontraktu, neuvádí/nepublikuje zavádějící tvrzení o terapii; dále zahrnuje chování ke studentům ve výcviku, důvěru, výzkum, profesní vztahy a rovnost možností

- podrobnosti k výcviku ve Standardech TANTER (Standardy)
- výcvik TPT - Expresivní terapie
 - každoročně
 - 4 roky – 600 hodin
 - 28 000 ročně
 - alespoň Bc. titul
 - obsah výcviku dle standardů TANTER – sebezkušeností, teoretická, supervizní část
- vzdělávací program tanečně pohybové terapie - Akademie Alternativa
 - 3 roky – 480 hodin
 - akreditace MŠMT
 - 18 let
 - pro speciální pedagogy, psychology - Osvědčení o prohlubování odborné kvalifikace
 - status: umělecký terapeut
 - 11 500 Kč/semestr
 - koncepce kurzu - sebezkušenost, teorie, praxe a supervize
 - teoretická náplň se v mnohé kryje s kurzy TANTER, navíc – větší zaměření na ostatní arteterapeutické směry
- Program vědomé tělo - DanceLab
 - 1-2 roky, 160 – 320 hodin
 - 17 000 – 31 000 Kč
 - sebezkušenostní, vzdělávací
 - tělesný potenciál, cesta autentického projevu, tělesné vnímání, prožívání sama sebe, svých blízkých, nové úhly vnímání okolí

Praxe

- chybí psychologické vzdělání
- zaměňování s terapeutickým tancem
- pozorně hledat
- cena – cca 600 Kč
- následující mohou doložit vzdělání v TPT – jen několik těch, které dohledáme na internetu (přehled terapeutů na webu TANTER není aktuálně k nahlédnutí)
 - CKP Dobřichovice – Mgr. Klára Čížková
 - expresivní terapie - Mgr. Ing. Jana Špinarová Dusbábková, M.A., BC DMT
 - MUDr. Radana Syrovátková, ADTR
- tato pracoviště, či jednotlivce uvádíme s upozorněním, neboť se nejedná o lidi vzdělané v TT
 - Holos – zaměření spíše na holotropní dýchání; tanec mají uvedený doplňkově a to ve formě spíše volnočasové aktivity (taneční kurzy) – přesto na stránkách mluví o tanečně – pohybové terapii
 - H. Jasyčková – vlastní regenerační centrum; video na youtube v pořadu Olgy Šípkové; svůj přístup vydává za TT a vykonává ji po přečtení knihy; nikde nelze dohledat její vzdělání; na stránkách má uvedené, že je odborná fyzioterapeutka a šamanka; věnuje se také fotoepilaci a masáží různých druhů; TT ve formě 6 měsíčního kurzu - 1hod / 65Kč, měsíčně asi 390Kč
 - H. L. Kotálová – nejbizarnější osoba; vystoupila v pořadu den D investice; svou činnost nazývá TT (je to spíše hraní rolí při hudbě se spoustou blyštivých doplňků) dále se věnuje čakrám a vykládání karet, feng-šuej, práci s energií; v pořadu však byla investice zamítnuta a po průzkumu jsme zjistili, že zřejmě nepraktikuje

Zhodnocení – ANO, ALE!

- ANO
 - doplňková metoda – znát metody práce s tělem, umět je používat a vyznat se v nich je důležité pro všechny kdo pracují s lidmi, TT může dát dobrý návod jak to dělat dobře a cítit se v tom jistě
 - dlouhá tradice – tanec jako přirozená součást života člověka, dobrý vyjadřovací prostředek, systematický vývoj od počátku 20. století – balet, moderní tanec, vznik TT v USA – Marian Chaceová, Francizka Boasová, vznik ADTA, 2002 TANTER,...
 - dohledatelné zdroje – k TT existují knihy zahraniční i české, také mnoho článků; řádně citováno
 - asociace – terapeut TT, kteří vystudovali pod TANTER jsou registrováni v asociaci a mají tak nad sebou „dohled“; etický kodex, standardy vzdělávání atd.
- NE
 - všehoschopnost a pro všechny vhodnost – často se prezentuje jako vhodná na všechno a pro všechny s výjimkou akutních krizí, těžké deprese a akutní stavy poruch příjmu potravy; s tímto tvrzením bychom byly opatrné, neboť si myslíme, že zdaleka není vhodná pro všechny a mnoho lidí to může spíše odradit
 - absence dostatečného výzkumu – výzkumy jsou spíše kvalitativní, či na malém specifickém vzorku, takže jejich výsledky musíme brát s rezervou
 - atraktivita – pohyb sám o sobě je velmi atraktivní a nazývat ho terapií jeho atraktivitu ještě zvyšuje, tudíž se může stát, že ho bude používat mnoho laiků, bez jakéhokoli vzdělání a budou ho prohlašovat za terapii; je to v pořádku do té chvíle, kdy je cílem klienta se jenom uvolnit a protáhnou, ale ne ve chvíli, kdy by mělo dojít na terapii, tam by mohly být napáchány velké škody; aby klient našel skutečného tanečního terapeuta musí velmi pečlivě a pozorně hledat a být celkem dobře obeznámen s teorií TT a být značně kritický
- ANO I NE
 - eklecticismus – TT nemá svůj teoretický základ – přístupy a metody spíše přebírá od jiných terapeutických směrů (psychoanalýza, psychodynamická PT, gestalt PT, arteterapie, somatické směry PT) – z těchto směrů si pak vybírá to, co se jí hodí; nedokážeme zhodnotit, zda je to dobře, či ne

ZDROJE

- Čížková, K. (2005). *Tanečně-pohybová terapie*. (Vyd. 1., 119 s.) V Praze: Triton.
- Etický kodex. [online]. Retrieved from: <http://www.tanter.cz/o-nas/eticky-kodex/>
- Dosedlová, J. (2012). *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. (Vyd. 1., 184 s.) Praha: Grada.
- Standardy vzdělávání a praxe: Standardy tanter pro vzdělávání a praxi tanečně pohybové terapie, a pro garanci vzdělávání v tanečně pohybové terapii. [online]. Retrieved from: <http://www.tanter.cz/o-nas/standardy-vzdelavani-a-praxe/>
- Špinarová Dusbábková, J. (2010). Taneční pohybová terapie. In Vybíral, Z., & Roubal, J. *Současná psychoterapie*. (pp. 519-526). Praha: Portál.

ODKAZY

- www.tanter.cz
- www.akademiealternativa.cz
- www.expresivniterapie.org - Mgr. Ing. Jana Špinarová Dusbábková, M.A., BC DMT
- www.kurzyboa.cz
- www.dancelab.cz
- www.spolecnyprostor.cz
- www.tanecniterapie.cz - Helena Jasyčková !!! (pouze zajímavost)
- www.roseta.cz – Mgr. Klára Čížková
- www.tanecni-terapie.cz - MUDr. Radana Syrovátková, ADTR
- <https://www.youtube.com/watch?v=B7SSngM-Jvg> – video – Helena Jasyčková
- https://www.youtube.com/watch?v=EED9B_P5BQU – video H.L.Kotálová

