

UNIVERZITA KARLOVA V PRAHE
FILOZOFICKÁ FAKULTA
Katedra divadelnej vedy

Diplomová práca

Bc. Simona Baková

Somatické metódy v súčasnej tanečnej performancii
Somatic practices in a contemporary dance performance

Praha 2023

Vedúci práce: doc. Martin Pšenička, Ph.D

Pod'akovanie

Za podporu počas štúdia ďakujem svojej rodine. Za odborné vedenie a pripomienky ďakujem vedúcemu práce, doc. Martinovi Pšeničkovi, Ph.D. Zároveň ďakujem za neformálne konzultovanie práce Kataríne Cvečkovej a Michaele Sabolovej. Za interview aj priateľské rozhovory ďakujem umelcom, tanečníkom a kamarátom, ktorí zdieľajú nadšenie pre tému.

Čestné prehlásenie

Prehlasujem, že som diplomovú prácu vypracovala samostatne, výhradne s použitím citovanej literatúry a ďalších odborných zdrojov.

V Košiciach, dňa 5. decembra 2023

Simona Baková

Abstrakt

Magisterská diplomová práca sa zaoberá somatickými metódami, ktoré používajú tvorcovia v oblasti súčasného tanca. Práca sa zameriava predovšetkým na somatické princípy, ktoré sú aktívnou súčasťou tréningu, prípravy a tvorivej práce performerera. Cieľom práce je popísať tieto metódy, ich konkrétne využitie a pozitívny prínos, ktorý v súčasnej tanečnej tvorbe prinášajú.

Kľúčové slová

Somatika, tanec, súčasný tanec, tanečná performancia

Abstract

This master's thesis deals with the somatic methods used in a contemporary dance performative practice. The thesis' main focus is on somatic techniques that are inherent to and actively used in a performer's training, creative practice and performance. The aim of the thesis is describing the specific methods, their use and their positive outcome in a creative performer's practice.

Keywords

Somatics, dance, contemporary dance, dance performance

Obsah

Úvod	6
1 Prístup vychádzajúci z tela	8
1.1. Vymedzenie pojmu somatika	8
1.1.2 Stručný historický vývoj	9
1.2 Vymedzenie pojmu súčasný tanec	12
2 Somatické princípy vo vzdelávaní a praxi performerera	16
2.1. Kľúčové aspekty somatickej práce	17
2.1.1 Vedomá pozornosť	17
2.1.2 Práca s predstavou	17
2.1.3 Prepojenosť	18
2.1.4 Kinestetické vnímanie	19
2.1.5 Práca s dychom	19
2.2 Kľúčové pohybové princípy	20
2.2.1 Flow – plynutie pohybu	20
2.2.2 Floorwork – práca s podlahou	20
2.2.3 Práca s partnerom a improvizácia	21
3 Milan Kozánek a filozofia pohybu	23
3.1.1 Aplikácia metód	24
3.1.2 Tvorivý proces zameraný na telo	26
3.1.3 Somatická fyzikalita performerera	27
4 Vnútorňa expresia v práci Reny Milgrom	30
4.1 Multidisciplinárna somatická prax	30
4.2 Autentická tvorba pohybového materiálu	31
4.3 Spontánny element somatickej práce	32
5 Esenciálny pohyb v tvorbe Evy Urbanovej	34
5.1 Spomalenie a stav mysle	34
5.2 Skenovanie tela	35
5.3 Momentálna telesná virtuosita	37
5.4 Citlivosť a zameranie performerera	38
6 Zuzana Žabková a kritická somatika	41
6.1 Prevracanie princípov	41
6.2 Somatické partitúry v performancii	42
Záver	44
Zoznam použitej literatúry	47

Úvod

Koncept tela ako *soma*, ako spoločníka človeka, tela, ktoré má v prepojení s mysl'ou podporné, kreatívne a sebaregulačné schopnosti, zmenil prístup k človeku v oblasti medicíny, filozofie, psychoterapie, pedagogiky, aj tanečnej tvorby. Vo svojej práci vychádzam zo skutočnosti, že súčasný tanec v posledných desiatkach rokov zaznamenáva vývoj, ktorý uplatňuje princíp špecifickej práce s telom. Telo tanečníka prestáva byť výkonným nástrojom na realizáciu choreografickej koncepcie, práve naopak, skrz stelesnenú skúsenosť sa telo samo stáva organizačným princípom vznikajúceho diela.

Princíp s dôrazom na telesné prežívanie tanečníka je v narastajúcej miere aktuálny pre tvorcov po celom svete a stále intenzívnejšie sa sprítomňuje aj v tanečných dielach slovenskej a českej scény. Pre umožnenie stelesnenej skúsenosti z tvorby dnes vstupujú do tréningu súčasného tanečníka metódy práce, ktoré umožňujú nasmerovať jeho pozornosť zvonku do vnútra tela. Performer sa prostredníctvom nich stáva vnímavejším a jeho pohyb a tvorba získavajú novú kvalitu. Vzhľadom k orientácii používaných metód na vnútorné, zvedomené a telesné prežívanie tanečníka, metódy nazývam somatickými.

Somatické princípy používané tanečnými performerami uvádzam v práci do kontextu s disciplínou somatiky, v rámci ktorej v minulom storočí vznikali kodifikované pohybové systémy, z ktorých sa niektoré medzičasom etablovali aj v tanečnom vzdelávaní a praxi. Cieľom práce nie je popis už kodifikovaných somatických systémov, sústred'ujem sa skôr na odkrývanie toho, ako rozumejú somatickej práci súčasní taneční tvorcovia. Na základe tézy somatického tanečného tela preto vychádzam z rozhovorov s tvorcami, ktoré sú zdrojom aktualizovaného a praktického poznania o využití somatického prístupu v súčasnom tanci.

V prvej časti práce využívam metódu desk research, čerpám pritom zo sekundárnych zdrojov – publikácií autorov, ktorí sú buď autormi samotných kodifikovaných metód alebo ich súčasníkmi a spolupracovníkmi (D. H. Johnson, M. Todd, M. Eddy). V druhej časti práce vychádzam z metódy kvalitatívneho výskumu. Formou pološtruktúrovaného rozhovoru sa zhováram so štyrmi tvorcami v oblasti súčasného tanca. Kritériom výberu osobností je ich pôsobenie na slovenskej alebo českej scéne (scény sú výrazne prepojené), zameranie ich práce na telesné prežívanie performeru a vlastná tanečná a choreografická prax. Ústne prehovory na základe audionahrávky prepisujem a v procese vyhodnocovania ich interpretujem a analyzujem v texte práce.

V rámci zvolenej metodiky som sa okrem iného inšpirovala čítaním sekundárnej literatúry k somatickým pohybovým systémom. Vzhľadom k početnosti somatických prístupov a ich špecifikám sú publikácie často štruktúrované ako výňatky z rozhovorov s tvorcami somatických metód. Autori metód vedia najlepšie opísať jednak technickú stránku ich metodiky, jednak prvotnú motiváciu k jej vytvoreniu, ktorá súvisí s ich osobným životom a formou jej uplatňovania. Vnímanie metód v kontexte s osobnosťou a činnosťou ich autora mi preto prišlo vhodné uplatniť aj v diplomovej práci. Vo vedení rozhovorov s jednotlivými osobnosťami zároveň čerpám zo svojej skúsenosti s divadelnou a tanečnou kritikou a publicistikou.¹ Metodika spracovávanía rozhovorov sa miestami prelína s analyticky kritickým prístupom uplatňovaným pri písaní v žánri analýzy a recenzie súčasnej tanečnej performancie.

Treba podotknúť, že tematikou sa v práci zaoberám z pozície divadelného vedca. Vzhľadom k interdisciplinarite témy, v častiach práce venovaných somatickej práci, ktorá pracuje s poznatkami z oblasti anatómie, fyziológie a neurológie, vychádzam z relevantnej sekundárnej literatúry a odborné pojmy komparatívne vyhodnocujem pomocou odbornej literatúry, najmä učebníc anatómie a kineziológie. Ťažiskové sú pre mňa publikácie Marty Polákovéj, *Dynamické telo a Sloboda objavovať tanec*, aj vzhľadom k tomu, že autorka sa somatike venuje dlhodobo a to práve v kontexte súčasnej tanečnej performancie.²

Čo sa týka popisu somatických metód, v prvej časti práce sa im venujem prehľadovo, skrz popis základných fenoménov tzv. somatickej práce (napr. práca s dychom či predstavou). Výber fenoménov podlieha ich možnému uplatneniu v práci performeru. Dôraz zároveň kladiem na úzku prepojenosť uplatňovania somatických metód a procesu učenia sa, ktoré od počiatku súvisia: v zmysle sebapoznávania, “učenia sa, ako sa učiť”³ až po pragmatické chápanie učenia sa v rámci vzdelávacieho procesu.

Práca by mala čitateľovi priniesť najmä aktuálny vhlád do povahy súčasnej tanečnej tvorby na Slovensku a v Česku v kontexte somatického prístupu k telu. Zároveň môže slúžiť ako prehľad somatických princípov a návod či orientačná inšpiratívna mapa k tomu, ako sa o nich môže dozvedieť viac.

¹ V žánri divadelnej kritiky mám publikované texty v časopisoch KØD, Mloki, Taneční aktuality, Javisko.

² Poláková je pedagogičkou na Katedre tanečnej tvorby na Vysokej Škole múzických umení v Bratislave a pravidelne spolupracuje na projektoch so súčasnými mladými performermi, je teda v živom kontakte s výskumnou oblasťou.

³ Prístup Feldenkraisovej metódy k procesu učenia sa ako k pokornej a zhovievavej činnosti, pomocou sebapoznávania.

1 Prístup vychádzajúci z tela

V bežnom živote sú ľudské telo a myseľ zahŕtené množstvom vnemov, ktoré nedokážu spracovať. Somatický prístup, aplikovateľný vo všetkých oblastiach ľudskej existencie, spočíva v nachádzaní prostriedkov k interpretácii rôznorodých podnetov, ktoré uvádza do kontextu s telom. Telo v somatickej praxi je telom uvedomelým, jeho poznanie vychádza zo zámerného pozorovania vnútorných impulzov pomocou cieleného smerovania pozornosti. Hlavným výskumným predmetom somatickej disciplíny je ľudské telo ako celistvý systém, založený na integrácii tela a mysle. V oblasti umeleckého pohybového prejavu sa rýchly vývoj somatickej disciplíny v druhej polovici 20. storočia prelína s filozofickým a estetickým smerovaním americkej tanečnej postmodernity. V rámci konceptuálneho rozrušovania tanca ako výlučne estetického umeleckého prejavu a dekonštrukcie tela ako jeho nástroja sa do pohybovej tvorby prirodzene dostáva nové vnímanie tela divákom, ale aj samotným tanečníkom. V divadelnej a tanečnej performancii sa vnímanie tela posúva od nástroja prezentácie k fyzickému telu v jeho materiálnej prítomnosti. Toto smerovanie má potenciál koncepčne sa dopĺňať so somatickým chápaním tela ako partnera na pochopenie vnútorných psychických a fyzických procesov. Vďaka tomu, že performer sa snaží svojmu telu v pohybe porozumieť, vzniká priestor prirodzene a efektívne použiť jeho dynamické a interpretačné kapacity.

1.1. Vymedzenie pojmu somatika

Filozof a teoretik pohybu, Thomas Louis Hanna, poskytol založením odborného periodika *Somatics*⁴ v roku 1976 priestor teoretickému zachytávaniu poznatkov o vznikajúcich somatických princípoch. V publikovaných odborných textoch spolu s ďalšími autormi rozvíjali hlavné princípy vznikajúcej somatickej disciplíny. V cykle odborných esejí s názvom *What is Somatics* zavádza Hanna pojem *somatika* a pomenúva niektoré zo základných kategórií somatickej práce.

Vychádza pritom z tézy *vnímavého* či *vedomého* tela. Telo ako *soma* je inteligentné a živé, a teda v procese neustálej premeny, ktorú má možnosť ovplyvňovať.⁵ V eseji rozlišuje

⁴ Filozof a teoretik pohybu Thomas Louis Hanna začal v roku 1976 vydávať magazín s názvom *Somatics: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*.

⁵ "Living organisms are somas: that is they are an integral and ordered process of embodied elements which cannot be separated either from their evolved past or their adaptive future. A soma is any individual embodiment of a process, which endures and adapts through time, and it remains a soma a long as it lives. The moment that it

medzi vnímaním tela z pozície subjektu, *soma*, a tretej osoby, kedy je telo, *body*, vnímané ako objekt. V závislosti od typu vnímania sa núka rozdielny set nástrojov na jeho popis, analýzu a pochopenie.⁶

Prostredníctvom vedomého vnímania zvnútra,⁷ telo dovoľuje človeku získavať komplexné poznanie o ňom samom.⁸ Tento druh vnímania prebieha prostredníctvom pozorovania a poskytuje človeku, ktorý telo obýva, bezprostredné a jedinečné poznanie. Vedomým pozorovaním vzniká priestor pre lepšie uvedomovanie si stavu vlastného tela a tiež schopnosť sebaregulácie.⁹ Telo ako soma je tak podľa Hanny seba-regulačný, vedomý systém, ktorý neustále aktívne vstupuje do kontaktu s vlastnými procesmi, a zároveň s prostredím.

1.1.2 Stručný historický vývoj

Somatickú tradíciu je dnes možné rozčleniť do troch vln somatického učenia.¹⁰ Začína sa prácou prvej generácie predstaviteľov, ktorí v priebehu 20. storočia zavádzajú jednotlivé somatické pohybové systémy. K špecifickej práci s telom ich často privádza osobná skúsenosť, ktorá im výrazne komplikuje fyzické fungovanie, vrátane základných činností, ako je chôdza, či reč. Nevyhnutnosť a túžba vrátiť telu schopnosť fungovať správne a bez bolesti ich privádzajú k intenzívnemu celoživotnému výskumu.

Prácu prvej generácie predstaviteľov zjednocovala súdržnosť vo filozofickom a praktickom prístupe k telu, ktorú ďalej rozvíjali v závislosti od podmienok, v ktorých vznikajúce metódy uplatňovali.¹¹ Kodifikované pohybové systémy ako *Bartenieff*

dies it ceases to be a soma and becomes a body. At the center of the field of somatics is the soma-an integral and individual process which governs its own existence as long as it has existence." Vid'. HANNA, T., *What is somatics*. s. 340.

⁶ HANNA, T., *What is somatics*. in *Bone, Breath and Gesture*. s. 341.

⁷ *Anglicky somatic awareness*. Ďalej pozri pojem vedomá pozornosť, s. 15.

⁸ "Thomas Hanna, so-called father of the term "somatics," brought attention to the "soma" by emphasizing the soma's alive and changing status, replete with cellular intelligence and capability of perceiving itself. Somatic awareness allows a person to glean wisdom from within" Vid'. *SomaticPractices and Dance: Global Influences*. s. 47.

⁹ HANNA, T. *What is somatics*. in *Bone, Breath and Gesture*. s. 344.

¹⁰ Uplatňujem rozdelenie podľa publikácie *Mindful Movement*, ktorej autorkou je Martha Eddy (pre iné ako chronologické delenie pozri Johnson: 1995 alebo Sedláčková: 2013).

¹¹ Je potrebné spomenúť, že jednotliví autori prvých somatických metód boli inšpirovaní prístupmi, ktoré síce nie sú súčasťou kanónu kodifikovaných metód, avšak sú zakladateľskou inštanciou v somatickom uvažovaní. Ide napríklad o priekopnícku prácu Elsy Gindler (Nemecko, 1885-1961), ktorá vyučovala pohyb s dôrazom na koncentráciu a prítomnosť cvičiaceho. Jej prístup nebol šírený s konkrétnym pomenovaním metódy (sama niekedy prácu nazývala "Human Work"), aj pod vplyvom situácie počas 2.sv. vojny, na jej prácu nadviazali a rozšírili ju jej žiaci. Napr. Carola Spreads v práci s dychom a Charlotte Selver v metóde *sensory awareness*.

Fundamentals,¹² Feldenkraisova metóda,¹³ či Alexandrova technika,¹⁴ spája zameranie na vnútornú múdrosť tela, pre docielenie efektívneho, bezbolestného a prirodzeného pohybu. Podľa delenia Eddy do prvej somatickej vlny môžeme zaradiť osem somatických pohybových systémov. Okrem vyššie spomenutých sú to metódy Eutónia,¹⁵ Ideokinéza,¹⁶ Rolfing, tzv. metóda *Sensory Awareness*¹⁷ a Tragerova metóda¹⁸.

Na prácu prvých somatických učiteľov nadviazali ďalšie výrazné osobnosti v druhej vlne¹⁹ somatického vzdelávania, a tretej, súčasnej vlne. Komplexná informačná výmena medzi jednotlivými predstaviteľmi je graficky znázornená v publikácii Marthy Eddy, *Mindful movement*.²⁰ Mnohé z prístupov sú aktualizované v praxi odborníkov naprieč odborními dodnes. Ako relevantné pre slovenský a český kontext²¹ a tanečno-pohybovú terapiu Milgrom uvádza najmä somatické metódy *Body Mind Centering*, *Bartenieff Fundamentals*, Feldenkraisovu metódu, *Continuum movement* a *Authentic Movement*. Spomenuté pohybové systémy môžu zastávať svoju rolu okrem tanečno-pohybovej terapie aj v rámci prípravy tanečníka.

Pohybový systém *Body-Mind Centering* (BMC) nabáda cvičiaceho objavovať telesnosť cez jednotlivé anatomické štruktúry tela. Proces vedomého objavovania prináša uvedomenie si jednotlivých častí tela a tkanív a ich významu pre podporu tela. Metóda vychádza z experimentálnych štúdií založených na využití anatomických, fyziologických a psychologických princípov v pohybe, dotyku, hlase a mysli.²² Počas praktizovania metódy si tak cvičiaci uvedomuje nielen svoj pohyb, ale pracuje aj s dychom, hlasom, dotykem a celkovým zacielením vnímania. Autorka metódy, Bonnie Bainbridge Cohen, vyštudovaná

¹² V metóde *Bartenieff Fundamentals*, jej zakladateľka, Irmgard Bartenieff (1900–1982), vychádza zo spolupráce s Rudolfom von Labanom. Labanovu objaviteľskú prácu rozvíja vo vlastnej línii aj v tanečno-pohybovej terapii. Somatika sa vďaka jej práci rozširuje o psychologický rozmer, naviazaný na konkrétne pohybové vzorce.

¹³ Moshe Feldenkrais (1904–1984) vyvinul *Feldenkraisovu metódu*, rozdelenú na techniky *Funkčnej integrácie* a *Pohybom k sebauvedomeniu*. Metódy prostredníctvom jemných pohybov, predstavivosti a manipulácie s telom uvoľňujú telo od zaužívaných pohybových vzorcov a oslobodzujú jeho pohybový prejav.

¹⁴ *Alexandrova technika*, založená F. M. Alexandrom (1869–1955) má prostredníctvom integrácie tela a mysle za cieľ odstraňovať príčiny neefektívneho využívania tela a s ním vzniknutých ťažkostí, pomocou všimania si a prepisu automatických reakcií na jednoduché stimuly.

¹⁵ Gerda Alexander (1904–1994) sa v metóde sústreďuje na dosiahnutie fyzickej a emočnej rovnováhy tela skrz harmonizáciu svalového tonusu. Pracuje aj s emočným rozmerom pohybu, ktorý nebol v rámci kanónu prirodzene zohľadňovaný.

¹⁶ Metóda, založená Mabel Ellsworth Todd (1880–1956), kombinuje predstavivosť a konkrétnu obrazotvornosť so znalosťou anatómie tela. Využíva tzv. *kinestetickú predstavu* na stimuláciu konkrétnych svalových tkanív a iniciáciu želaného pohybu. Todd ju aplikovala v somatickom vzdelávaní aj v práci s profesionálnymi tanečníkmi.

¹⁷ Zakladateľmi metódy sú Charlotte Selver s manželom Charlesom Brooksom.

¹⁸ EDDY, M. *Mindful movement*, s.80.

¹⁹ V rámci druhej generácie somatických prístupov sledujeme cez desiatku nových metód, patria medzi ne aj metóda *Body-Mind Centering* sformulovaná Bonnie Bainbridge Cohen, metóda *Life/Art Process*, sformulovaná Annou Halprin, alebo metóda Janet Adler, *The Discipline of Authentic movement*, ktoré sú často využívané aj v kontexte tanečnej tvorby.

²⁰ Vid'. publikáciu *Mindful Movement*, s 8.

²¹ V závislosti od dostupnosti vzdelávania a certifikácie v našom geografickom kontexte.

²² SEDLÁČKOVÁ, Anna. *Vývin pohybu v systéme Body Mind centering*. s. 33.

terapeutka, praktizujúca tanec,²³ bola pri formulácii metódy ovplyvnená teóriou neurologických vývojových vzorcov,²⁴ jógou, Labanovou metódou či japonskou metódou katsugen undo. K metóde BMC ju viedol najmä záujem o skúmanie dotyku a pohybu, v ktorom prepájala poznatky západnej medicíny so skúsenosťami východných systémov pohybu a liečenia.²⁵ Podstatným východiskom metódy BMC je prepojenosť mysle a tela – vedie k porozumeniu toho, ako sa myseľ prejavuje cez telo.²⁶ Podľa metódy môže byť pohyb cestou pozorovania prejavov mysle prostredníctvom tela a môže byť tiež spôsobom, ako ovplyvniť zmeny vo vzťahu telo-myseľ. Slovo *centering* v názve metódy označuje jeden zo základných princípov systému – “je procesom vyvažovania, ktoré je založené na dialógu a dialóg je založený na skúsenosti.”²⁷ Artikulácia systému a formalizovanie metódy prebehli po založení The School of Body Mind Centering v USA, v roku 1973.

Feldenkraisova metóda, pozostávajúca z metód *Funkčnej integrácie a Pohybom k sebauvedomeniu*, prostredníctvom jemných pohybov a manipulácie s telom učí cvičiaceho, ako nachádzať a využívať širší rozsah pohybových vzorcov a tým nájsť bohatší spôsob pohybu.²⁸ Je zameraná na zlepšenie pohybových schopností ako aj zredukovanie bolesti a obmedzení v pohybe.²⁹ Zakladateľ metódy Moshe Feldenkreis rozumel pohybu ako prostriedku dorozumievania sa s jednotlivými časťami tela a ako nástroju na pochopenie fungovania tela a mozgu.

Integrovaný komponent Feldenkraisovej metódy s názvom *Pohybom k sebauvedomeniu*, prebieha prostredníctvom cvičenia pomocou verbálnych zadaní a dotyku, kde cvičiaci reaguje na podnety, na základe ktorých vykonáva veľmi jemný pohyb. Pohyby sú často nebadateľné, vykonávané pomaly a prirodzene. Kládne sa dôraz na ich objavovanie bez tlaku, bez svalovej námahy, s hravosťou a bez jasne určeného výsledku. Vďaka technike môže praktikant lepšie rozlišovať medzi stupňami svalovej námahy a vo výsledku dosahovať jemné a postupné uvoľňovanie častí tela. Cieľom techniky je narúšanie zvyčajných pohybových vzorcov, ktoré sa odbúravajú v procese cvičenia v novom a prirodzenom pohybe, kedy zároveň vznikajú nové možnosti pohybovej koordinácie. Počas cvičenia môžu byť využívané mentálne obrazy či tzv. technika skenovania tela³⁰ pre zlepšenie predstavy

²³ Bainbridge študovala tanec u Erica Hawkinsa, choreografa, pedagóga a priekopníka v uvedomelej práci s telom. V 60. rokoch bol súčasťou vlny tanečníkov a choreografov, ktorí pomocou integrácie tela a mysle hľadali efektívnejší, prirodzený a autentický pohyb. Hawkins vyvinul filozofiu pohybového tréningu, ktorá vyzdvihuje zmyslové vnímanie pohybu, prepojené s technikami založenými na vedeckých princípoch.

²⁴ NDT – tzv. *neurodevelopmental therapy*.

²⁵ SEDLÁČKOVÁ, Anna. *Vývin pohybu v systéme Body Mind centering*. s. 34.

²⁶ SEDLÁČKOVÁ, Anna. *Vývin pohybu v systéme Body Mind centering*. s. 34.

²⁷ SEDLÁČKOVÁ, Anna. *Vývin pohybu v systéme Body Mind centering*. s. 34.

²⁸ SEDLÁČKOVÁ, Anna. *Vývin pohybu v systéme Body Mind centering*. s. 27.

²⁹ FELDENKREIS, Moshe. The Elusive Obvious, Introduction. In *Bone, Breath and Gesture*, s. 137.

³⁰ Bližšie k technike *body scanningu* vid'. kapitulu Esenciálny pohyb v práci Evy Urbanovej, s. 34.

vlastného tela a práce s ním. Podstatnou súčasťou je oddych medzi jednotlivými pohybovými sekvenciami pre integráciu skúsenosti z pohybu.

Pohybové systémy *Body Mind Centering* a Feldenkraisova metóda začínajú byť postupne integrované vo výučbe na niektorých slovenských a českých vzdelávacích inštitúciách pre hercov, tanečníkov a choreografov. Príkladom je pedagogický prístup Anny Sedláčkovej na Katedre tanečnej tvorby na VŠMU v Bratislave a hodiny Feldenkraisovej metódy v rámci seminárov na Katedre autorskej tvorby a pedagogiky na DAMU v Prahe.

1.2 Vymedzenie pojmu súčasný tanec

Tanec prešiel v priebehu 20. storočia výraznými premenami naprieč oblasťami ľudskej existencie. Ako umelecká forma smeroval od svojho klasického obdobia, baletu, cez tanečnú modernu stále intenzívnejšie k sebareferenčným a konceptuálnym podobám.³¹ Premeny tanca a pohybu prebiehali dynamicky a mnohovrstevnato a začali byť reflektované aj na diskurzívnej úrovni. Tento vývoj viedol postupnou revíziou samotných pojmov tanec a choreografia³² až k premene celkového nazerania na tanečný prejav, vrátane jeho ontologickej podstaty.³³ Stav trvá od počiatku 20. storočia do súčasnosti.

Ako výrazné momenty pre súčasný tanečný diskurz je potrebné spomenúť vznik postmodern dance v 60. a 70. rokoch a tvorbu konceptuálnych umelcov v 90. rokoch 20. storočia.³⁴ V kontexte tejto zásadnej premeny tanečnej paradigmy sa formuje aj nový tanečný štýl, *súčasný tanec*, ktorého tanečný jazyk sa rýchlo stáva jedným z majoritných, svetovo rozšírených tanečných štýlov. Z množiny tzv. *contemporary dance* sa ďalej vymedzuje napríklad fyzické divadlo a autorské formy, ktoré si súčasní taneční tvorcovia formulujú vlastnou interpretačnou a choreografickou praxou. Kontinuálny vývoj súčasných tanečných prístupov spoluvytvára aktuálnu tanečnú epochu, v ktorej nepanuje jasná zhoda o žánrovom vymedzení. V tanečno-vednom diskurze však existujú záchytné body, na základe ktorých môžeme o súčasnom tanci hovoriť.

Vangeli v súvislosti so žánrovým zaradením *contemporary dance* vyzdvihuje aspekt prezentácie diela a jeho komunikácie divákovi. V rámci formy diváckeho vnímania hovorí o

³¹ PAVLIŠOVÁ, J. a kol. *Aktuální tanečněvědný diskurz: Obraty v současném tanci*. s. 6.

³² Súčasný moderný tanec často využíva techniky naratívny štýl, udalosti sa však zriedka odohrávajú lineárne, sú fragmentované alebo spojené s asociáciami, tanec často vyjadruje viacero významových vrstiev, čím vyzýva diváka, aby si kúsok sám poskladal, a tak dospel k zmyslu diela. Postmoderná choreografia často využíva pohyby, ktoré presahujú rámec konvenčných techník baletu či moderného tanca. Bližšie pozri AU, Susan. *Balet a moderný tanec*. s. 195.

³³ PAVLIŠOVÁ, J. a kol. *Aktuální tanečněvědný diskurz: Obraty v současném tanci*. s. 6.

³⁴ PAVLIŠOVÁ, J. a kol. *Aktuální tanečněvědný diskurz: Obraty v současném tanci*. s. 8.

tzv. divákovi *vzdialenom a priblíženom*.³⁵ Pri vzdialenom pohľade dominuje vizuálny vnem, v ktorom hrá rolu najmä symetria a pravidelná geometria – divák potrebuje mať pre správne vnímanie usporiadania scénických prvkov odstup.³⁶ Formu priblíženého pohľadu pritom nazýva *haptickým vnímaním*,³⁷ kedy sú diváci k javisku bližšie³⁸ a vnímajú telá tanečníkov iným pohľadom. Na divákov pôsobí práve blízkosť, s ktorou sú spojené ďalšie špecifické aspekty zážitku. Vangeli spôsob vnímania tanečnej performancie nazýva tzv. *taktilným vcítením*, ktoré spočíva v jeho bezprostrednosti:

“S priblížením sa zvyznamňujú telá nielen vo svojom tvare, ale aj vo svojej telesnosti, zraniteľnosti, vo svojom chvení a ľudskosti. S priblížením či oddialením sa menia významové akcenty, divácke zmysly sa preskupia a význam sa preznačí. So zosilneným hmatovým vnemom sa aktualizujú niektoré emócie a význam – ako hanba, telesná empatia, súcit a divák sa stáva zúčastnenejším.”³⁹

Zmenená forma vnímania divákom a dôvod, prečo na predstavenie súčasného tanca prichádza, už nesúvisí iba s estetickou formou, spája sa so zmenenou podobou prezentácie tela na javisku, s jeho prezenciou. S ňou úzko súvisí obsiahla téma vzťahu tanečnej formy a výrazu. Teda rozdiel medzi technickým predvedením pohybu, pohybovou čistotou a virtuozitou, a medzi spontánne prevedeným autentickým pohybom, vychádzajúcim z tela konkrétneho tanečníka. Prístup, v ktorom je telo tanečníka vnímané ako hlavný organizačný prvok, ovplyvňuje samotný proces tvorby. Kladie sa v nej dôraz na tanečníkovo stelesnené vnímanie, v dôsledku čoho má aj tvorba procesuálny charakter. To sa nevyhnutne odzrkadľuje aj na výslednej choreografii.

O choreografii a dramaturgii v súčasnom tanci hovorí Barbora Liška prostredníctvom pojmov *nová dramaturgia*⁴⁰ a *nová choreografia*.⁴¹ Chápanie *novej dramaturgie* sa vymedzuje

³⁵ VANGELI, N. *Taneční inscenace: Přístupové cesty k jejich analýze*. s. 70.

³⁶ Scéna tradičného divadla, ktorej scénickosť je posilnená aj divadelným rámom, scéna na ktorej sa odohrávajú tanečné predstavenia klasického a neoklasického baletu.

³⁷ VANGELI, N. *Taneční inscenace: Přístupové cesty k jejich analýze*. s. 70.

³⁸ Predstavenia súčasného tanca majú často komorný ráz, odohrávajú sa v black boxe či v menších sálach a pôsobia intímne. Tanečné inscenácie však v drvivej väčšine zachovávajú koncepčné aj priestorové rozdelenie rolí performer - divák a aj v prípade menej tradičného priestorového usporiadania zachovávajú oddelený priestor javiska a hľadiska.

³⁹ VANGELI, N. *Taneční inscenace: Přístupové cesty k jejich analýze*. s. 70.

⁴⁰ Tanečná dramaturgia je relatívne novým fenoménom, zvlášť v českom a slovenskom kontexte, v ktorom sa objavuje takmer výlučne v dielach nezávislej choreografickej tvorby. Rola dramaturga sa stále spája najmä s divadelnou tvorbou, kde dramaturg pracuje v rámci divadelnej produkcie s textom a významom diela. Zmena paradigmy divadelnej dramaturgie, kde text nie je nadradenou zložkou a ostatné scénické lementy (priestor, svetlo, zvuk, hudba) získavajú rovnocennú dôležitosť, nastáva v 21. storočí. Bližšie pozri LIŠKA, B. *Několik úvah o dramaturgii v nové choreografii*. s.16.

⁴¹ LIŠKA, B. *Několik úvah o dramaturgii v nové choreografii*. s.16.

voči povahe dramaturgie v tradičnom činohernom divadle.⁴² Jej základným rysom je “dôraz na tvorivý proces ako taký a na celkový procesualny charakter postupného vzniku jednotlivých komponentov diela, či už formálnych alebo obsahových a ideových. Tvorcovia nevstupujú do procesu tvorby s konkrétnou predstavou o cieli, ktorý chcú dielom dosiahnuť, a o tom, čo by malo vyjadrovať.”⁴³ Proces tvorby je počiatkom a tzv. bodom nula, v ktorom sa má budúce dielo šancu formovať.

Hoci sa vyššie popísané prístupy novej dramaturgie nevzťahujú špecificky na súčasnú tanečnú inscenáciu, fungujú s žánrovým a intermediálnym presahom a sú aplikovateľné na štruktúru tanečnej performancie. “Jednou zo základných charakteristík toho, čo nazývame novou dramaturgiou je výber pracovnej metódy, orientovanej na proces. Význam, zámery, forma a podstata hry vyvstáva v priebehu pracovného procesu, ku ktorému herci často tiež veľmi prispievajú, vďaka materiálu, ktorý prinášajú počas skúšania. Tento materiál môže byť vo forme textu, ale môžu to byť tiež obrazy, zvuky a pohyby.”⁴⁴

Ako pole pôsobnosti tanečného dramaturga Liška uvádza priestor *novej choreografie*.⁴⁵ “Súčasní choreografi zhŕňujú svoje skúsenosti s rôznymi tanečnými technikami na základe svojich vlastných koncepcií a spájajú ich s novými pohybovými konceptmi a metódami.”⁴⁶ Produkcia novej choreografie je zároveň priestorom pre myslenie, a kritickú prax.⁴⁷ Z esteticky-kompozičného hľadiska tento prístup ruší predstavu choreografie ako štruktúry estetického pohybu, ktorý sa deje na pozadí zvoleného hudobného doprovodu.⁴⁸

Predstavenia súčasného tanca sa vďaka ich častej výrazovej a mediálnej hraničnosti nazývajú tanečnými performanciami. Termín performatívne umenie sa rozšíril v sedemdesiatych rokoch minulého storočia a pôvodne označoval diela najmä výtvarných umelcov. Podľa klasifikácie umeleckého kritika Johna Rockwella, ktorý v roku 1983 identifikoval základné charakteristiky performatívnych diel, sa performance vyznačujú: “nenaratívnou a nerealistickou povahou, využívaním multimédií a silným vizuálnym komponentom.”⁴⁹ Týmito kvalitami sa vyznačujú i mnohé diela súčasného tanca, performatívne umenie je však rozmanité, jednou z najlepších ciest vymedzenia pojmu

⁴² Dielo sa v princípoch novej dramaturgie neorganizuje na základe jednej vládnucej zložky (akou je v prípade divadla text) ale existuje v dynamickej rovnováhe zložiek, a to v každej inscenácii zakaždým nanovo. Bližšie pozri esej H. Lehmana a P. Primavesiho, *Dramaturgy on shifting grounds*: 2009.

⁴³ LIŠKA, B. *Několik úvah o dramaturgii v nové choreografii*. s. 17.

⁴⁴ LIŠKA, B. *Několik úvah o dramaturgii v nové choreografii*. s. 17.

⁴⁵ Pojem *nová choreografia* zavádza rakúsky teoretik divadelného tanca a tanečný kritik H. Ploebst v roku 2001. Bližšie pozri LIŠKA, B. *Několik úvah o dramaturgii v nové choreografii*. s.21.

⁴⁶ LIŠKA, B. *Několik úvah o dramaturgii v nové choreografii*. s.21.

⁴⁷ LIŠKA, B. *Několik úvah o dramaturgii v nové choreografii*. s.21.

⁴⁸ “Choreografia nie je iba sprostredkovaním rôznych foriem tanečnej estetiky, forme predchádza nová choreografia ako podstatne obsiahlejší komunikačný prostriedok.” Ibidem.

⁴⁹ AU, Susan. *Balet a moderný tanec*. s. 199.

tanečnej performancie je per negativa. Susan Au vo svojej publikácii hovorí o tanečnej performancii ktorá “nemá byť len zobrazením tanečnej techniky. Jej choreografia môže využívať bežné pohyby, odvodené z každodenných činností a vizuálne prvky (bábky, rekvizity, film, video) alebo hovorené či spievané slovo, ktoré niekedy nadobúdajú rovnakú dôležitosť ako pohyb.”⁵⁰

⁵⁰ AU, Susan. *Balet a moderný tanec*. s. 199.

2 Somatické princípy vo vzdelávaní a praxi performerera

Kodifikované metódy v čistejšej alebo adaptovanej podobe si taneční performereri často osvojujú už v rámci akademickej výuky a na umeleckých školách. Jednotlivé somatické pohybové systémy (v českom a slovenskom kontexte zvlášť Feldenkraisova metóda, Bartenieff Fundamentals, či Body-Mind Centering) sa postupne zaradili do tanečných osnov a performatívnej praxe.

Poláková v rámci súčasného prístupu k pohybu vyzdvihuje dôraz na individuálnu telesnú skúsenosť tanečníka: “pri štúdiu pohybu je kľúčová skúsenosť s vlastným telom, cez ktorú performer získava vnútorné pochopenie, prostredníctvom stelesnenia.”⁵¹ Vedenie na základe somatickej skúsenosti je neprenosné a každý študent pohybu k nemu potrebuje dospieť sám. Pedagóg, v roli facilitátora a navigátora, reguluje priebeh práce. Objavovanie telesných schopností sa tak u tanečníka nedeje skrz imitovanie či učenie sformovaných fráz, k osobitému výsledku sa dostáva skrz praktizovanie somatického pohybu. Ako seba-direktívny, vychádzajúci zo samotných študentov pohybu, ktorí sa neprispôsobujú direktívu pedagóga, popisuje prístup v somatickom vzdelávaní aj Milgrom.⁵² Praktikant somatického pohybu sa prostredníctvom jednotlivých techník dostáva do stavu, kedy je schopný najprv vnímať svoje telo a následne iniciovať pohyb zvnútra.

Sedláčková⁵³ spája použitie somatických metód priamo s efektivitou pohybu a schopnosťou využiť potenciál tela tanečníka na maximum (v choreografickej, interpretačnej a pedagogickej praxi). “Metódy môžu byť prostriedkom na vnútorné spracovanie technických požiadaviek, a zároveň spoznávanie vlastného pohybového správania a reakcií. Tanečník sa skrz metódy vyrovnáva s požiadavkou komplexnosti tanečného pohybového prejavu, nárokom na technickú zručnosť a všestrannú fyzickú a technickú pripravenosť. Efektívne využitie pohybového potenciálu tanečníka je zároveň prevenciou proti nešetrnému zaobchádzaniu s telom a úrazu.”⁵⁴ Tanečník vybavený somatickými zručnosťami sa dokáže pomocou somatických nástrojov lepšie pripraviť na tréning alebo predstavenie po psychickej, aj fyzickej stránke. Rozvojom vlastného poznania sa učí vnímavosti nielen voči svojmu telu, ale aj k okoliu a k priestoru. Lepšie uvedomovanie si tela v priestore a vybudovaná citlivosť má priamy vplyv aj na prácu s tanečným partnerom.⁵⁵ Integráciou somatických metód v

⁵¹ POLÁKOVÁ, Marta. *Dynamické telo*. s.5.

⁵² SOMATIKA VE SVĚTĚ A U NÁS. Dostupné online na: <https://www.somatika.cz/l/somatika-ve-svete-a-u-nas/>.

⁵³ SEDLÁČKOVÁ, Anna. *Vývin pohybu v systéme Body-Mind Centering*. s. 145.

⁵⁴ SEDLÁČKOVÁ, Anna. *Vývin pohybu v systéme Body-Mind Centering*. s. 145.

⁵⁵ SEDLÁČKOVÁ, Anna. *Vývin pohybu v systéme Body-Mind Centering*. s. 145.

súčasnóm tanci sa fokus presúva na proces, teda tréning a prípravu performeru, miesto výcviku virtuózneho tela, orientovaného na jediný cieľ – tanečné dielo. S procesuálnym charakterom tvorby súvisí vytváranie priestoru na oddych, počas ktorého má tanečník príležitosť integrovať telesnú skúsenosť získanú počas tréningu.

2.1. Kľúčové aspekty somatickej práce

2.1.1 Vedomá pozornosť

V jednej z cyklu svojich odborných esejí Hanna rozlišuje medzi základnými nástrojmi somatickej práce – stavmi *consciousness*⁵⁶ a *awareness*. Druhý z pojmov pritom popisuje ako *vedomé nasmerovanie pozornosti*. Vysielaním vedomej pozornosti zameranej na určitú časť tela má pozorovateľ schopnosť vedome sa s ňou, napríklad pomocou dychu, skontaktovať. V rámci somatického procesu nie je toto pozorovanie pasívne, svojím vedomým a selektívnym zameraním je naopak aktívnym a produktívnym procesom vnímania.

Vedomá pozornosť je v somatickej práci základným prostriedkom k lepšiemu uvedomovaniu si tela, ktorá okrem iného vedie k vedomému pohybu. Uvedomovaním si jednotlivých častí tela pomocou dychu či vizualizácie si tanečník postupnou prácou dokáže uvoľňovať svalovú tenziu, zlepšovať pohyblivosť jednotlivých častí tela a objavovať voľnosť a kreativitu v pohybe. Prirodzený dôsledok dlhodobej somatickej práce tak môže byť čo možno najvyššia miera autonómie a slobody ľudského tela a pohybu.⁵⁷

2.1.2 Práca s predstavou

Prácu s pohybovou predstavou sformulovala v rámci svojej metódy s názvom *ideokinéza* v roku 1920 Mabel Elsworth Todd.⁵⁸ Kľúčovým aspektom techniky je vizualizácia pohybu pomocou ideokinetickéj predstavy, ktorej obsahom je pohyb na úrovni tkanív vnútri tela, alebo pohyb tela v priestore. Technika prebieha bez vnímateľnej fyzickej reakcie alebo svalovej námahy a zabezpečuje *priming* či nastavenie nervového systému.

⁵⁶ “*Consciousness is basic to the human soma: It designates the range of voluntary sensory-motor functions acquired through learning. Consciousness is "voluntary", because its range of skills are learned and, therefore, available for use as familiar patterns. To learn a skill is to learn to employ it at will. Consciousness should not be misunderstood; it is not a static "faculty of the mind" nor a "fixed" sensory-motor pattern. To the contrary, it is a learned sensory-motor function.*” Bližšie pozri HANNA, Thomas. *What is Somatics?*, s. 342.

⁵⁷ “*A soma that is maximally free is a soma that has achieved a maximal degree of voluntary control and a minimal degree of involuntary conditioning. This state of autonomy is an optimal state of individuation, i.e., one having a highly differentiated repertoire of response possibilities to environmental stimuli*” HANNA, Thomas. *What is Somatics?*, s. 342.

⁵⁸ Koncept ďalej rozvíjali jej žiačky Lulu Sweigard a Barbara Clark.

Práca s konkrétnou *pohybovou predstavou* je účinným nástrojom prepojenia mysle aj pre telo tanečníka, pretože pomocou nej môže prebiehať akési programovanie pohybu na úrovni mysle, ktoré vo výsledku dokáže telo nasmerovať k naplneniu pohybového zámeru. V somatickej práci má technika potenciál zlepšiť telesnú flexibilitu, koordináciu a vplýva tiež na expresívny aspekt pohybu. Poláková uvádza užitočnosť techniky integrovanej v tanečnom tréningu pre efektivitu pohybu tanečníka⁵⁹ – s jej pomocou je možné odstraňovať nadbytočné a nežiaduce svalové napätie, môže mať vplyv na postoj tanečníka,⁶⁰ a celkovú fyzickú výkonnosť.⁶¹

2.1.3 Prepojenosť

Koncept prepojenosti na úrovni štruktúry tela pracuje s funkčnými prepojeniami, ktorých integrácia do pohybu umožňuje efektívnu pohybovú koordináciu tela.⁶² Na pomenovanie prepojenia jednotlivých systémov Poláková používa termín *funkčná integrácia*, ktorý zavádza v rámci svojej metódy Moshe Feldenkrais.⁶³ Prepojenosť na fyzickej úrovni štruktúry a stavby tela a budovanie prepojení medzi časťami a systémami tela je základným prvkom práce tanečníka: “Na to, aby tanečník dokázal vnímať a účinne pri pohybe využívať niektoré významné prepojenia v tele, potrebuje si prv osvojiť informácie o jednotlivých častiach a systémoch, ich funkciách a funkčných vzťahoch k ostatným častiam či systémom.”⁶⁴ Tanečník so znalosťou a osvojením si funkčných prepojení dokáže vnímať pohyb svojho tela ako súvislý a komplexný, realizovaný na základe účinnej komunikácie jeho jednotlivých častí. Schopnosť vnímať na úrovni funkčných prepojení, mu umožňuje využívať tzv. kinetické reťazce,⁶⁵ s ktorými súvisí plynutie pohybu.⁶⁶ Plynutie, či pohybový *flow*⁶⁷ je jedným zo základných výrazových prostriedkov v súčasnom tanci.⁶⁸

⁵⁹ POLÁKOVÁ, M. *Dynamické telo*. s. 42.

⁶⁰ Telo tanečníka má v dôsledku kompenzácie svalovej nerovnováhy zabudované pohybové návyky, ktoré vyvolávajú svalové napätie, ktoré si tanečník nemusí uvedomiť, postupne však môže viesť k obmedzeniu slobody a rozsahu v pohybe či k deformáciám. Pomocou práce s predstavou a vizuálnymi schémami v technike ideokinézy má tanečník možnosť navodiť účinnejšie vzorce svalovej činnosti. Bližšie pozri POLÁKOVÁ, M. *Dynamické telo*. s. 42.

⁶¹ POLÁKOVÁ, M. *Dynamické telo*. s. 42.

⁶² POLÁKOVÁ, M. *Dynamické telo*. s. 15.

⁶³ Vid' s. 11.

⁶⁴ POLÁKOVÁ, M. *Dynamické telo*. s. 14.

⁶⁵ Vedomé využívanie funkčných prepojení v tele umožňuje účinne stimulovať tzv. kinetické reťazce, ktoré sú základom efektívnej koordinácie pohybu. POLÁKOVÁ, M. *Dynamické telo*. s. 38.

⁶⁶ Pohybový impulz plynie vďaka prepojenosti bez prerušenia, čo umožňuje kinetickej sile akcelerovať, spomaliť, prípadne náhle zastaviť tok pohybu bez toho aby bola potrebná nadmerná svalová práca. Bližšie pozri POLÁKOVÁ, M. *Dynamické telo*. s. 38.

⁶⁷ Vid' pojem *flow* s. 17.

⁶⁸ POLÁKOVÁ, M. *Sloboda tela v tanci*. s.95.

2.1.4 Kinestetické vnímanie

Tzv. *kinestetické vnímanie* spadá pod funkciu nervového systému, a uskutočňuje sa prostredníctvom propriocepcie.⁶⁹ Druh hĺbkového vnímania⁷⁰ pomocou špeciálnych receptorov⁷¹ umožňuje registrovať svalové napätie a *pozíciu* tela. Kinestetický zmysel na tomto základe zaznamenáva a spracováva informácie o *pohybe* tela – jeho rýchlosti, rovnováhe, a rozprestrenia v priestore.

Tzv. *kinestetický zmysel*,⁷² schopnosť vnímať pozíciu a pohyb tela v priestore, je pre performeru v pohybovom umení veľmi dôležitý a jeho citlivé rozvíjanie je základom pohybového tréningu.⁷³ Tento druh interoceptívneho vnímania sa oproti zmyslovému, exteroceptívnemu vnímaniu, sústreďuje na skúsenosť tela z vnútra – je realizované pomocou s vedomého zámeru a je ďalším zo spôsobov vedenia pozornosti. Nasmerovaná vedomá pozornosť priamo určuje somatickú skúsenosť tanečníka a umožňuje mu vedomý pohyb.

2.1.5 Práca s dychom

Dýchanie je základnou funkciou ľudského organizmu, kyslík v každom dychu prostredníctvom krvného behu okysličuje tkanivá, svaly a mozog. Proces je automatický, preto často prebieha bez povšimnutia. Podstatným bodom v somatickom uvažovaní o dychu je namiesto faktu, že dýchame, spôsob, akým dýchame. Kvalita dychu totiž priamo ovplyvňuje kvalitu bytia – fyzickú energiu, náladu, kreativitu – zdravie.

Pre tanečníkov, ktorí pracujú s pohybom je nevyhnutné prepojenie pohybu s dychom využívať vedome, ako podporný prostriedok. Ich prepojenie je zároveň základným prepojením telesných funkcií, ktoré dáva pohybu efektívnu podporu.⁷⁴ Vedomá práca s dychom prostredníctvom nasmerovania pozornosti dokáže uvoľňovať zvýšené svalové napätie – cez pozorovanie plynutia dychu, tanečník spôsobuje jeho prehĺbenie a navodzuje

⁶⁹ Detailný popis procesu propriocepcie spadá do oblasti neurológie. Bližšie pozri napr. štúdiu *Interoception and Mental Health: A Roadmap*: 2018. Dostupný online na:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7780231/>.

⁷⁰ POLÁKOVÁ, M. *Dynamické telo*, s. 51.

⁷¹ Tzv. proprioceptívne receptory informujú centrálnu nervovú sústavu o stave napätia vo svaloch. Ústrojom rovnováhy je statokinestetický orgán, uložený vo vnútornom uchu. Bližšie pozri POLÁKOVÁ, M. *Dynamické telo*, s. 51.

⁷² Oproti tzv. exteroceptívnym zmyslom – zrak, čuch, chuť, sluch, hmat, je kinestetický zmysel interoceptívnym zmyslom. Spôsob vnímania má potenciál pozitívne ovplyvňovať pohybový potenciál v zmysle rozsahu a mobility.

⁷³ POLÁKOVÁ, M. *Dynamické telo*, s. 51.

⁷⁴ POLÁKOVÁ, M. *Dynamické telo*, s. 78.

telu pocit uvoľnenia. Zmeny dynamiky pohybu naopak trénujú dýchací systém k vyššej pružnosti. Cielená práca s dychom tanečníkom pomáha odbúravať zafixované nevhodné dýchacie vzorce⁷⁵ a navodzuje celkovú rovnováhu medzi telom a mysl'ou.

2.2 Kľúčové pohybové princípy

2.2.1 Flow – plynutie pohybu

Plynutie pohybu, anglicky *flow* je jednak výsledkom funkčnej integrácie,⁷⁶ zároveň však zahŕňa prácu s energiou. Energiu možno opäť chápať v rovine technicko fyzickej, teda na úrovni svalového napätia a svalovej sily, ktorú tanečník vynakladá v pohybe pri vyrovnávaní sa s gravitáciou,⁷⁷ priamo však ovplyvňuje aj pohybový výraz. Labanov systém definuje pojem *flow* v rámci kvalitatívnych vlastností pohybu⁷⁸ ako “základný faktor pohybu, ktorý vyjadruje postoj pohybujúceho sa človeka z hľadiska voľného priechodu alebo zadržiavania pohybu (jeho energie) v škále voľný-viazaný.”

S presahom do estetickej a vnemovej roviny *flow* vnímame ako prúdenie energie, ktorú telo tanečníka vyžaruje navonok, nielen v technickom pohybovom výraze, ale aj v jej čítaní tanečníkom. Vo forme autonómneho tanečného prúdu sa zároveň stáva súčasťou pohybovej kompozície. Ako choreografický prvok vychádza *flow* priamo z pohybu tanečníka. Choreografom tak nie je tvarovný len pohyb tanečníka ale aj jeho *flow*.

2.2.2 Floorwork – práca s podlahou

Tanečná technika založená na kontakte tela tanečníka s podlahou, tzv. *floorwork*, dnes tvorí integrovanú súčasť tanečného jazyka contemporary.⁷⁹ Pohybové formy “práce s podlahou” sú rozpracované v rámci výrazových prostriedkov súčasného tanca v spektre pohybov (pád, vrhanie sa k zemi, rolovanie). Vangeli opisuje vzťah tanečníkov v súčasnom

⁷⁵ Tanečné techniky, ktoré presúvajú dýchanie skôr do hrudnej časti, môže spôsobovať nadmerné napätie v oblasti hrudníka, ramien a krku, čo vyvoláva nerovnováhu v tele. Vid' POLÁKOVÁ, M. *Dynamické telo*, s. 85.

⁷⁶ Vid' podkapitolu *prepojenosť*, s. 16.

⁷⁷ POLÁKOVÁ, M. *Dynamické telo*, s. 15.

⁷⁸ Laban hovorí o 4 kvalitách pohybu, ktoré nazýva *effort*. Medzi štyri kvality pohybu patria: Ťiaž (weight), Priestor (space), Čas (time) a Plynutie (flow). Ich kombinácia určuje v kvalitatívnu stránku každého pohybu, ich použitie je opakom kvantitatívneho chápania sily použitej sily v pohybe.

⁷⁹ Zaradenie pádu do tanečného jazyka súvisí s Doris Humphrey a Wimom Vandekeybusom, ktorý dynamicky rozpracoval techniku floorworku.

tanci a podlahy ako rituálny⁸⁰ a partnerský, v ktorom kontakt s podlahou ako tanečným telom umožňuje vznik spontánneho pohybu.⁸¹

Technika úzko súvisí s efektívnym a účelným vedením pohybu smerom k zemi a pri zemi, a uvedomelo pracuje s gravitačnou silou a tiažou tela. Vyžaduje si špecifickú pohybovú prácu, v ktorej je potrebné správne zapojenie kostrových a svalových štruktúr. Poláková uvádza prácu s tiažou ako jeden zo základných elementov pohybu v súčasnom tanci – cítenie váhy tela je kinestetickým vnemom,⁸² ktorý tanečníkovi umožňuje efektívne pracovať so svojou hmotnosťou. S procesom súvisí prepúšťanie tiaže cez oporné štruktúry tela do zeme,⁸³ tzv. *yielding*, definovaný ako jeden zo základných pohybových vzorcov v systéme Body-Mind Centering,⁸⁴ ktorý tanečníkovi umožňuje v pohybe využiť podpornú silu zeme odtlačením sa od nej. Odtlačenie funguje ako pohybový impulz, umožňujúci aktívny pohyb tela cez priestor.

Ako s jedným zo štyroch typov nasadenia⁸⁵ pohybu, ktoré zároveň určujú jeho kvalitu a výraz, pracuje s tiažou Labanova metóda. Ide pritom o spôsob, ktorým tanečník tiaž tela v pohybe využíva. “Tiažová sila je prekonávaná kvalitatívne protichodnými spôsobmi: silnou tiažou a ľahkou tiažou. Kvalitatívne nasadenie silnej tiaže má kvalitu mocného, energetického postoja, ktorý bojuje proti tiažovej sile zeme. Nasadenie ľahkej tiaže má kvalitu jemnosti a nadľahčenia, akoby sa gravitačná sila zmenšila a telo bolo nadnášané.”⁸⁶

2.2.3 Práca s partnerom a improvizácia

V súčasnom tanci sa výrazne uplatňuje kontakt s ďalšími tanečnými telami, či už počas tréningu, alebo ako osobitná performatívna a improvizáčna prax. Partnerská somatická spolupráca, napríklad prostredníctvom dotyku partnera, umožňuje jednotlivcovi presnejšie lokalizovať vlastné telesné pocity. V rámci techniky sa tiež výrazne uplatňuje, podobne ako v odovzdávaní váhy do podlahy, prepúšťanie váhy do tela partnera.

V improvizácii narozdiel od technického tréningu tanečného štýlu vzniká priestor pre slobodné využitie celého pohybového potenciálu tela. “Pohyb v improvizácii odráža individuálne kvality tanečníka – fyzické a telesné, ako aj osobnostné.”⁸⁷ Narozdiel od

⁸⁰ Kontakt nahých chodidiel s podlahou má symbolický charakter. Objavovanie podlahy bosými nohami prenesene predstavuje kontakt s archetypálnou Zemou – Gaiou. Bližšie pozri VANGELI, N. *Taneční inscenace: Prístupové cesty k jejich analýze*.

⁸¹ VANGELI, N. *Taneční inscenace: Prístupové cesty k jejich analýze*, s. 70.

⁸² Vid'. pojem *kinestetické vnímanie*, s. 16.

⁸³ POLÁKOVÁ, M. *Sloboda v pohybe*. s. 69.

⁸⁴ Pohybový systém Body-Mind Centering, založený v rámci druhej somatickej vlny Bonnie Bainbridge Cohen.

⁸⁵ Labanov termín *effort* používam v preklade Marty Polákovovej.

⁸⁶ POLÁKOVÁ, M. *Sloboda v pohybe*. s. 94.

⁸⁷ POLÁKOVÁ, M. *Sloboda v pohybe*. s. 43.

pohybových zručností, ktoré sú fixované v nervovom systéme ako naučené pohybové vzorce⁸⁸ je improvizácia formou tvorivého učenia, ktorá obohacuje pohybový slovník performeru, a rozvíja jeho vlastné pohybové vyjadrenie. Zdokonaľovanie sa v improvizácii neznamena, že tanečník stráca technické zručnosti, “získava naopak schopnosť autentickým spôsobom využívať technické kvality, ako je pružnosť, sila, výdrž, obratnosť či tvarová čistota pohybu,”⁸⁹ rozvíja teda výrazovú expresivitu sebe vlastným spôsobom.

Kombinácia práce s partnerom a improvizácie sa uplatňuje v technike *kontaktnej improvizácie*,⁹⁰ jednej z najrozšírenejších pohybových smerov využívaných v súčasnom tanci. Tanečná improvizácia je jedným z hlavných štýlotvorných prejavov v post-modern dance, ktoré majú výrazný presah do kompozičných postupov žánru súčasného tanca. Okrem techniky kontaktnej improvizácie je to technika *štruktúrovanej improvizácie* Anny Halprin, či tzv. *instantná* či *improvizovaná kompozícia*.

⁸⁸ POLÁKOVÁ, M. *Sloboda v pohybe*. s. 43.

⁸⁹ POLÁKOVÁ, M. *Sloboda v pohybe*. s. 43.

⁹⁰ Techniku *contact improvisation* sformuloval Steve Paxton v sedemdesiatych rokoch minulého storočia. Využíva sa okrem postupov tvorby v súčasnom tanci aj ako forma praktizovania vnímavosti, na workshopoch a na tanečných *jams*, ako forma poznávania a kontaktu ľudí v tanci.

3 Milan Kozánek a filozofia pohybu

Vlastnej choreografickej tvorbe v oblasti súčasného tanca sa Milan Kozánek venuje od roku 1993.⁹¹ Počas svojej tvorivej a pedagogickej praxe pôsobil ako choreograf na Slovensku, v Divadle Štúdio tanca v Banskej Bystrici, Divadle Andreja Bagara v Nitre a na mnohých zahraničných scénach. Choreografickú prax aplikoval v univerzitnej výuke v rámci celej Európy.⁹² Neoddeliteľnou zložkou Kozánkovej tvorby je orientácia na vzdelávanie a pohybový výskum. Na intenzívnych výskumných projektoch spolupracoval s umeleckými zoskupeniami Studio Matejka (Poľsko), Teatr Pieśń Kozła (Poľsko), Rēs Ratio Network (Grécko), či Med a prach (Slovensko).⁹³ V rámci tanečnej spoločnosti Artyci⁹⁴ sa dlhodobo venuje choreografickej, lektorskej a pedagogickej činnosti. Skúsenosť kontinuálnej práce s umelcami a študentmi z odlišných tvorivých a inštitucionálnych prostredí mu poskytla možnosť rozvíjať vlastnú pohybovú metódu. Kozánek princípy somatickej práce prvotne rozvíjal vo vzdelávaní tanečníkov, metodiku však sformuloval s cieľom nájsť princípy, ktoré sú aplikovateľné univerzálne, pre tanečníkov, netanečníkov a ľudí medzi odborními.

Kozánkova metodika vychádza z aplikácie somatických princípov v práci s integráciou tela, mysle a energie performerera a pozostáva z piatich úrovní:

1. Úroveň opornej kostrovej štruktúry
2. Úroveň usporiadania tela⁹⁵
3. Úroveň mysle v prepojení s telom
4. Úroveň dychu v prepojení s pohybom
5. Úroveň práce s energetickými centrami

⁹¹ KOZÁNEK, Milan. Curriculum Vitae, 2023.

⁹² Salzburg Experimental Academy of Dance (2003-2011), University of Calgary (2008 a 2015), Freiburg School for Dance, Improvisation and Performance (2010-2016), Northern School of Contemporary Dance, Leeds (2008-2016), Tanzquartier Wien (2009-2016) a mnoho ďalších vzdelávacích inštitúcií.

⁹³ 10 TVORCOV SLOVENSKEHO SÚČASNÉHO TANCA. Dostupné online na:

<https://www.theatre.sk/projekty/10-tvorcov-sucasneho-sk-tanca/milan-kozanek>.

⁹⁴ Zoskupenie Artyci založil Milan Kozánek s tanečnicou a pedagogičkou Zunou Vesan Kozánkovou v roku 1996. Vedú semináre a workshopy pre profesionálnych tanečníkov a hercov, pre tanečné školy a individuálov, so zameraním na fyzické divadlo, improvizáciu a rozvíjanie konkrétnych pohybových techník. Semináre vychádzajú z uvedomelej práce s telom, v ktorej uplatňujú princípy anatómie pohybu, bdelosti tela, čínskej medicíny a taoistickej filozofie.

⁹⁵ Pojem usporiadania tela alebo *body alignment* vymedzuje Poláková ako *dynamický alignment tela*:

“Alignment znamená usporiadanie, vyrovnanie, naladenie, súosovosť - indikuje teda určitý poriadok, zákonitosť, podľa ktorej su časti celku usporiadané, a ktorá určuje vzájomné vzťahy medzi nimi. ... Zmyslom dynamického alignmentu je maximálne využitie biomechanického potenciálu ľudského tela navodením funkčných vzťahov kostrovej štruktúry.”. Bližšie pozri POLÁKOVÁ, M. *Dynamické telo*, s. 64.

Jednotlivé roviny sa medzi sebou koncepcne a v praxi, pri jednotlivých cvičeniach, prepájajú. V rámci Kozánkovej metodiky tvoria v tréningu komplementárny celok.⁹⁶ Kozánek princípy aplikuje pri vzdelávaní študentov tanečných škôl, príprave tanečných performerov, s ľuďmi z radov verejnosti, účastníkmi workshopov, či terapeutmi. Kozánkova lektorská skúsenosť síce presahuje žánrovú oblasť tanečného umenia, metóda sa však v postupne fixovanej forme stala trvalou súčasťou jeho choreografickej tvorby. “Pri tréningu a tvorivom procese je rovnako dôležité porozumieť filozofii pohybu, až potom robiť mechanické úkony.”⁹⁷

Za základnú považuje úroveň práce s opornou kostrovou štruktúrou, ktorá sa prirodzene prepája s ďalšími úrovňami – myslou, dychom a energiou. Performer na ne v tvorivej práci nadväzuje kognitívne (cez anatomické znalosti), cez predstavivosť, či cez dotyk. Pri tvorbe konkrétneho pohybu, hereckého charakteru alebo s v oprostí – v práci s fyzikalitou tela.

3.1.1 Aplikácia metód

Príkladom práce s kostrovou štruktúrou je cvičenie, kde cvičiaci začínajú v ľahu na zemi a pomocou ideokinetickej predstavy⁹⁸ sa cez verbálne vedenie dostávajú “na úroveň kosti”.⁹⁹ S predstavou na tejto úrovni pracujú v určenom čase, napr. 30 minút, prostredníctvom predstavy, vlastného dotyku, alebo dotyku partnera. Anatomická práca je možná aj v stoji. Odlišuje sa tým, že na postoj precvičujúceho pôsobí gravitácia a telo automaticky zapája zažitú vzorce a zlovyky.¹⁰⁰ Vtedy je podstatná rola partnera, v spolupráci s ktorým telo dostáva oporu alebo sa môže do druhého tela uvoľniť.

V inom cvičení, ktoré využíva partnerskú prácu, majú cvičiaci formálne pridelenú aktívnu a pasívnu rolu: pohybujúce sa a pozorujúce telo. Aj pasívna pozícia však vyžaduje aktívnu koncentráciu a pozornosť.¹⁰¹ Pri cvičení aktívny tanečník prijíma dotykové impulzy od partnera, na základe ktorých vytvára pohyb. Úlohou pasívneho tanečníka je okrem

⁹⁶ KOZÁNEK, Milan. [ústny prihovor]. Bratislava, 14.11.2023.

⁹⁷ Základný rozdiel medzi pohybovým prístupom, ktorý vychádza z formy a z vnútornej skúsenosti vidí Kozánek medzi prácou s telom cez externé a interné princípy. Prax mu poskytla poznanie, že je jednoduchšie nachádzať výraz z hĺbky než cez formu.

⁹⁸ Vid' pojem *ideokinéza*, s. 17.

⁹⁹ KOZÁNEK, Milan. [ústny prehovor]. Bratislava, 14.11.2023.

¹⁰⁰ Na udržanie vzpriamenej polohy tela je potrebná svalová práca, pôsobiaca proti sile gravitácie. Efektívne udržanie rovnováhy vo vzpriamenom postoji závisí od toho, ako účinne využívame podpornú silu kostrového systému. Vid' POLÁKOVÁ, M. *Dynamické telo*. s. 63.

¹⁰¹ KOZÁNEK, Milan. [ústny prehovor]. Bratislava, 14.11.2023.

iniciácie impulzov partnera aktívne pozorovať.¹⁰² Vníma, ako sa pohyb odvíja v priestore a ako je v ňom telo partnera usporiadané. Prostredníctvom pozorovania si uvedomuje anatomické prepojenia v tele partnera a táto dynamicko-fyzická ukážka mu dáva univerzálne¹⁰³ skúsenostné poznanie. Telo partnera nevníma len ako manipulanta, pohybovo naň tiež reaguje, prípadne sa hýbe s partnerom. Vtedy si zároveň uvedomuje pohyb vlastného reagujúceho tela.

Kozánek považuje prácu na kostrovej úrovni za základ somatickej práce, ku ktorému sa prirodzene pridružujú ďalšie úrovne. V *anatomickom pohybe*¹⁰⁴ zohrávajú prirodzenú rolu práca s dychom, myslou a energiou. Práca s myslou pozostáva práve zo schopnosti sústrediť sa a pozorovať. Pri pozorovaní partnera a pohybu vytvoreného na základe impulzu¹⁰⁵ si pasívny partner všima kvalitu pohybu, ktorú spája so zapojením jednotlivých kostí. “V rámci individuálnej práce tanečník dostane zadanie a snaží sa ho naplniť. Vtedy je dôležité, aby pohyb nerobil, ale pozoroval, ako prebieha. Tým sa ho učí spoznávať. Všima si napätie či plynutie pohybu.”¹⁰⁶

Aj zapojením mysle tanečník spoznáva pohyb, pozorovanie je jedným z prostriedkov pre pochopenie pohybu na úrovni anatómie. Aktívny tanečník sa v pomalej partnerskej práci učí koncentrácii a sústredeniu. V reakcii na prijímaný impulz nevyhľadáva nevyhnutne ďalší impulz a nezameriava sa na niekoľko kvalít pohybu súčasne. Lepšie si uvedomuje kvalitu pohybu a jeho plynutie. Plynutie pohybu súvisí s energiou - ak je snahou zabezpečiť, aby energia nepadala, je opäť potrebné zapojiť vnímanie. Vychytávanie okamihu, kedy energia jedného impulzu a pohybu končí, aby sa mohol začať ďalší. V cvičení sa kombinuje práca s myslou - pozorovanie, koncentrácia - a zároveň energiou.¹⁰⁷ Jednotlivé aspekty plynulého pohybu nie je možné oddeliť. Prepojenosť úrovní práce Kozánek nazýva “vedomím komplementárnosťou”.

¹⁰² Zrakové vnemy tvoria najpodstatnejšiu časť percepcie a sú najsilnejšími senzorickými informáciami podnecujúcimi predstavivosť. Pozorovanie tvarov a priestorových vzťahov okolitých objektov môže tanec priamo inšpirovať - narába s tvarmi, líniami a priestorovými vzťahmi. Cielená koncentrácia pozornosti na objavovanie zvláštností a nových kvalít známych vecí podnecuje nové skúsenosti, ktoré môžu byť pri tvorbe tanca silným impulzom. Bližšie pozri POLÁKOVÁ, M., *Sloboda objavovať tanec*. s. 54.

¹⁰³ Ľudská kostra je s opomenutím individuálnych odchýlok a anomálií zhodná svojou konštrukciou.

¹⁰⁴ Pomenovanie, ktorým Kozánek označuje prácu s kostrovou štruktúrou tela.

¹⁰⁵ Tzv. prácu s impulzom je bohato využívaná v partnerskej práci, jeden z tanečníkov vysiela jemný impulz pomocou dotyku alebo jemného štouchnutia. V závislosti od miesta dotyku a jeho intenzity sa druhý partner pohybuje.

¹⁰⁶ KOZÁNEK, Milan. [ústny prehovor]. Bratislava, 14. 11. 2023.

¹⁰⁷ Kozánek v rámci jednotlivých úrovní nepracuje osobitne so zmyslovými vnemami ako senzorio-motorickými reakciami v rámci štruktúry nervového systému. Pozorovanie je “meditatívnym stavom mysle” a selektívnou prácou s koncentráciou.

Úroveň práce s energiou spočíva tiež v rovnováhe medzi napätím a uvoľnením tela tanečníka.¹⁰⁸ Ukázkou anatomického uvažovania o plynúcej energii je Kozánkova práca s konceptom energetickej kvality Jin a Jang.¹⁰⁹ Opozitnými energiami, ktoré majú v princípoch čínskej medicíny konkrétne anatomické analógie. Ako príklad uvádza improvizáciu s jinovou a jangovou stranou hornej končatiny – s energiami plynúcimi na prednej a zadnej strane ruky – s ktorými je možné vedome pracovať. “Jin energiu môže tanečník pri predstave vnímať v krehkej kľúčnej kosti v oblasti predného trupu a Jang energiu v tvrdej a silnej lopatkovej kosti, na zadnej strane chrbta.” V partnerskej práci je Jin energia vnímaná ako pasívna a Jang ako aktívna energia. Správne plynúca energia zároveň dáva pohybu špecifickú kvalitu – pomáha v improvizračných technikách, napríklad pri technike rolovania, v kontakte s podlahou a inými pohybovými postupmi, využívanými v súčasnom tanci. Tanečné telo konštantne pracuje s napätím a uvoľnením a ich rovnováhou.

3.1.2 Tvorivý proces zameraný na telo

“Žiadaným výsledkom tréningu je dostať viacúrovňovú prácu s telom z úrovne nevedomej do úrovne vedomia.”¹¹⁰ Skúsenosť tanečného performerera na javisku pripodobňuje Kozánek k práci študenta bojového umenia. Obaja na základe tréningu poznajú jednak princípy, jednak formu. “Keď príde k boju, nemajú však priestor na premýšľanie.” Potrebujú sa nachádzať v prítomnom okamihu a zmysluplne reagovať. Ani performer na javisku už neuvažuje nad usporiadaním svojho tela, táto skúsenosť sa deje v procese prípravy, v procese zvedomovania.

Za základné kritérium zmysluplnej tvorby považuje dostatočný čas a priestor na to, aby mal performer príležitosť skúsenosť práce s telom integrovať. Počas jeho lektorského hosťovania v Teatr ZAR vo Wroclawi¹¹¹ so súborom performerov dlhodobo spracovávali, vstrebávali a vytvárali materiál na konkrétnu tému, nie však nevyhnutne s cieľom výstupnej performancie. Kozánek popisuje fyzický tréning, ktorý mali účastníci tvorivého laboratória telesne vžitý, ako *inteligenciou tela*, docielenú tréningom, ktorý nie je orientovaný len na

¹⁰⁸ Pojem *release* označuje spôsob pohybu, ktorého cieľom je efektívnosť. Pracuje s uvoľnením svalového napätia pri vykonávaní pohybu, t.j. Používa iba takú svalovú prácu, ktorú pohyb nevyhnutne vyžaduje. Cieľom “release work” je schopnosť využívať celé spektrum pohybu a nájsť víťalnej podpory, ktorá umožňuje telu hýbať sa slobodne, pretože napätie nebráni prirodzenej účinnej organizácii pohybu organizmu. Bližšie pozri POLÁKOVÁ, M., *Dynamické telo*, s. 11.

¹⁰⁹ Koncept Jin a Jang je jednou zo základných teórií tradičnej čínskej medicíny. Je zobrazovaný najčastejšie v podobe symbolu monády. Každý fyziologický proces a každý symptóm môže byť v čínskej medicíne analyzovaný z hľadiska rovnováhy energií Jin a Jang v ľudskom organizme.

¹¹⁰ KOZÁNEK, Milan. [ústny prehovor]. Bratislava, 14. 11. 2023.

¹¹¹ Pohybový výskum prebiehal pod záštitou Grotowského Inštitútu od roku 2010 - 2012 v Poľskej Wroclawi.

hmotu a techniku.¹¹² Naplnenú tvorivú prácu pre Kozánka charakterizuje spojenie človeka, jeho psychológie a filozofie. So skupinou pracovali na etapy počas dvoch rokov.¹¹³

Proces, ktorý zdôrazňuje priebeh tvorby Kozánek uplatňoval aj pri lektorskom hosťovaní v Aténach, v spolupráci s gréckou režisérkou Efi Birba.¹¹⁴ V rámci skúsenosti s prevažne činoherne orientovanými performerami zdôrazňuje dôležitosť zámeru práce. Ako základný motivačný faktor u každého performerera vyzdvihuje potrebu vzdelávať a rozvíjať sa, a tým sa posúvať ďalej aj v umeleckom prejave. Na to slúži práve tvorivý výskum, ktorému je potrebné venovať dostatočný čas.

Efekt Kozánkovej práce s hercami popisuje režisérka Efi Birba slovami: „Milan Kozánek je filozofom pohybu. Jeho štúdium a skúmanie tela ako divadelného nástroja sú založené na výsostne osvedčenej metóde pozorovania tela. Vplyv jeho metódy sa u performerov manifestoval vo zvýšenom rozvoji ich osobného vyjadrovacieho slovníka v improvizácii i kompozícii, poskytuje performerovej mysli možnosť byť „ko-direktorom“ divadelnej kompozície.“¹¹⁵

3.1.3 Somatická fyzikalita performerera

Obdobie choreografickej tvorby, v ktorom Kozánek tematicky skúma otázku čistoty prejavu performerera, vieme sledovať v tanečných inscenáciách *Pure* (2015) a *As it is* (2018). So zámerom opustiť dielo od naratívnej štruktúry, pracoval s tanečníkmi so zadaniami, ktoré rozvíjali fyzikalitu ich prejavu. Výslednej performancii predchádzal intenzívny tvorivý proces, v ktorom aplikoval somatickú metodiku.

Performancia *Pure* je duetom tanečníkov Radoslava Piovarčiho a Petra Ochvata, pochádzajúcich z rôznych tvorivých prostredí.¹¹⁶ Kritériom ich výberu bola pre Kozánka výrazná prirodzená fyzikalita ich prejavu, ktorú v rámci svojho tanečného prejavu uplatňovali obaja odlišne. Čiastkovým zámerom výskumného pohybového procesu bolo sledovať, ako s materiálnym telom narábajú pod vplyvom aplikovanej metodiky. Práca na somatickej rovine bola pritom východným bodom a predchádzala zámernej tvorbe pohybového materiálu.

¹¹² KOZÁNEK, Milan. [ústny prehovor]. Bratislava, 14. 11. 2023.

¹¹³ Členom skupiny bol aj slovenský tvorca, lektor a performer Matej Matejka so zoskupením Studio Matejka.

¹¹⁴ Grécka režisérka pôsobiaca v Aténach je spoluzakladateľkou umeleckého kolektívu Rés Ratio Network a je aktívna najmä v oblasti performatívneho umenia, ktoré kombinuje s vizuálnymi médiami, filmom a dizajnom. S internacionálnymi umelcami prostredníctvom média performancie spracúva klasické námety (Cervantesov Don Quijote, Aristofanove Žaby) v kritickom zasadení do súčasného politického kontextu.

¹¹⁵ REFERENCIE. Dostupné online na: <http://artyci.com/referencie/>.

¹¹⁶ Radoslav Piovarči: fyzické divadlo, moderný a súčasný tanec. Petr Ochvat v tom čase prevažne techniky a žánre: floorwork, capoeira, breakdance.

Naladením sa na špecifický spôsob práce a pobývaním v spoločnom priestore (dlhodobý výskum v Orlických horách spojený s tréningom v prírode) postupne vznikal aj pohybový materiál. Kozánek ho organizoval pomocou princípov organickej dramaturgie, podstatným však preňho bolo nechať proces tvorby plynúť a nachádzať vhodné prvky, ktorými ho rozvinie.

Telo ako nástroj objavovania neobvyklých pohybových zručností, skúmania čistoty interpretačného vyjadrenia a prítomnosti na javisku¹¹⁷ Kozánek sledoval aj v súvislosti s vnímaním diváka. Požiadavku komunikácie s divákom zohľadňoval, avšak ako tanečníkom, ani divákom nechcel podsúvať príbehový a emočný návod na čítanie diela.¹¹⁸ Počas tréningu s performerami preto skúmal možné hranice eliminácie významu. Vznikajúce analógie – jazykové a osobné – ako stavebný prvok štruktúry inscenácie zámerne nezohľadňovali. Sledovať, ako sa fyzikalita performerov odvíja v priestore, ostávalo hlavným cieľom tvorivého procesu. Kozánkovým zámerom bolo zároveň preveriť, či zdieľaná fyzikalita bude stačiť aj divákovi a či bude schopný sa na energiu, ktorá vďaka špecifickej práci s telom vznikala, napojiť. Na podstatu diváckeho zážitku nahliada cez spoluprítomnosť performerov a divákov, kde chce divákovi ponúknuť niečo, čo ho zaujme dostatočne na to, aby v spoločnom zážitku zotrval.¹¹⁹

Spoluprítomnosť, ktorá je hlavným komponentom diváckeho zážitku, kým je prejav performerov autentický, nie je potrebné zabezpečovať. “Autenticita spočíva v schopnosti byť prítomný v každom okamihu a vedieť spontánne reagovať – na podnety vnútorné, vonkajšie, pohybové.”¹²⁰ To si vyžaduje schopnosť vysokej koncentrácie na vlastné telo, partnera, priestor a zároveň uvoľnenie, z ktorého je možné čerpať slobodu prejavu v konkrétnom momente.

Výsledná choreografia bola precízne vyskladaná detailom pohybov aj následnosťou pohybových sekvencií. Tvar však nebol fixovaný. “V každom pohybe je miera improvizácie. Žiadny pohyb nemôže byť opakovaný, každým opakovaním ho robí performer prvýkrát. Opakovanie tak nie je reprodukcia, ale rozvíjanie.” Novosť každého pohybu spočíva práve v schopnosti byť v ňom prítomný.

Pomocou metodiky dosahuje Kozánek v priebehu rokov v práci s performerami za krátky čas viditeľné výsledky. Od počiatočného učenia tanečníka skrz formu v ranom štádiu

¹¹⁷ 10 TVORCOV SLOVENSKEHO SÚČASNEHO TANCA. Dostupné online na: <https://www.theatre.sk/projekty/10-tvorcov-sucasneho-sk-tanca/milan-kozanek>.

¹¹⁸ KOZÁNEK, Milan. [ústny prehovor]. Bratislava, 14. 11. 2023.

¹¹⁹ Skúsenosť prirovnáva k virtuozite pouličných umelcov, ktorí remeslom dokážu zaujať náhodných okoloidúcich len čistotou, perfekcionizmom a virtuozitou svojho prejavu. Skrz zdieľaný zážitok virtuozity tela sa divák dokáže odpájať od myslenia.

¹²⁰ KOZÁNEK, Milan. [ústny prehovor]. Bratislava, 14. 11. 2023.

pedagogickej aktivity postupne uplatňuje cvičenia, v ktorých aplikuje univerzálne pohybové princípy. Svoju metodiku nenazýva nevyhnutne somatickou. Jej somatická podstata vychádza prirodzene z vnútorne telesne orientovaného prístupu s integrovaným filozofickým prístupom k tvorbe. Dosiahnutie performatívneho výsledku skrz formu predstavuje pre neho riziko, “cez formu sa totiž dlhšie a ťažšie dostáva ďalej”.¹²¹ Pri práci, ktorá zvedomuje pohyb tanečníka zohráva rolu schopnosť veci pomenovať. Individuálny vnútorný zážitok každého performerera sa však vymyká absolútnemu pochopeniu a definícii. “Pomenovanie jazykom je len štádium tvorivej práce, až po ňom je možné ísť ďalej, za meno.”¹²²

¹²¹ KOZÁNEK, Milan. [ústny prehovor]. Bratislava, 14. 11. 2023.

¹²² KOZÁNEK, Milan. [ústny prehovor]. Bratislava, 14. 11. 2023.

4 Vnútorná expresia v práci Reny Milgrom

Lektorka, pedagogička a choreografka Rena Milgrom somatický prístup aplikuje predovšetkým v profesnej tanečno-terapeutickej praxi. Tanečnej tvorbe sa dlhodobo venovala ako interpretka, od roku 1999 pôsobí ako pedagogička a choreografka. Je zakladateľkou štúdia DanceLab v Prahe, kde vedie somaticky orientované lekcie, workshopy a vzdelávacie kurzy pre performerov a verejnosť. Vo svojej umeleckej a therapeutickej praxi vychádza z pozície certifikovanej tanečno-pohybovej terapeutky (TANTER) a Somatic Movement Educator.¹²³ V rámci somatickej školy uplatňuje predovšetkým metódu Laban/Bartenieff, ktorú vyštudovala na Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies v New Yorku.

4.1 Multidisciplinárna somatická prax

V práci Reny Milgrom sa prelína terapeutická, kreatívna a performatívna práca, jednotlivé aspekty somatickej práce pritom nemá nevyhnutne potrebu oddeľovať. “Aj počas dvojhodinového procesu sa aspekty mojej práce často prelínajú. Je to výlet, ktorý obsahuje všetky tieto polohy v konkrétnom čase. Práca so sebou či s partnerom nemusí mať terapeutický efekt, avšak môže. Záleží na kontexte, individuálnom prežívaní a zadaní.”¹²⁴ Je jej záujmom, aby somatický prístup obsahoval všetky spomenuté komponenty.

V lektorskej práci účastníkov somatických workshopov podporuje Milgrom predovšetkým v tom, aby nachádzali priestor pre sebaujadrnenie prostredníctvom pohybovej expresie. Spontánny pohyb môže vzniknúť na základe vnútornej práce s telom. “Vychádzam zo škôl Bartenieff Fundamentals, Body-Mind Centering a The Discipline of Authentic Movement, a účastníkov vediem tak, aby čerpali z telového vnímania a postupne dávali do súvislosti prepojenie so slovom, pocitom, imagináciou. To ich privádza k pohybovému prejavu. Somatický prístup vyžaduje dostatočný čas na to, aby reagoval celý nervový systém tela, nielen frontálny kortex.”

Súvislosť somatických techník a pohybovej expresie závisí od toho, kam človek vedie pozornosť. Milgrom ju v tanečníkoch kultivuje napríklad pomocou verbálnych zadaní, pri práci s predstavivosťou, cez dynamické obrazy. Výsledok tréningu pritom vždy závisí od individuálneho prežívania praktikanta. Základom, ktorý predchádza pohybu je viesť

¹²³ Certifikáciu Somatic Movement Educator/Therapist udeľuje asociácia ISMETA (The International Somatic Movement Education and Therapy Association).

¹²⁴ MILGROM, Rena. [ústny prehovor]. Praha, 21. 11. 2023.

účastníkov k somatickému prežívaniu,¹²⁵ na základe ktorého sa môžu ďalej expresívne vyjadrovať.

Spôsob práce Milgrom je rozdelený na niekoľko fáz a oblastí. V rámci zahrievacej fázy študent vníma telové vnemy, s účelom aktivizácie tela alebo prípravy tela na ďalšiu aktivitu. Podstatnou je oblasť organizácie tela, na základe vývojových neurologických vzorcov.¹²⁶ V oblasti kompozičnej tvorby somatické nástroje využíva na tvorbu pohybového materiálu a choreografiu.

4.2 Autentická tvorba pohybového materiálu

Ako tanečná interpretka a choreografka sa v pohybovom výskume venovala predovšetkým instantnej kompozícii¹²⁷, v ktorej vzniká pohybová skladba spontánne a v reálnom čase. V choreografickom vedení síce využíva kompozičné princípy, u performerov však podnecuje oprostovanie prejavu od formy a priestor pre osobnú interpretáciu.

Somatická práca kultivuje telo ako prostredníka tvorby a umožňuje, aby dochádzalo k spontaneite pohybu. Pri choreografickom vedení čerpá v rámci kodifikovaných somatických metód predovšetkým z Labanovej metódy, v ktorej *“sa telo učí reagovať a využívať svoj potenciál na maximum”*.¹²⁸

Kodifikované somatické metódy¹²⁹ sú pre ňu konceptom, zdôrazňuje, že kľúčová je individuálna skúsenosť tanečníka. *“Metódy nie sú vopred definovaným cvičením, ale konceptom, v ktorom sa človek musí hľadať sám. V tom spočíva somatická zložka a aspekt tejto práce. Pri ukazovaní cvičení by sa pracovalo s technikou zvonka. Technika však nie je fixovaná, ako koncept vedie ľudí k tomu, aby ju hľadali sami.”*¹³⁰ Je na individuálnom tanečníkovi, ako ďalej využije skúsenosť v konkrétnom momente, napríklad pri improvizácii.

Centrálnym záujmom somatickej práce je podľa Milgrom kultivovať schopnosť vnímania. Od úrovne vnímania závisí, ako dokáže tanečník v konkrétnom momente reagovať. Pomocou somatických techník si dokáže uvedomovať ako vchádza do

¹²⁵ Pomocou somatických princípov predovšetkým školy Laban/Bartenieff a Body-Mind Centering. Napr. práca s telom základe vývojových neurologických vzorcov podľa Bonnie Bainbridge Cohen.

¹²⁶ Základný princíp práce v somatickej metóde Body - Mind Centering.

¹²⁷ Vid'. pojem *improvizácia* s. 21.

¹²⁸ MILGROM, Rena. [ústny prehovor]. Praha, 21. 11. 2023.

¹²⁹ Pre sprostredkovanie individuálnej somatickej skúsenosti aplikuje kombináciu somatických škôl a prístupov. K Laban/Bartenieff sa v tanečnej tvorbe pripája napríklad Body-Mind Centering, jeho autorka Bonnie Bainbridge Cohen študovala u Irmgard Bartenieff, ktorej metodiku obohatila o vlastné zdroje a vytvorila vlastný pohybový systém. Taneční pedagógovia a interpreti aplikujú jednotlivé metódy v prepojení a necielia na ich ortodoxné uplatňovanie v jednotlivosti.

¹³⁰ Podobne ako Kozánek rozlišuje medzi integrovanou prácou zvnútra a externou, formalistickou prácou zvonka.

priestoru, ako sa v ňom jeho telo organizuje, ako sa v priestore orientuje. *“Pohyb sa deje a tanečník vníma, akým spôsobom sa odohráva, aké kvality a nálady sa zrkadlia v jeho pohybe.”*¹³¹

Od tejto skúsenosti sa môže tanečný prejav vetviť ďalej, podľa toho, čo chce interpret zdeliť v okamihu. *“Môže sa prejaviť frázovanie, práca s predstavou.”*¹³² Tvorit' sa dá v tomto bode z viacerých zdrojov. Somatiku ako nástroj objavovania tvorivých zdrojov Milgrom rozvíja skrz konkrétne tematické a pohybové zadania. V rámci tanečnej techniky uplatňuje prácu s gravitačnou silou a uvoľnením tela. Tanečníkov vedie podnetmi, ktoré rozvíjajú ďalej podľa vlastných zdrojov.

4.3 Spontánny element somatickej práce

V rámci tréningu a lektorovania sa Milgrom venuje disciplíne Autentického pohybu.¹³³ Užitočnosť metódy rozvíjanej najmä v kontexte tanečnej terapie vníma aj v oblasti performance. Tréning má v jej vedení konkrétne daný rámec (trvanie, rozdelenie rolí a rituálny charakter)¹³⁴ a vyžaduje si vysokú mieru pozornosti účastníkov. V DAM sa pracuje sa s rolou aktívneho a pasívneho praktikanta — aktívny účastník vstupuje do priestoru, v ktorom bude vznikať pohyb, pasívny, v roli svedka, pohyb pozoruje. Po pohybovej sekvencii nasleduje verbálne hodnotenie skúsenosti z pohybu. Následne sa role vymenia. V štádiu reflexie a analýzy pohybu závisí forma reflexie od kontextu a zámeru.¹³⁵

V kreatívnom procese môže byť metóda nástrojom pre objavovanie autentického prejavu. *“Telo vstupuje do prázdneho priestoru bez akýchkoľvek predstáv a zámerov. Pre tanečníkov je to často veľmi náročné, pretože telo v priestore začnú používať tak, ako ho používajú v tanci. Ich telo sa dostáva do zažitých prvkov, začne tancovať.”* Podstatnou súčasťou tréningu je preto dávať priestor a čas na vznik impulzov, ktoré prídu prirodzene (z externého prostredia, z predstavy, obrazu). Impulz je potrebné nasledovať a nevytvárať ho. Cvičiaci sa tak stáva “svedkom vlastného prejavu”.¹³⁶ V tejto pozícii prejav neriadi a neposudzuje, ale nasleduje. Cieľom tréningu je vznik priestoru pre uvoľnenie podvedomých procesov, ktoré sú opozitom k vedomej a zámernej tvorbe.

¹³¹ “Na tomto základe začína telo premýšľať a jednať a vzniká premýšľanie telom.” Pohybové kategórie podľa Labana, rozvinuté v Barthelemy Fundamentals: Body, Effort, Shape, Space (BESS).

¹³² MILGROM, Rena. [ústny prehovor]. Praha, 21. 11. 2023.

¹³³ The Discipline of Authentic movement (DAM) založená Janet Adler.

¹³⁴ MILGROM, Rena. [ústny prehovor]. Praha, 21. 11. 2023.

¹³⁵ DAM je v terapeutickom procese nástrojom pre klinický proces hlbínnej psychoterapie.

¹³⁶ MILGROM, Rena. [ústny prehovor]. Praha, 21. 11. 2023.

Ak sa účastníkom podarí čerpať z podvedomého zdroja, môže vznikáť autentický materiál pre pohybovú kompozíciu. Podľa Milgrom je nástrojom takejto tvorby *hlboké načúvanie* a nasledovanie podvedomého impulzu. “O autentický performatívny prejav tak tanečník nemusí usilovať, prejaví sa automaticky. Nevzniká na základe úsilia, ale uvoľnenia.”¹³⁷ Účastník v roli svedka aktívne pozoruje partnera, učí sa všímavosti a v druhej fáze cvičenia - pri verbálnej reflexii - podporuje partnera pri rozpomínaní sa na pohyb. “Autentický pohyb dáva priestor nevedomým procesom, ktoré vznikajú spontánne. Nejaká časť pozornosti ich zachytí, nezachytí ich však ihneď, počas procesu totiž študent nepremýšľa. V procese reflexie sa na pohybovú skúsenosť rozpomína a potom ju pomenúva.”¹³⁸

V rámci tvorby pohybového materiálu pre choreografiu môže svedok zachytávať konkrétne pohybové sekvencie, zrkadliť partnera a rozvíjať ich skrz vlastné telo. Vyžaduje sa od neho maximálna miera pozornosti, pretože pohybujúci sa partner má zavreté oči a pohybuje sa na základe podvedomých impulzov. Jeho úlohou je pohyb spätne evokovať, či zopakovať, alebo rozvinúť. Cez zrkadlenie partnera sa môže dostávať do dynamiky a kvality pohybu a rozvíjať pohybové obrazy, ktoré sú použité v choreografii.

Milgrom vníma svoju somatickú prácu predovšetkým ako vzdelávanie. Vede v ňom svojich študentov k sebaujadreniu, ktoré pramení z autentických zdrojov. V procese somatického vzdelávania je prostredníčkou tejto skúsenosti. “Ako lektorka mám šancu vnímať mieru vitality a energie, ktorá sa vzniká na mieste. Študentom ponúkam podnety a dostávam od nich energiu, ktorá vzniká v danom momente.”¹³⁹

¹³⁷ MILGROM, Rena. [ústny prehovor]. Praha, 21. 11. 2023.

¹³⁸ MILGROM, Rena. [ústny prehovor]. Praha, 21. 11. 2023.

¹³⁹ MILGROM, Rena. [ústny prehovor]. Praha, 21. 11. 2023.

5 Esenciálny pohyb v tvorbe Evy Urbanovej

Eva Urbanová je slovenská performerka, choreografka a lektorka, tvoriaca v oblasti súčasného tanca. Napriek nedávnomu ukončeniu štúdia choreografie na Katedre tanca na pražskej HAMU, majú jej tanečné performancie vzrastajúci medzinárodný úspech.¹⁴⁰ Pri ich tvorbe uplatňuje jedinečný pohybový metodologický prístup, ktorý sa formuje počas samotného tvorivého procesu, umeleckých rezidencií a s každým ďalším tanečným dielom. Metodiku priamo uplatňovala napríklad počas tvorby svojich posledných performancií *Anomalie* (2022) a *The Essence* (2021). Vo svojej tvorbe vníma telo ako prostredníka k podvedomej stránke bytia, ktorú sa v tanečnej interpretácii snaží zvedomovať a pomenovávať. V procese zvedomovania vzniká nový myšlienkový a pohybový materiál, ktorý je integrálnou súčasťou konceptu, aj kompozície jej choreografickej tvorby.¹⁴¹

5.1 Spomalenie a stav mysle

Ako obecné najpodstatnejší element vlastnej somatickej práce popisuje nastavenie počiatocného špecifického stavu tela a mysle performera, v ktorom je kľúčové ich spomalenie. V rozporení, ktoré nazýva *meditatívnym stavom mysle*,¹⁴² sa performer počas tréningu dostáva do uvoľnenia, čím vzniká možnosť prepojenia s intuitívnym vnímaním a lepšou kreativitou v pohybe. Pre navodenie špecifického stavu Urbanová vo svojej interpretačnej aj choreografickej práci využíva niekoľko somatických postupov. Za základ však považuje prácu so skenovaním tela, prácu s dychom a vnímaním.

Tzv. technika *body scanningu* pracuje s vedomým nasmerovaním pozornosti, keď performer pomocou nasmerovania pozornosti a vnútorného vnímania¹⁴³ postupne prechádza jednotlivými časťami, vrstvami a štruktúrami tela. Viacúrovňový scanning sa používa v tanci, aj v iných druhoch práce s telom, rozšírený je napríklad v jóge. Urbanová techniku využíva na postupné uvoľnenie jednotlivých častí tela a dosahovanie špecifickej kvality vnímania.¹⁴⁴

¹⁴⁰ Jej sólo *The Essence* (2021) získalo 1. cenu na Gdansk Dance Festival 2022, 2. cenu za choreografiu a Cenu verejnosti na medzinárodnej súťaži Solo Tanz Theater Stuttgart 2021. Dielo bolo ďalej uvedené na prestížnom festivale Jerusalem International Solo Dance Festival 2023. Jej posledná choreografia s názvom *Anomalie* (2022) bola vybraná do hlavného programu Českej tanečnej platformy 2023. Bližšie viď: <https://plast.dance/tvorca.php?lang=sk&id=47>.

¹⁴¹ URBANOVÁ, Eva. [ústny prehovor]. Praha, 5. 12. 2023.

¹⁴² Stav, ktorý performerovi pomáha k relaxácii sa venujem podrobne v texte nižšie.

¹⁴³ Viď *propriocepcia* s. 19.

¹⁴⁴ URBANOVÁ, Eva. [ústny prehovor]. Praha, 5. 12. 2023.

Zjemnený stav vnímania tvorí veľmi podstatnú časť jej tréningu a umožňuje lepšiu prácu s kvalitou a nuansami pohybu.

Pre popis spomalenia mysle Urbanová pracuje s terminológiou z oblasti neurovied a výskumu frekvencie mozgových vln.¹⁴⁵ S prístupom experimentuje skrz somatické techniky niekoľko rokov,¹⁴⁶ pričom pri tvorivej práci sa snaží dosahovať práve stavy, kedy je činnosť mozgu na nižšej frekvencii. V odpočinkovom a zlexanovanom stave môže totiž prirodzenejšie fungovať prepojenie s hlbšími stavmi ľudského vedomia – je možné trénovať prepojenie s podvedomím a intuíciou. Pohyb vedený z tohto stavu často sprevádza vynáranie spomienok, ku ktorým sa viaže emócia.¹⁴⁷ V pohybovej práci, ktorá pracuje s mentálnymi obrazmi a emóciami,¹⁴⁸ podľa Urbanovej nastáva opätovné napojenie sa na akúsi telesnú históriu, či *biografiu tela*.¹⁴⁹ Tento druh vnútorného prežitku je jednou z foriem tvorby pohybového materiálu vedeného z vnútornej skúsenosti. “Vzniká materiál, ktorý sa následne udeje v priestore, a pohyb, ktorý vychádza naozaj z tela.”¹⁵⁰ Na uvoľnenie a scitlivenie vnímania používa aj prácu s dychom. Dôležitá je pre ňu v tréningu aj aktivizácia zmyslov, na ktorú fokusuje konkrétne cvičenia.

5.2 Skenovanie tela

V rámci kodifikovaných somatických metód má performerka najvýznamnejšiu skúsenosť s Feldenkreisovou metódou, ktorú čiastočne integrovala aj do svojej pohybovej prípravy. V štruktúre tréningov ju metóda najviac ovplyvnila technikou jemného uvoľňovania tela v úvode tréningu. Ako intenzívnu popisuje skúsenosť so scanningom tela v rámci workshopu butó.¹⁵¹ Tanečný pohybový smer japonskej avantgardy vo veľkej miere pracuje s

¹⁴⁵ Mozgové vlny sú súčasťou elektromagnetického poľa, ktoré vzniká okolo mozgu vďaka elektrickej aktivite neurónov. Vlny sú merateľné pomocou prístroja EEG, frekvencia mozgových vln sa meria v Hertzoch. Elektroencefalograf dokáže rozlíšiť rôzne vlnové dĺžky, najčastejšie sa však pracuje s vlnami Alfa, Beta, Gama, Delta a Theta. Človek sa počas každodennej existencie dostáva striedavo do všetkých frekvencií, dominancia jednej z nich však závisí od fyzickej situácie, psychického stavu, stavu vedomia a bdenia vs. spánku, a ďalších okolností. Za frekvencie súvisiace s relaxáciou a tvorivosťou sa považujú Alfa vlny, 8-12 Hz, a Theta vlny, 4-8 Hz.

¹⁴⁶ Na somatickej úrovni, tzn. stavy nemeria či exaktne nevyhodnocuje – účinky rozpoznáva cez telo na základe funkčnosti v tvorbe.

¹⁴⁷ URBANOVÁ, Eva. [ústny prehovor]. Praha, 5. 12. 2023.

¹⁴⁸ O práci s emóciou v rámci pohybového výskumu hovorí Urbanová o vedomej práci s energiou, ktoré jednotlivé emócie vytvárajú. S ňou súvisí virtuozita tela, ktorá je dosiahnutá pomocou využitia energie emócie. “Ak je výška emócie dostatočne vysoká, vieme ju využiť na vytvorenie jasného a čistého pohybu a ešte k tomu má tento pohyb aj silnú vibráciu a jeho energia cestuje ďaleko do priestoru. Vďaka akumulácii energie vieme taktiež vytvoriť pohyb ťažšieho technického prevedenia s menšou snahou.”

¹⁴⁹ URBANOVÁ, Eva. [ústny prehovor]. Praha, 5. 12. 2023.

¹⁵⁰ URBANOVÁ, Eva. [ústny prehovor]. Praha, 5. 12. 2023.

¹⁵¹ “Starting from observing anatomical level of bones or muscles, and moving to subtler level such as water elements in the body, and even subtler to nerves, and subtler to the tiniest particles of the body, energy in the

pomalosťou a iniciovaním pohybu z iných ako formálnych zdrojov. Základom je skenovanie kostry tela, ktoré prebieha v pohybe so zavretými očami, zásadný je pritom extrémne pomalý pohyb tela,¹⁵² vďaka čomu môže dochádzať k zjemnenému a veľmi jasnému vnímaniu nuansy pohybu.¹⁵³ Skúsenosť z intenzívnej techniky skenovania tela, ktorú prežila na workshope s talianskou butó tanečnicou a učiteľkou, Tizianou Longo, v modifikácii integrovala vo svojom tréningovom a choreografickom procese.

Urbanová predpokladá, že práve telesné spomalenie a hlboká vnútorná koncentrácia umožňujú nachádzať spomínané kvality vnímania. Skúsenosť, ktorá do istej miery tlačí tanečníka k mentálnym a fyzickým hraniciam môže byť do istej miery očistná aj na úrovni psychiky. Svoju rolu v nej hrá i únava a vyčerpanie. V tejto kombinácii dochádza ku kvalite vnímania, ktorá umožňuje automatické hľadanie pohybov. “Po tejto práci má v sebe telo uchované ešte kúsky týchto stavov, vie že zažilo niečo silné. Cítila som, že pohyb zo mňa vychádzal jednoducho, tvorilo sa mi jednoducho. Zároveň to bol pohyb, ktorý som vždy hľadala – pohyb nie pre krásu alebo atletickosť,¹⁵⁴ ktorý obsahuje inú silu a oduševnelosť.” Hĺbkový scanning využívala pri tvorbe svojho sóla *The Essence*. V podobe sformulovaného cvičenia ho uplatňovala vždy pred generovaním pohybového materiálu, ktorý následne fixovala v podobe zápisu.

Urbanová popisuje snahu nedávať čas strávený somatickou prácou do pomeru s množstvom vytvoreného pohybového materiálu. V pohybe vznikajúcom práve z tejto práce však rozoznáva špecifickú kvalitu. “Technika je veľmi náročná na koncentráciu. Povedzme, že napríklad po 20-30 minútovom scanningu dosiahnem 4 minúty esenciálneho pohybu. Je to samozrejme subjektívne hodnotenie, dokážem však odhadnúť, kedy je pohyb tzv. esenciálny a kedy sa opäť dostávam do automatizovaných pohybov, naučených na tanečných hodinách.” Pohyb s danou esenciálnou kvalitou, s ktorým tematicky a technicky pracovala v sóle, označuje aj názvom *ancestorial* alebo *primordial movement*.

body... And as we go subtler and subtler, deeper and deeper layers of the mind start unfolding, and different sensations, images, memories, feelings, emotions start manifesting by itself spontaneously. By observing the body introspectively and experientially, deep connection between body and mind will be naturally unveiled, and it will be clear that the body is not just collection of chemical substances, but rather storing enormous histories.” Bližšie pozri výskum Titiany Longo na: <http://www.motimarubutohdance.com/?/Research/bodyscanning/>.

¹⁵² “Often times butoh dancers are moving very slowly, but why? The slowness itself is not the purpose. It is about the extreme subtlety, and there are rapid subtle internal movements although dancers might be moving very slowly externally. This subtlety is the key to explore the deeper layer of body and mind. And as we surrender to subtler level of the body, we will experience that body is moving by itself without deliberately moving the bones and muscles.” Bližšie pozri výskum Titiany Longo na: <http://www.motimarubutohdance.com/?/Research/bodyscanning/>.

¹⁵³ URBANOVÁ, Eva. [ústny prehovor]. Praha, 5. 12. 2023.

¹⁵⁴ Urbanová sa v mladšom veku venovala vrcholovej modernej gymnastike.

5.3 Momentálna telesná virtuosita

Špecifická kvalita vnímania súvisí s integráciou mysle a tela a umožňuje jednoduchšie “aktivizovať kreativitu bez nepotrebného nadmerného úsilia.”¹⁵⁵ Tento stav umožňuje podľa Urbanovej performerovi dosiahnuť uzemnenie. Uzemnenie pomáha v rámci pohybu integrovať jednotlivé časti tela, ale aj psychiky a osobnosti performera.¹⁵⁶ V procese integrovanej tvorby sa tak zohľadňuje jednak funkčnosť pohybu,¹⁵⁷ ale zároveň aktuálne možnosti a schopnosti tanečníka, jeho momentálna fyzická kapacita. Na tomto základe, ktorý sa ako všetko v tele neustále premieňa, stavia choreograf a interpret jednotlivé techniky a ich použitie počas tvorivého procesu. V prepojení mentálnej a fyzickej stránky prežívania dokáže performer využívať najlepší momentálny potenciál vlastnej telesnosti, s ohľadom na svoj aktuálny fyzický a psychický stav.

“V týchto momentoch dokážem svoje kontrolovať ako potrebujem, ale na druhej strane nechávam dostatočný priestor môjmu telu prejsť sa tak, ako v daný moment najlepšie môže.”¹⁵⁸ V rámci odklonu od tanečnej akademickej virtuosity tela k opačnému trendu pohybového minimalizmu, ponúka Urbanová alternatívu v podobe virtuosity v prepojení tela a mysle: “keď sa skombinuje fyzická a mentálna virtuosita, to je tá *bomba*, práve preto sa snažím nachádzať *momentálnu najlepšiu virtuositu*.”¹⁵⁹ Tento aspekt práce opisuje skúsenosťou z nedávneho pohybového výskumu: “Mojím zámerom bolo pomocou spomínanej metódy, napomáhať performerovi k instantnému prepojeniu s momentálnou virtuositou a kreativitou, a to na najvyššej možnej úrovni. Teda ako sa v anglickom jazyku hovorí, *to hit a sweet spot*.”¹⁶⁰

V tanečnej interpretácii sa vďaka technikám Urbanová môže dostávať k choreografii, v ktorej sa pohybuje na hranici zámernosti tvorby. Liminalita spočíva jednak v prepojenosti s podvedomým a telesným, jednak s citlivosťou na momentálne podnety a schopnosťou spontánne reagovať. “V rámci koreňa choreografie existuje vedomý aspekt score,¹⁶¹ fyzické formy a mentálne obrazy, ktoré nasledujem. Zároveň však nechávam priestor aj samotnej choreografii, aby sa prejavila – zámerne vytváram priestor, aby bola choreografia pretvorená daným momentom. Niekedy sa pretvorí konkrétny pohyb, inokedy mentálny obraz. V rámci

¹⁵⁵ URBANOVÁ, Eva. [ústny prehovor]. Praha, 5. 12. 2023.

¹⁵⁶ URBANOVÁ, Eva. [ústny prehovor]. Praha, 5. 12. 2023.

¹⁵⁷ Vyhýba sa *brandingu* či fixovanej podobe pohybu. Hovoríme skôr o funkčných prepojeniach v pohybe.

¹⁵⁸ URBANOVÁ, Eva. [ústny prehovor]. Praha, 5. 12. 2023.

¹⁵⁹ URBANOVÁ, Eva. [ústny prehovor]. Praha, 5. 12. 2023.

¹⁶⁰ Eva Urbanová je na rezidencii s Jozefom Val'om. Dostupné online na:

<https://mloki.sk/eva-urbanova-jenarezidencii-s-jozefom-valom/>

¹⁶¹ Kompozičná stránka choreografie.

koreňa choreografie tak existuje priestor pre rekompozíciu a improvizáciu. Vtedy mám pocit, že miesto toho, že striktne tancujem choreografiu, choreografia tancuje mňa.”¹⁶²

V choreografickej práci pomáhajú Urbanovej metódy *uzemniť sa*. Tzn. nepremýšľať nad kompozíciou len v rovine analyticko-technickej, ale aj telesnej a praktickej. “Keď premýšľam nad performanciou analyticky, vymýšľam často koncepty mimo reality, napadajú mi možnosti pohybov a scénografia, ktoré sú nezrealizovateľné.” Somatický spôsob práce jej pomáha uzemniť sa nie len v rovine fyzickej, ale aj mentálnej, a nachádzať tak kompozičné riešenia, ktoré vychádzajú z možností tela.

Ako podstatný aspekt tvorby súčasného tanečníka sa tu vynára otázka produktivity a významu pojmu. Použitie techník, ktoré nepracujú výlučne s fyzickými možnosťami performerera, ale zámerne posilňujú a rozvíjajú jeho mentálny stav, skombinované s cieľným fyzickým tréningom, môžu podľa Urbanovej pomôcť performerovi účinne sa posúvať vo vlastnej tvorbe. Počas tréningu pritom nemusí vznikať okamžite použiteľný materiál. Podstatné je neprestať stále niečo na určitej úrovni objavovať, a to v rámci diela alebo mimo neho. Táto produktivita tak spočíva v počúvaní tela a v *bytí s telom* v procese tvorby.¹⁶³

5.4 Citlivosť a zameranie performerera

Kvalita vnímania ovplyvňuje mieru citlivosti, ktorú dokáže tanečník počas performancie vysielat' nielen voči svojmu telu, ale aj voči divákovi. Urbanová vo svojich dielach často využíva ticho, v ktorom rytmus vytvára kadencia jej pohybov. V aranžmá oprostenom od ďalších scénických zložiek, v kombinácii s vypracovanou citlivosťou, dokáže v priestore lepšie vycyhtávať situáciu v daný moment a na základe tohto vnemu pracovať s diváckou pozornosťou. Meracou jednotkou je najmä napätie. Vlastné svalové a fyzické, a zároveň napätie v priestore, vysielané od divákov. Stelesnenú citlivosť ako prostriedok komunikácie s divákom vníma Urbanová ako podstatný faktor každej performancie a pomocou somatických metód sa ju snaží posilňovať aj u tanečníkov, s ktorými pracuje. “V tanci do ticha chcem pokračovať, tanečník nie je robot, nie je možné načasovať vždy každú frázu rovnako. Mnohokrát to ani nie je potrebné, pretože počas predstavenia je prítomná neustála reakcia na to, čo sa deje okolo, na to, ako sa utvára energia v daný moment. Je pre mňa dôležité, aby bol tanečník v daný moment performancie čo najbližšie k tej najlepšej citlivosti, akú môže vtedy dosiahnuť.”

¹⁶² URBANOVÁ, Eva. [ústny prehovor]. Praha, 5. 12. 2023.

¹⁶³ URBANOVÁ, Eva. [ústny prehovor]. Praha, 5. 12. 2023.

Ako príklad uvádza choreografiu k tanečnému dielu *Anomalie* (2022), ktorá čiastočne pozostáva zo sošných polôh, ktoré performerka Joana Simões vytvára na pódiu, vytvoreného z otočného podstavca. Medzi jednotlivými telesnými súsošiami sú pohybové prechody, v ktorých vidí Urbanová ako choreografka priestor pre spomínanú fluiditu choreografie. V podobe improvizovaných prechodov dokáže tanečnica doceliť plynutie a transformáciu energie, v závislosti od situácie a momentu performancie. “Vychádza z koreňa choreografie, okolo ktorého sa pohybuje, dokáže sa však rôznorodo napájať na mentálne obrazy a vytvárať nové pohyby.” Proces fluidnej choreografie popisuje v komentári k tvorivej rezidencii v kultúrnom centre Malý Berlín (Slovensko, 2023): “Princíp, ktorý sa vďaka experimentovaniu začal rodiť, by som opísala nasledovne: po vytvorení koreňa kompozície si ho pri každom opakovaní pretváram a rekonponujem, a to na základe momentálneho okamihu. Teda na základe momentálneho telesného napätia, momentálneho emocionálneho naladenia, momentálneho napätia vytvoreného v priestore s divákmi... Táto rekompozícia sa môže udiť na rovine fyzickej, ako aj na rovine mentálnej. ... V koreni choreografie mám pri danom pohybe zafixovaný mentálny obraz, ako z vnútra môjho tela začína vyrastať trnitá stonka ruže. Pri rekompozícii sa však môže stať, že zo mňa začne vyrastať kmeň stromu alebo aj stonka bez trňov. Takáto zmena mentálneho obrazu samozrejme ovplyvní aj ten fyzický a naopak. Je dôležité povedať, že pri rekompozícii sa performer neustále vzťahuje ku koreňu choreografie, teda v tomto prípade k trnitej stonke.”¹⁶⁴

Vo vyžarovaní¹⁶⁵ tanečníka počas predstavenia je podľa Urbanovej podstatné, aby sa performer sám dobre cítil v pohybe. Zážitok z performancie má byť podľa nej rovnomerne prerozdelený medzi divákov a tanečníka, s čím priamo súvisí zdarný prenos energie. Fluidita choreografie, scitlivené vnímanie a improvizácia v rámci fixnej kompozície môžu zážitok performeru len podporiť. Metódy umožňujú tanečníkom nachádzať v tanečnom prejave aj mentálnu stránku,¹⁶⁶ v ktorej sa má šancu zrkadliť pohybové, aj osobnostné sebavyjadrenie performeru. Schopnosť uplatňovať svoje scitlivené vnímanie sa dá doceliť tréningom a pohybovým výskumom. Urbanová popisuje ideálnu schopnosť performeru vnímať svoje telo súčasne zvnútra, aj zvonku, a zároveň registrovať vonkajšie prostredie (divákov). Medzi

¹⁶⁴ Eva Urbanová je na rezidencii s Jozefom Val'om. Dostupné online na:

<https://mloki.sk/eva-urbanova-jenarezidencii-s-jozefom-valom/>

¹⁶⁵ Rozoznáva medzi kvalitou charizmy, ktorá prislúcha skôr mentálnej a osobnostnej stránke performeru a vibráciou, ktorá je kvalitou pohybovou.

¹⁶⁶ “Po nadobudnutí špecifického meditatívneho stavu, vďaka ktorému sa počúvanie tela a momentálneho napätia zintenzívňuje, performer začal vytvárať pohyby. Túto časť tvorby nazývam nasledovanie telesných impulzov alebo aj spontánny pohyb. ... V tanci ma nezaujíma len telesný aspekt pohybu, ale aj ten mentálny, teda čo sa v danom momente odohráva v mysli interpreta. Jednotlivé momenty choreografie tak obsahovali aj jasné mentálne obrazy, ktoré performer spontánne generoval.”

stavmi vnímania by mal tanečník vedieť “prepínať”, čo je jedným z cieľov jej vyvíjajúcej sa metodiky.

6 Zuzana Žabková a kritická somatika

Zuzana Žabková je slovenská performerka pôsobiaca v Česku a v Nemecku. Tvorí prevažne v žánri súčasného tanca a performancie, ktoré prepája s obrazovými médiami a výtvarnou inštaláciou.¹⁶⁷ Jej tvorba reflektuje okrem tradičného využitia somatických metód aj ich kritický náhľad¹⁶⁸ a somatické metódy umiestňuje v súčasnom tanečne-vednom diskurze s presahom do spoločenských a politických vied. Vzhľadom k jej akademickému a tvorivému pozadiu v prostredí nemeckojazyčnej tanečnej vedy a praxe, početným spoluprácam s multimediálnymi tvorcami v oblasti súčasnej performancie a interdisciplinárnemu zameraniu jej prístup odzrkadľuje mimoriadne aktuálny prierez súčasným vnímaním problematiky.

6.1 Prevracanie princípov

Podstatným zdrojom inšpirácie a referenciou pre súčasné konceptuálne spochybňovanie somatiky je pre Žabkovú koncept Keitha Hennessyho s názvom Fake Healing.¹⁶⁹ Na prax Fake Healing Žabková nadviazala pri vystavaní konceptuálnej somatickej partitúry, ktorá performatívne prevracia kolektívnu skúsenosť liečenia. Partitúru je možné vteliť do tanečného diela, v prípade, že je použitá ako kompozičný a performatívny princíp. V rámci fiktívneho rámca sú v jej somatickom score¹⁷⁰ pridelené role: *guide*, *observer* a *poet*, podľa ktorých nesie partitúra akronymný názov GOP.

Somatický charakter partitúry spočíva vo využití dotyku ako centrálného nástroja práce s telom. Somatická masáž vychádza z konceptu masáže dotykovej, dotyk však môže prebiehať intermediálne a bezdotykovo (dotyk ako zvuk či energia). Konceptuálny posun funguje aj v rovine pridelených rolí účinkujúcich. *Guide* je v roli prijímania dotyku, jeho navádzanie, *guiding*, spočíva v tom, že ukazuje časť tela, ktorá potrebuje dotyk. Usmerňuje dotyk performeru v roli *observera*, ktorý mu poskytuje starostlivosť.

¹⁶⁷ Štúdium absolvovala na Katedre choreografickej tvorby na VŠMU v Bratislave, ďalej vyštudovala Choreografiu a performanciu na Institute for Applied Theatre Studies v Giessene v Nemecku. Ďalej absolvovala štúdium na Katedre vizuálnej komunikácie, Ateliér multimédií, VŠVU v Bratislave.

¹⁶⁸ Príkladom je kriticky nahliadaný fenomén preberania somatických princípov v rámci New age movement, somatického liečenia, a západnej apropriacii východných učení v tvorbe amerického choreografa a performeru Keitha Hennessyho, s ktorým Žabková spolupracovala v rámci workshopov, naposledy v Bratislave, v júni 2023.

¹⁶⁹ Hennessy koncept využíva v rámci performatívne-terapeutických stretnutí s queer komunitami v USA, Kalifornii, rovnako ho však aplikuje v tanečných workshopoch s umelcami. Fiktívny rámec poskytovania terapeutickú starostlivosť vychádza zo zákonitosti somatiky, s princípom sa však pracuje ako s performatívnym konceptom.

¹⁷⁰ Žabková používa pojem score ako návod, metódu, partitúru k realizácii cvičenia. V širšej definícii pojem označuje notačný systém, ktorý slúži na zaznamenanie pohybovej alebo hudobnej partitúry.

Rola *poeta* pritom funguje obdobne k roli svedka v kodifikovanej disciplíne Autentického pohybu. *Poet* však zachytáva proces starostlivosti prostredníctvom zvoleného média (slovný zápis, kresba, báseň, pohyb). Je tak tvorivým prvkom v zmysle dramaturga, choreografa či interpreta – tlmočníka videného. Žabková vníma koncept ako poetickú prax, ktorá je zároveň nástrojom pre generovanie materiálu pre performance. Pomenovaním vzniknutej udalosti vzniká samostatný materiál, ktorý v performancii organizuje s uplatnením kompozičných princípov.

Partitúru GOP využila Žabková s tvorivým tímom¹⁷¹ v sérii performancií s názvom *...And I want to remember all your shapes*,¹⁷² ktoré realizovali v Nemeckom Giessene, na festivale súčasného divadla a tanca Kiosk, a na Move Feste v Košiciach. Žabková GOP zároveň pravidelne uplatňuje v rámci pohybových workshopov pre tanečníkov.

6.2 Somatické partitúry v performancii

Somatický prístup vo vlastnej performatívnej a pedagogickej práci používa predovšetkým na kultiváciu vnímania: “Vďaka princípom pomáham telu aj mysli scitlivovať senzorické schopnosti. Pozerať sa na tanec nie len cez mechaniku a virtuositu, zohľadňovať prežívanie. Všímam si stavy, ktoré dokáže tanec a pohyb sprostredkovať.”

Performatívny projekt na pokračovanie *Bodies in Trouble*, ktorý Žabková realizovala so slovenskou performerkou Evou Priečkovou,¹⁷³ začal na podnet fyzického vyhorenia, ktorým performerka v tom čase prechádzala. Stav tela a mysle podmienil spôsob práce, počas ktorého si tanečníčky vytvorili vlastnú metódu, opäť čiastočne rámcovanú témou starostlivosti.

Na tanečnej rezidencii v REZI.Dance v českých Komařicích¹⁷⁴ v rámci tvorivého procesu sformulovali metódu EEE (intention, improvisation, interpretation), ktorá pozostáva v rovnakej miere z komponentov prípravy, improvizácie a interpretácie. Somatické metódy využívali ako nástroj naladenia tela na fázu improvizácie a zvolené metódy práce s telom určovali následnú kvalitu ich pohybu.¹⁷⁵ “*Napríklad somatická metóda masáže definovala našu fyzikalitu počas tvorby. To je zaujímavý poznatok pre choreografa či lektora, ktorý vie*

¹⁷¹ Performanciu uviedla v spolupráci s tvorivým tímom umelcov: M.G. Arie, C. Insignares, R.A.H. Mateusz, L.E. Meuris a N. Timková.

¹⁷² Vid'. napr.: <https://www.kioskfestival.sk/zabkova/>.

¹⁷³ Eva Priečková, slovenská performerka a choreografka tvoriaca v oblasti súčasného tanca. Vo svojej práci tiež využíva somatické zadania, so zameraním na kolektívnu skúsenosť a stelesnenú tvorbu embodimentu.

¹⁷⁴ Rezidenciu performerky absolvovali v roku 2018, výsledné predstavenie uviedli v premiére v Bratislave v priestore FUGA.

¹⁷⁵ ŽABKOVÁ, Zuzana. [ústny prehovor]. Praha, 21. 11. 2023.

podľa neho kombinovať a organizovať scores, ktoré priamo ovplyvňujú pohybovú kvalitu prejavu. Vie sa chytiť vecí, ktoré vďaka somatickej príprave vznikli.”¹⁷⁶

V improvizácii vznikali na základe pohybových kvalít spontánne telesné princípy,¹⁷⁷ ktoré v rámci tretej, interpretačnej, fázy pomenúvali a ako pohybové obrazy vkladali do choreografie. “Na začiatku tvorivého procesu je vždy improvizácia, potom prichádza pomenovanie vzniknutého pohybu, z ktorého vzniká obraz. Ten rozpracujeme ďalej.”¹⁷⁸ Rovnaký proces uplatňovali počas rezidencie každodenne, pričom somatická príprava tela zohrávala kľúčovú rolu.

Okrem prípravy tela počas tvorivého procesu rozoznáva rolu somatickej práce pred predstavením. “Najdôležitejšia je príprava, ísť len do performancie nemá význam. Pri príprave hrá rolu práve somatika – spoločné nalaďovanie sa s performerami a opätovné stelesnenie toho, čo znamenajú jednotlivé pohybové princípy.”¹⁷⁹ Vnútorne-telesné oživovanie si pohybového materiálu pred predstavením nie je síce vždy možné, je však dôležité mať šancu sa materiálu aspoň dotknúť. Pred predstavením prebieha nalaďovanie na pohyb skrz akési stelesnené markírovanie,¹⁸⁰ prechádzanie si pohybových obrazov cez naciťovanie sa na pohybový princíp.

¹⁷⁶ ŽABKOVÁ, Zuzana. [ústny prehovor]. Praha, 21. 11. 2023.

¹⁷⁷ Žabková opisuje pohybový princíp *Acephala*, ktorý vznikol na základe zadania “hlava hodená do kúta”. Pohybový obraz bezhlavého tela - deformované telo so štyrmi nohami vytvorili zo spojenia dvoch tiel v objatí - bolo súčasťou choreografie v podobe 10 minútovej pohybovej sekvencie, kde sa v amorfnom tvare prelievali a nachádzali nový spôsob pohybu.

¹⁷⁸ ŽABKOVÁ, Zuzana. [ústny prehovor]. Praha, 21. 11. 2023.

¹⁷⁹ ŽABKOVÁ, Zuzana. [ústny prehovor]. Praha, 21. 11. 2023.

¹⁸⁰ Pre markírovanie ako somatickú prax vid' napr. WARBURTON, E. C. *Of Meanings and Movements: Re-Languaging Embodiment in Dance Phenomenology and Cognition*. In *Dance Research Journal*, Vol. 43, No 2., s. 65-83.

Záver

Z analýzy realizovaných rozhovorov vyplýva, že somatický prístup je u vybraných tanečných tvorcov v procese tvorby hĺbkovo integrovaný. Tvorcovia užívajú špecifickú prácu s telom tanečníka, ktorá vychádza jednak z kodifikovaných somatických pohybových systémov (Milgrom, Urbanová), jednak z uplatňovania a integrácie známych somatických princípov a ich rozvíjania prostredníctvom vlastnej praxe (Kozánek, Urbanová, Žabková). Napriek tomu, že náväznosť práce tvorcov na kodifikované systémy by bola ťažšie vystopovateľná, je zjavná a nevyhnutná. Oblasť tanečnej praxe teda potvrdzuje princíp synkretizmu jednotlivých somatických prístupov. Vzhľadom k tomu, že *somatický prístup* je u slovenských a českých tanečných tvorcov pomerne rozšírený, môj výber bol akousi vzorkou, a nemal snahu pojednávať o použití metód plošne, v zmysle zberu dát a kvantitatívneho či komparatívneho vyhodnocovania. Snažila som sa uchopiť najmä aplikovateľnosť a rôznorodosť využitia somatických metód, čo odzrkadľuje aj výber osobností, s ktorými som viedla rozhovory.

Z analýzy rozhovorov ďalej vyplýva, že vybraní tvorcovia, ktorí pracujú aj s kodifikovanými metódami, ich nevyužívajú vždy tzv. 1:1. Upravujú ich podľa potrieb situácie: skupiny cvičiacich, naladenia svojho tela, tvorivého zámeru či tréningového kontextu. Tzv. somatické metódy, ktoré utvárajú vlastnou praxou, majú tvorcovia väčšinou potrebu pomenúvať, čo sa často spája s potrebou vlastný prístup systematizovať pre jeho ďalšie uchovanie a použitie v tvorivom a pedagogickom procese.

Základnými komponentami somatickej práce sú pre tvorcov skontaktovanie sa s telom prostredníctvom metód práce s dychom, pomocou uvedomenia si anatomických štruktúr tela (Kozánek: anatómia pohybu, Urbanová: body scanning), pomocou práce s partnerom (Milgrom: autentický pohyb, Žabková: práca s dotykem), pomocou práce s vnímaním, predstavou a myslou (Urbanová: meditatívny stav mysle). Podstatným zistením je komplementárnosť somatických princípov, ich vzájomná súvislosť a prestupnosť.¹⁸¹ V rámci prepojenosti štruktúr a systémov tela tak funguje aj prepojenosť jednotlivých somatických princípov.

Z rozhovorov ďalej vyplýva, že súčasní taneční tvorcovia užívajú somatický prístup v niekoľkých fázach tvorivého procesu:

1. Počas tréningu, kedy pripravujú telo na fyzický výkon a zlepšujú jeho vnímavosť.

¹⁸¹ Napríklad Kozánková 5-fázová práca, ale aj súvislosť predstavivosti a partnerskej spolupráce, či vedenie dychu v prepojení s predstavou.

2. Ako súčasť tvorivého procesu, v rámci improvizácie alebo vlastných partitúr, pre účely vzniku pohybového materiálu.
3. Ako prípravu tela bezprostredne pred performanciou, kedy si pohybové obrazy opätovne stelesňujú pre nacítanie pohybu.
4. Počas performance pre autentické prežívanie pohybu a maximalizáciu pohybového a výrazového potenciálu tela.

Na základe popísaných zistení sa môžeme domnievať, že somatické metódy v súčasnom tanci majú za výsledok lepšie spoznanie fyzických možností tanečníka a pomáhajú mu objavovať nové funkčné aj expresívne schopnosti. Skrz uvedomelý pohyb a tzv. vedomé telo sa môže uvoľňovať autentická kreativita, ktorá v kombinácii so zvýšeným fyzickým potenciálom (rozsah a funkčnosť pohybu), môže zlepšovať kvalitu pohybu a výrazu. Dôraz na mentálnu stránku a prípravu mysle dáva priestor sebavyjadreniu performeru a jeho osobnosti, čo posilňuje jeho vlastný zážitok z tanca.

Počas písania práce sa mi otvárali nové potenciálne cesty a prístupové kľúče nahliadania na tematiku, ktoré som však musela v záujme koherencie a rozsahu práce zatvárať. Ako hlavný potenciálne zaujímavý aspekt sa núkalo prepojenie somatického tanečného tela so stelesneným a materiálnym, fenomenologickým telom. Pri skúmaní vplyvu tanečne-stelesneného prežívania na vyžarovanie tanečného performeru by sme sa dostali od popisu vnímania tela výlučne tanečníkom, k vnímaniu jeho tela divákom. V tom momente by vstúpila do diskusie tradícia započatá v období performatívneho obratu, potýkali by sme sa s pojmami performativity, výrazne zasahovali do oblasti filozofie, antropológie a neurovied. V prepojení na ťažko uchopiteľný fenomén tzv. *embodimentu*, ktorý v tanečnom a somatickom kontexte naberá iné významy ako koncept stelesnenia u post-moderného herca (napr. v tradícii nemeckojazyčnej divadelnej vedy u Lehmana a Lichte), by bola táto línia v rámci práce, žiaľ, nezrealizovateľná.

Vzhľadom k tomu, že diplomová práca je v časti s popisom somatických princípov orientovaná pomerne exaktne – ich popisu sa venujem najmä skrz fyziológiu v prepojení s úžitkom pre tanečníka – v rámci kapitol nevenujem osobitnú pozornosť konceptu prepojenia tela a mysle, ktoré je základným filozofickým východiskom somatického učenia. Koncept prepojenosti tela a mysle však prestupuje všetkými somatickými technikami a nepriamo vychádza aj z ich technického popisu.

V rámci rozsahu diplomovej práce vieme zo zrealizovaných rozhovorov interpretovať zistenie, že pomocou somatických metód sa telo tanečníkov stáva vnímavejším a

prítomnejším. Tanečník je schopný citlivejšie reagovať na prichádzajúce (vonkajšie a vnútorné) podnety a interpretovať ich v kontexte s telom, pomocou pohybu. Vnímavý performer sa zúčastňuje na pohybe v novej kvalite, čo platí pre jeho myseľ aj telo. Prostredníctvom ich integrácie sa v tanečnom pohybe môže stretávať minulosť, “nahraná” v registri tela, s prítomnosťou, ktorú performer vytvára v každom momente nanovo, z pocitu tela.

Zoznam použitej literatúry

Sekundárna literatúra

AU, Susan. *Balet a moderný tanec*. Z anglického originálu *The Ballet and Modern Dance* preložili Katarína Bukovenová, Eva Budjačová a Miriam Ghaniová. Bratislava: Verbunk s.r.o., 2017. s. 155-175.

BINOVSÝ, Alexander. *Funkčná anatómia pohybového systému*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2016.

BRANDSTETTER, Gabriele. Klidový stav/Pohyb. In *Tanec, priestor, svetlo*. Ed. Dita Dvořáková. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2017. s. 42-67.

BRANDSTETTER, Gabriele. Obraz-Skok. In *Tanec, priestor, svetlo*. Ed. Dita Dvořáková. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2017. s. 30-40.

DYLEVSKÝ, Ivan. *Obecná Kineziologie*. Praha: Grada Publishing, 2007.

EDDY, Martha. *Mindful Movement: The Evolution of the Somatic Arts and Conscious Action*. Chicago, USA: The University of Chicago Press, 2016. s. 78-112.

HACKNEY, Peggy. *Making Connections. Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. New York: Routledge, 2002.

HANNA, Thomas. What is Somatics?. In *Bone, Breath and Gesture. Practices of Embodiment*. Ed. Don Hanlon Johnson. Berkeley: North Atlantic Books, 1995. s. 339-352.

HARTLEY, Linda. *Wisdom of the Body Moving*. Berkeley: North Atlantic Books, 1953.

JOHNSON, Don Hanlon. *Bone, Breath and Gesture. Practices of Embodiment*. Berkeley, California: North Atlantic Books, 1995.

LIŠKA, Barbora. *Několik úvah o dramaturgii v nové choreografii*. In *Aktuální tanečnický diskurz: Obraty v současném tanci*. Ed. Jitka Pavlišová. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 2021.

FISCHER-LICHTE, Erika. *Estetika performativity*. Mníšek pod Brdy: Na Konáři, 2011.

OLSEN, Andrea. *Bodystories, A guide to Experiential Anatomy*. New York: Station Hill Press, 1991. s. 15-19.

PAVLIŠOVÁ, Jitka a kol. *Aktuální tanečnický diskurz: Obraty v současném tanci*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 2021. s. 5-31.

POLÁKOVÁ, Marta. *Dynamické telo, súčasný prístup k pohybu, 1. časť*. Bratislava: Vysoká škola múzických umení, 2013. s. 7-95.

POLÁKOVÁ, Marta. *Sloboda objavovať tanec*. Bratislava: Divadelný ústav v edícii Teória v pohybe, 2010.

SEDLÁČKOVÁ, Anna. *Vývin pohybu v systéme Body-Mind Centering. Základné neurologické vzorce a ich využitie v procese tanečného vzdelávania*. Bratislava: Vysoká škola múzických umení, 2013. s. 145.

SWEIGARD, Lulu. *Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation*. New York: Dodd, Mead & Co., 1974.

VANGELI, Nina. *Taneční inscenace: Přístupové cesty k jejich analýze*. In *Divadelní Revue*, roč. 2017, č.2, Praha: Institut umění, 2017. s. 63-79.

WAHL, Colleen. *Laban/Bartenieff Movement Studies, Contemporary Applications*. Champaign: Human Kinetics, 2019. s. 91-113.

Štúdie a články dostupné na internete

EDDY, Martha. *Somatic Practices and Dance: Global Influences*. In *Dance Research Journal*, vyd. 34, č. 2., 2015. s. 46-62. Dostupné na: <https://www.jstor.org/stable/1478459>

EHRENBERG, Shantel. *A Kinesthetic Mode of Attention in Contemporary Dance Practice*. In *Dance Research Journal*, vyd. 47, č. 2., 2015. s. 43-61. Dostupné na: <https://www.jstor.org/stable/43966874>

WARBURTON, E. C. *Of Meanings and Movements: Re-Languaging Embodiment in Dance Phenomenology and Cognition*. In *Dance Research Journal*, vyd. 43, č. 2., 2011. s. 65-83. Dostupné na: <https://www.jstor.org/stable/23266966>

Elektronické zdroje

10 TVORCOV SLOVENSKEHO SUČASNEHO TANCA. Milan Kozánek. [online]. [cit. 20.11.2023]. URL: <https://www.theatre.sk/projekty/10-tvorcov-sucasneho-sk-tanca/milan-kozanek/>.

BODY SCANNING. [online]. [cit. 4.12.2023]. URL: <http://www.motimarubutohdance.com/?/Research/bodyscanning/>

EVA URBANOVÁ JE NA REZIDENCII S JOZEFOM VALOM. [online]. [cit. 4.12.2023]. URL: <https://mloki.sk/eva-urbanova-jenarezidencii-s-jozefom-valom/>

REFERENCIE. [online]. [cit. 20.11.2023]. URL: <http://artyci.com/referencie/>.

SOMATIKA VE SVĚTE A U NÁS. [online]. [cit. 25.11.2023]. URL: <https://www.somatika.cz/l/somatika-ve-svete-a-u-nas/>.

THE EMERGING SCIENCE OF INTEROCEPTION. [online]. [cit. 30.11.2023]. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7780231/>.

ZUZANA ŽABKOVÁ A KOL. ... AND I WANT TO REMEMBER ALL YOUR SHAPES.
[online]. [cit. 27.11.2023]. URL: <https://www.kioskfestival.sk/zabkova/>.