

Vymezení pojmu taneční terapie

A. D. T. A. (Asociace americké taneční terapie) definuje taneční terapii jako: „**terapeutické užití pohybu k dosažení emoční a fyzické integrace jedince.**“

Evropskou asociací je taneční terapie definována jako psychoterapeutická aktivita, jež pacientům pomáhá opět nalézt:

1. Radost z funkční činnosti – člověk pohybem těla vchází do kontaktu s prostředím.

Hodně mladých lidí ztrácí kontakt se svým tělem nedostatečným pohybem. Nejprve si musí člověk své tělo uvědomit. Opakovaným cvičením může zažít radost z toho, že dokáže své tělo ovládat a může se na ně spolehnout. „Člověk se cítí dobře ve „své kůži“ a tento příjemný prožitek pomáhá rozvíjet a upevňovat tělesné schéma.“ (Blížková, 1999, s. 68)

2. Jednotu tělesna a duševna – tanec je aktivitou fyzickou i psychickou. Emoce jsou probouzeny a vyjádřeny tanečními pohyby. Začneme-li improvizovat, uvolní náš taneční projev něco z našeho psychického stavu. Tanec je jakási řeč duše i těla.

3. Obnovu pozitivního sebepřijetí – objektivní tělesné schéma se často odlišuje od subjektivního obrazu těla člověka. V hodinách taneční terapie dochází k rekonstrukci sebeobrazu (pozitivní vnímání sebe sama) prostřednictvím cvičení, které synchronizují části těla a pohled odborníka, jež odráží hodnotu jejich osobnosti. Je potřeba vybrat lehká cvičení, aby je pacienti zvládli.

4. Autonomii – uvědomění si sebe sama, vlastní integrita a sebepřijetí, které vede k osamostatnění. Pacient vstupuje do kontaktu s ostatními, v němž nachází vlastní gesta, vlastní pohyby a postoje. Svou vlastní existenci si uvědomuje a potvrzuje.

5. Tělesnou symboliku – tancem jako řečí těla přináší pacient na scénu přání, touhy, myšlenky a obavy. Tancem může vybit nashromážděnou agresivní energii – radost i smutek.

6. Sublimaci – taneční terapie je také arteterapií. Snaží se objevovat krásné symbolické gesto. Krása vyplývá z autenticity, opravdovosti pohybů, jež vyplývá z vnitřní svobody a klidu. Prostřednictvím umělecké tvorby tvoří pacient sebe sama. (Schott-Billmann, 1994).

HISTORIE

Objevila se v 50. letech v USA společně s hnutím terapií, které jsou zaměřeny na lidský organismus. Vychází především z psychoanalýzy a také se na ni odvolává. Propaguje jakési osvobození těla nebo svobodné sebevyjádření. (Blížkovská, 1999, s. 66)

USA

Na moderním výrazovém tanci je založena americká taneční terapie. Skrz tanec vyjadřujeme emoce a zážitky. Průkopníky taneční terapie byli často profesionální tanečníci, kteří chtěli své zkušenosti z vlivu tance předávat dál. Franziska Boas byla první terapeutka, která využila léčebného vlivu tance již v roce 1941, kdy se starala v nemocnici Bellevue v New Yorku o psychotické děti. Marian Chace založila v roce 1956 Asociaci americké taneční terapie, tato terapeutka se zaměřila na duševně nemocné děti v nemocnici Sainte Elisabeth ve Washingtonu. Lilian Espenak spolupracovala s Alexandrem Lowenem, zakladatel bioenergie, a pro svou taneční terapii převzala čtení těla z bioenergetické analýzy. Při čtení těla posuzujeme pohyby, postoje a dynamiku těla, a tím odhalujeme zablokované zóny jedince. (Blížkovská, 1999, s. 66-67)

Šíření taneční terapie jak v praxi, tak i výuku na univerzitách podporuje Asociace americké taneční terapie. Prostřednictvím časopisu American Journal of Dance Therapy se taneční terapie dostává do povědomí lidí. (Blížkovská, 1999, s. 67)

VELKÁ BRITÁNIE

Tanec byl využíván na základních školách jako jeden ze základních výchovných prostředků. Ve 40. letech, i když se o tom moc nepsalo, dochází k poznání, že tanec a pohyb by se dal využít v rehabilitaci a terapii. (Payne, 1999, s. 15)

Rudolf Laban (1879-1958), byl významnou osobností ve vývoji tance a pohybu. Popsal a kategorizoval pohyb, což napomáhá při posuzování pohybu, k diagnóze a při hodnocení změn v průběhu práce v taneční a pohybové terapii.

Od 60. let zkoušeli v Británii pracovat s terapeutickými metodami samostatné skupiny učitelů tělesné výchovy, tance, psychologů, speciálních pedagogů atd. Měli před sebou různé skupiny klientů jako staří lidé, narkomani, mentálně postižení aj. Ve Velké Británii se postupně ustanovují hranice profesionální taneční a pohybové terapie, což ve své podstatě způsobila izolovaná práce terapeutů. V roce 1982 byla založena The Association for Dance Movement Therapy, která podporuje výuku a šíření tanečně-pohybové terapie. (Payne, 1999, s. 16)

FRANCIE

V Evropě se taneční terapie nejvíce rozvíjí právě zde. Rose Gaetner patří v 50. letech k zakladatelkám. Rozvíjela terapeutickou techniku založenou na klasickém baletu až do roku 1990 v denním stacionáři v Santos-Dumont v Paříži. Nejsilnějším proudem je taneční terapie jako primitivní exprese, kterou založil v roce 1977 France Schott-Billmann. (Blížkovská, 1999, s. 67)

Na pařížské Sorbonně byl v letech 1981-1993 otevřen kurz Tanec a psychoterapie.

Díky účasti mnoha odborníků v tomto semináři byla založena v roce 1984 Francouzská společnost pro psychoterapii tancem. Potřeba mezinárodní výměny zkušeností a informací vedli k založení **Evropské asociace taneční terapie v roce 1993**

ČESKÁ REPUBLIKA

V pražském Duncan Centru proběhl v letech 1996-1999 výcvik v tanečně-pohybové terapii, kterou vedli terapeuté z Americké asociace tanečně-pohybové terapie.

Asociace taneční terapie byla založena v létě roku 2002. V České republice se organizují kurzy zaměřené na tělo, které využívají tanečních prvků. Taneční a pohybovou terapii zaštiťuje ADTA, Společnost pro taneční a muzickou výchovu Duncan Centre Praha a Nadace pro rozvoj občanské společnosti.