

Gymnázium Přírodní škola, o.p.s.
Profilová práce — třída Omikron
Nižší stupeň studia
2022/2023

Cecila Ekrťová

Tvorba Choreografie – Work in progress

Vedoucí práce: Mgr. Tereza Průšová

Datum odevzdání: 18.listopadu 2022

Work in progress – taneční choreografie	1
Úvod	1
Stručná historie scénického tance, důležité postavy	2
Tanec	3
Stavba choreografie obecně	3
Metodika mého postupu, vývoj, inspirace, nápady, ideje.	4
Téma mojí choreografie	5
Rozbor skladby	6
Rozbor pohybové části choreografie	6
Realizace	8
Proces tvorby	8
Úvaha o vnímání mého těla	9

Work in progress – taneční choreografie

- Profilová práce mi dala možnost rozvoje vztahu k modernímu tanci.
- Byla to příležitost získání zkušeností s choreografií, ale také získání vědomostí tanečních metod i historie oboru.

Úvod

Moje profilová práce, která nese název *Work in progress*, se zaměřuje na tvorbu choreografie, na proces tvoření a učení celého procesu. Choreografii jsem tvořila na skladbu dlouhou cca 3,5 min, výrazovým tancem jsem se snažila v těchto 3–4 minutách vyjádřit krátký příběh, emoci, téma, které jsem si musela vymyslet. Jelikož jsem nikdy nic takového nedělala, chtěla jsem to zkusit, velmi mě to lákalo, protože k tanci mám blízký vztah už od malička. Vyzkoušet si něco, co musíte vytvořit sám, se svými zkušenostmi a svými možnostmi a svými hranicemi těla, bylo něco velmi poutavého a zároveň strašidelného, protože jsem neměla žádnou jistotu, zda to zvládnou.

Stručná historie scénického tance, důležité postavy

Scénický tanec vznikl na začátku 20. století. Je to umění vyjádřené pohybem, znázorněné lidským tělem, prostředek jak sdělit emoci, příběh nebo myšlenku. Scénický tanec má společné základy s baletem. Tělo a technika je důležitá, avšak ne zásadní jako u baletu. Na vysoké baletní úrovni se objevují pohyby, které nejsou přirozené lidskému tělu. Právě od toho se scénický tanec snažil vymezit. Jeho cílem bylo zbořit hranice a oddělit se od striktních pravidel baletu. Skýtal mnohem větší svobodu k vyjádření pocitů a osobnosti.

Začátky scénického tance byly revoluční především proto, že se s hudbou a rytmem začalo pracovat spíše podle cítění tanečnicka. Tím vznikl moderní tanec, první krok na cestě k dnešnímu scénickému tanci

Jedna z hlavních zakladatelek moderního tance je Isadora Duncan, která působila na začátku 20. století.¹ Tancovala bosá v řecké tunice, což bylo v tehdejší společnosti až skandální. Snažila se vracet k přirozenosti pohybu a rozvíjet ho. Její představení byla doprovázena na klasickou hudbu, měla velmi ráda Beethovena, o kterém tvrdila, že rozumí přirozenosti a jednoduchosti pohybu². Za svůj krátký život stihla obohatit a inspirovat většinu budoucích tanečnicků scénického tance. Zakládala školy, vyučovala svou techniku a rozvíjela pohybem celou společnost. Jedna z jejích hlavních myšlenek byla, že pohyb by se měl znovu objevovat, nacházet, chtěla "vrátit tanci jeho pravé místo". Tanečnick by se měl inspirovat z přírody, objevovat estetiku pohybů vody, vln, stromů ve větru.³ Nacházet a ne vymýšlet nový umělý pohyb. Její technika, která se dodnes vyučuje, hodně odkazuje na řecké mytologie a řeckou kulturu. Ráda pracovala s chórem, což je jevištní projev, spojený se zpěvem a tancem.

Isadora udala směr, nový nápad, který začal žít vlastním životem. Jedna z dalších důležitých osobností v moderním tanci je Marth Graham.⁴ I když se od myšlenek Duncan trochu vzdálila, vytvořila tzv. Graham techniku. Tato technika je založená na kontrakci a uvolnění. Tanečnick se díky této technice učí cvičení, ve kterých je důležitá práce s dechem s kontrakcí – tedy vzájemná interakce svalů a dechu. S výdechem se dostaneme do pozice, kdy všechny svaly zatneme do pohybu směřovaném dovnitř. Vše koncentrujeme do středu těla. S nádechem svaly opět propneme a páteř se napne co nejvíce do prostoru. Energie jde ven, přejdeme do otevřené pozice, ze které opět proces opakuje. (contraction and release). Tanečnick se tak naučí používat lépe svůj dech s pohybem a naučí se automaticky dělat pohyb dynamičtější.

Později se začal rozvíjet moderní tanec ve větší práci s emocemi, vyjadřováním pocitů. Představení začala být experimentálnější a expresivnější. Výrazový tanec se také často definuje jako nepředvídatelný, pracuje se změnami v rytmu, rychlosti nebo i směru pohybu. Současný tanec se hodně odvíjí od osobnosti choreografa. Neexistují žádná pravidla, která by musel dodržovat. Choreograf/ka či tanečnick/ice si může vzít a přidat už existující styl pohybu a nakombinovat ho s jiným. Jeho osobitost a originalita vzniká kombinacím mnoha stylů a využíváním existujících technik. U tance je tedy důležitá kreativita, přirozenost a osobitost. Často u tanečnických vystoupení divák nesleduje pouze pohyby, ale soustředí se na tanečnicka jako člověka, osobnost, která něco prožívá.

¹ Narodila se 1877 v San Franciscu. Zemřela 1927. [Zdroj](#)

² Kniha: TANEK. Isadora Duncanová. Praha 1947

³ Kniha: TANEK. Isadora Duncanová. Praha 1947

⁴ Narodena 1894 U.S. Úmrtí 1991 New York

Častou taneční technikou nebo cvičením je improvizace. Tanečník se učí jinak vnímat hudbu, nacházet pocity v hudbě a rychleji tak rozvíjet i emoci ve svém těle skrze hudbu. Emoci, kterou pocítí z hudby, nálada kterou cítí, velmi ovlivní i pohyb. Nejvíce nápadů přichází vždy, když už vás nic nenapadá a proto zkoušíte nové věci. Je to velmi individuální a nutné kreativní cvičení.

Tanec

Definici tance popisuje současná česká tanečnice a choreografka Petra Hauerová - *“Tanec je jakýkoli pohyb, který nemá praktický účel. Pokud děláte pohyb z předstírání, protože tím chcete něco říct, tak už jen čistě tančíte.”* Tanec má mnohem větší význam než jen předstírání, předává divákovi téma skrze pohyb. Zvláště pro tanečníka se stává na jevišti toto takzvané předstírání reálným jednáním. U scénického tance se používá jak fyzická, tak i psychická práce. Proces uvnitř je větší, než se může navenek jevit. Pro tanečníka má všechno mnohem větší význam, když tančí. Taneční představení vnímá naprosto jinak než divák. Na jevišti je nejdůležitější zážitek, reakce těla tanečníka v kontaktu s jevištěm a divákem.

Pro mě tanec představuje svobodné místo, které si v tanci vytvořím. Nechám se unášet, často i díky tomu zapomenou na věci, které mě trápí. Je to součást mě, nemyslím si že, bych byla stejný člověk, kdybych se tanci nevěnovala.

Stavba choreografie obecně

U tvoření choreografie je velmi důležité téma – základní kámen. Je to příběh, který se snaží umělec vytvořit a předat divákovi. Bez něj by vystoupení nemělo smysl, byl by to pouze sled pohybů beze smyslu. Pohyb je pouze jazyk, kterým tanečník divákům sděluje.

U tvoření choreografie se velmi často využívá takzvaná práce s motivem. Motiv je nejméně tříprvková řada pohybů neboli tři pohyby navazující na sebe. V představení či vystoupení se tento základní motiv opakuje, je tak pro diváka jistou oporou, je to něco, co už zná. Motiv se může rozvíjet v průběhu, může tak vzniknout variace, nebo se může zkrátit, zrychlit, zpomalit nebo i přetvořit, aby byl pozpátku. Z něj se pak odvíjí další pohyby v choreografii. Motivů samozřejmě může být i více.

U tvorby choreografie je také důležitá improvizace, choreografové jí často využívají jako metodu, která jim umožňuje nový čerstvý pohled, jak vnímat hudbu, někdy jim dokáže pomoci najít nové pohyby pro stejné téma. Slouží tak na chvíli jako odklon od nacvičované choreografie a získání inspirace pro pokračování nebo případné předělání celé choreografie.

Proces tvoření choreografie může trvat dlouhou dobu nebo pouze pár dnů. Čím jasnější představu choreograf má, čím jistější si je ve vyprávěném tématu, tím jednodušší proces je.

Metodika mého postupu, vývoj, nápady

Když jsem začínala pracovat na své choreografii, nevěděla jsem vůbec nic. Nevěděla jsem, jak začít, natož jak projekt dokončit, jak pracovat s předáním nějakého příběhu nebo poselstvím, které si podstatu scénického tance žádá.

Můj přístup byl velmi zmatený. Jelikož jsem ani nevěděla, jak začít začala jsem jednoduše skládat za sebe pohyby, které na sebe hezky navazovaly, nebo mě jen v tu chvíli napadly. V tomto postupu jsem se ovšem velmi ztrácela. Neměla jsem nikdy k čemu se vrátit a kvůli nepravidelnému postupu v práci jsem i mou "choreografii" zapomínala. Nebyla jsem si v ničem jistá a v celé dosavadní práci jsem neměla žádnou oporu nebo kostru choreografie.

Postupně jsem přicházela na to, že choreografie scénického tance není jen sled nahodilých tanečních prvků poskládaných za sebe, ale tělo a jeho pohyby jsou pouze prostředek, jak něco vyjádřit. A pokud jsem chtěla, dělat právě choreografii scénického tance, musela jsem na to jít úplně jinak.

Začít pracovat s podstatou. Stanovit téma.

Po přečtení několika odborných knih a debat s mojí vedoucí jsem si stanovila osu příběhu, hlavní myšlenku, kterou jsem chtěla v choreografii zachytit.

Pak už nezbývalo než se ponořit do vybrané hudby a snažit se jí porozumět. Jedná se o skladbu, kterou jsem si vybrala kvůli své rozmanitosti. Ve skladbě je několik částí a různých změn v rytmu. Díky tomu jsem si i skladbu mohla lépe rozdělit a hledat v ní příběh, který je v ní skrytý. Pro lepší představování jsem hodně používala obrazovou představivost ať už pohybů nebo jen obrazů dané hudby. V hudbě jsem si části vypsala, nazvala si je a sepsala si slova která mě u poslechu napadala jako třeba: chaos, propad – vzestup. V kontextu pocitů, slov a skladby jsem i vymyslela téma, které jsem chtěla, aby celému dílu udělalo základní kostru. S vymyšleným a propracovaným tématem, který měl onen pád a vzestup jsem si začala rozepisovat průběh celé choreografie a začala podle toho i na hudbu improvizovat. Po častých improvizacích jsem si začala všímat prvků, které se hodně opakují nebo do choreografie hezky zapadají. Vymýšlela jsem si prvky, které jsem do choreografie chtěla a začala jsem prázdná místa mezi nimi vyplňovat. Mnohokrát jsem ale musela zahodit vše co jsem měla a začít úplně znovu. Vytvořila jsem tak pohyby, které vycházely z pocitů, které jsem měla v té chvíli vyvolané, to ovšem neznamená, že byly falešné. Snažila jsem se, aby každý pohyb měl své místo a svůj smysl v mém díle. Myslím, že jsem toho i dosáhla.

Téma mojí choreografie

Téma mé práce má dvě základní roviny.

Pokládám si v ní otázku vztahu jednotlivce a současné civilizace. Jak se člověk cítí v současném světě, kde se kladou nároky na výkon a dokonalost? Jak žít obklopen technikou, ruchem města, výzvami, které po něm společnost, postavená na výkonu, očekává?

Zároveň se snažím vyprávět příběh dítěte, které prochází dospíváním. S ním přichází zodpovědnost a očekávání obstát v dospělém světě. Dítě na to ještě není připraveno. Je sice chvilku opojeno zdánlivou svobodou, kterou s poznáváním světa pocítí, ale vzápětí, jak si uvědomí svou zodpovědnost za svůj život a osud, situaci neunes a přichází pád.

Pohybově to odpovídá jakési základní abecedě práce s tělem. Pracovala jsem s výrazovým tancem jako bych si osahávala jednotlivé části těla a zjišťovala, jak funguje. Postupně rozvíjené a vrstvené objevování funkčnosti a efektivity těla (končetiny, hlava, záda...) mi přinášelo pokrok, rozvoj a opojení z pohybu. Jak se mé tělo osvobozovalo a stávalo se samostatným, tak rostla myšlenka svobody a zodpovědnosti...

V mé choreografii mám definované tři části, které jsem postupně rozvíjela:

- nalezení pohybu
- ukázka svobody těla
- zacyklení, pád

Chtěla jsem tím udělat přirovnání k vyrůstání ve velkém světě, učením všeho nového s postupným vzrůstem svobody. Přirovnáním postupného používání různých částí těla jsem chtěla ukázat, jak se mladý člověk učí nové věci, objevuje a snaží se jim porozumět. Chtěla jsem tím také ukázat, že dnešní civilizace a město je úžasný prostředek k rozvoji a svobodě mladého člověka, pokud se ovšem s těmito možnostmi bude zacházet dobře a využijí se správně. Bohužel v mém tématu se tento mladý člověk nedokáže pádu ubránit. V míře svobody ale i současného vzrůstu nároků situaci nezvládne. Místo rozvoje a sebezlepšování postava klesne na své dno. Začne dělat opakované, zacyklené oku nepříjemné a zrychlené pohyby. Nebude nacházet ve věcech radost kterou ze začátku pociťoval, přestane si vážit možností které má. Zapomene, jak sám by mohl svou situaci zlepšit, kdyby se od věci odprosil. Až nakonec svůj stav neustojí a celé naděje, hezké věci a jeho vlastní nálada se utne, spadne.

Rozbor skladby

Skladba *The second detail pt.3* je od autora Thoma Willemse. Celkem existují 4 části skladby s názvem *The second detail*. Thom Willems je současný nizozemský skladatel, tvořící hudbu pro baletní představení. Nejvíce spolupracuje s tanečním choreografem Williamem Forsythem. Tato skladba byla právě vytvořena pro jedno z jejich společných představení.

Pro práci se skladbou jsem zvolila následný postup. Rozdělila jsem ji na jednotlivé úseky. Rozepsala jsem si všechny změny v rytmu, melodii. Jednotlivé části jsem potom očíslovala, abych měla schéma a lépe se mi ve skladbě orientovalo. Takto rozdělená skladba mi pak dala svobodu a jistotu v práci s mým motivem a jednotlivými pohybovými variacemi.

Schéma skladby:

- 0:00- Začátek, pomalý rozjezd, postupné nabírání hudebních nástrojů
- 0:11- 0:26 Základní melodie⁵
- 0:27- 0:43 — 1. část, změna melodie a rytmu, rychlejší tempo
- Vrácení k základní melodii
- 0:50-0:57—2.část, Celkové “rozpohybování” hudby, přidání nového rytmu
- Základní melodie
- 1:03-1:18 —3.část, budování napětí.
- 1:19- 1:27— základní melodie
- Změna, zvrácení. Hudba začne na chvíli působit jako by se celá její melodie převrátila a pustila pozpátku
- 1:32-1:47 — základní melodie
- 1:48- 1:56 — 5.část, první ze dvou částí. Hudba se změní, celá působí na mě šíleněji, chaotičtěji,
- Základní melodie
- 2:00 — zpomalení
- 2:08 – základní melodie
- 2:35-2:45 — 5. část-druhá část. Oproti první 5.části je hudba ještě chaotičtější a zvrácenější. Působí na mě velmi destruktivně.
- Základní melodie
- 2:55 — 6.část, úplný rozklad, pod hudbou si už jen představuji úpadek a zničení dosud vybudovaného napětí ve skladbě
- 3:10 — základní melodie
- Zakončení, selhání melodie, úpad hudby

Rozbor pohybové části choreografie

Jako základní prvek choreografie jsem si zvolila metodu postupného rozvíjení pohybů. Jakási základní

⁵ Základní melodie – nejčastěji opakovaná melodie v celé skladbě. Trvá kolem 5-10 sekund, variuje se. Na základní melodii se také v choreografii skoro vždy objevuje motiv.

abeceda pohybů těla se dobře hodí k metafoře růstu a osamostatňování člověka.

Na začátek choreografie jsem umístila pouze obyčejnou chůzi, něco naprosto základního. Chůze, v jistém smyslu, uvádí do děje.

Navazuje práce s hlavou, obyčejné kroužení hlavy a uvědomění si, že tento pohyb mohu dělat i za chůze. Práce s jednou rukou postupně dodává tanečnickovi jistotu a nové možnosti. Pohyby sleduje a zkouší, co vše dokáže ruka udělat. Po zapojení obou rukou přichází krok dopředu jednou nohou, náhodou, pouze omylem, v pádu použije nohu, aby pád zastavil. Po zapojení obou nohou a rukou pomalu začíná dělat ucelené pohyby, plynulejší, propracovanější. Až dojde k běhu s výskokem. Tím jsem chtěla poukázat na velkou svobodu, kterou najednou získám, běh s výskokem pro mě znamená velké gesto, běžet prostorem ukazuje jistou svobodu a řekla bych i radost ze života. Metaforu osamostatnění se. Po pár dalších pohybech následuje snaha o propojení pohybu rukou a nohou ve zhrounutí, přirovnání k prvním samostatným úkolům života. Po tomto pohybu následuje záklon – menší zádrhel, propad, ale tanečnick se přes problém přenesení až do vítězného gesta s rukou. Ovšem po tomto procesu následuje pád, možná únava. Proto potom přichází opětovná chůze. Postava se musí rozdychat, vrátit se k tomu na čem začínala, aby si to opět připomněla. Dále přichází část pomalého návratu k volnému pohybu, výskok proces urychlí. Na základní melodii, která přijde, dojde k zopakování celého motivu a skončí se variací, kterou postava neustojí, celý tento pohyb zopakuje ještě dvakrát, ale pohyb už nepůjde provést bezchybně. Předznamenávám tím nastávající potíže, nástrahy a vědomí, že věci nejsou tak lehké, dochází tedy k prvním problémům po nalezení pohybu. Opakovaný pohyb se přenesení se změnou hudby do pasáže, kdy se každý pohyb začne dvakrát v různých variacích opakovat. Problém, který začal pouhou nahodilostí, postupně narůstá a celá choreografie se láme. Postava se zacyklí. Podaří se jí ale zdánlivě vyváznout. Jsou to však jen poslední záchvěvy bývalé jistoty. Když přichází další změna v hudbě postava se v pohybech začne úplně zasekávat. Kolem sebe si vytvoří neviditelný čtverec, ve kterém se začne pohybovat, jako kdyby nebylo cesty zpět. Všechny starosti, které dosud měla, najednou z jejího pohledu nepůjdou odstranit a začnou působit jako neřešitelné. Bude se s tím snažit bojovat, ale to věci jenom zhorší, přestane své tělo ovládat. Postupně přestane používat nohy a pohyby jsou pouze v zasekané horní části těla. Po skončení hudební změny následuje už známá základní melodie, avšak v jiné tónině. To ovlivňuje i pohyb postavy. Dostane se z neviditelné svázanosti, avšak nic už není stejné. Pohyby jsou najednou unavenější, nepřítomnější. Párkrát přijde snaha o vrácení na začátek, ale pokus je marný. Celá choreografie se zakončí posledním výskokem, který má zobrazovat naději, kterou stále měla, ale zároveň poukazuje na to, že problém se nedá tak jednoduše vyřešit. Pak přichází zhroucení a pád na zem. Problémy postavu zničily, sama na ně nestačí, a tak se vzdává a zůstává ležet na zemi.

Realizace

Po dokončení choreografie, jsem začala vyhledávat lokalitu pro natáčení choreografie. Jelikož téma je spojené s lidskými osudy, civilizací, chtěla jsem choreografii umístit do městského prostředí. Po úvaze, jsem si vybrala dvě místa: vlakové nádraží Praha – Podbaba a chodník křižovatky na ulici Podbabská. Na obou místech jsem postupně natáčela.

Menší nádraží s frekventovanou dopravou vlaků, které často nezastavují, dostupnost a malá zaplněnost lidmi byla ideální. Hlubší význam příjezdu a odjezdu z vlakového nádraží, pro mě také znamenal – příchod možností, životních situací a překážek. Také ukázání toho, že proces nikdy neskončí a vždycky přijede nový “vlak”.

Druhá lokalita však poskytovala prostředí běžného života. Lidé, kteří prochází za mnou, auta která tam projíždí, všechno to nabízelo vytvoření silnějšího zážitku a atmosféry, který podpoří záměr mé choreografie.

Zatančení a natáčení choreografie ve veřejném prostoru bylo od začátku jedním z mých cílů. Přestože jsem tušila, že to bude výzva pro mou psychiku, protože upoutám pozornost, přitáhnu pohledy lidí. Byla jsem až do příchodu na místo natáčení v klidu a bez pochybností.

Když jsem na nástupišti vlakového nádraží uviděla početné skupinky lidí začala jsem být nervózní. Očekávala jsem to nejhůřší. Zapomenutí celé choreografie, negativní reakce a posuzování kolemjdoucích. Ale jak jsem zjistila, tak je to okolnímu prostředí vcelku jedno. Když jsem tančila, soustředila jsem se a byla zaposlouchaná do hudby tak, že jsem okolí přestala vnímat. Avšak nepočítané množství pokusů a snaha o pečlivé provedení některých detailů různých pohybů byli náročné. V průběhu mi taky přestal fungovat reproduktor na hudbu, takže po další půlhodinu jsem hudbu slyšela jen tak napůl a když projel vlak, tančila jsem jen podle intuice a počítání.

Tančení na křižovatce však bylo mnohem těžší. Množství procházejících lidí a stojící auta na semaforu přímo v mé úrovni, to byla opravdu další zkouška mého soustředění. Myslím, že jsem i tam obstála a s každým dalším pokusem ze mne nervozita opadávala. Byla to zajímavá a cenná zkušenost.

Po obou natáčeních jsem záběry shlédla a začala si vybírat, který z nich použiji.

Proces tvorby

Choreografie je samozřejmě postavená na mém výkonu a tudíž i mých limitech těla. Velmi jsem vážla u práce s prostorem. U tančení nedokážu jít do prostoru, využít jeho možnosti a tudíž i celé rozpětí mého těla. Kvůli tomu také často dělám pohyby soustředěné do sebe. Je pak mnohem těžší číst řeč mého pohybu.

U improvizací se hodně opakují v pohybech, rychle mi dojdou nápady a nejsem přesná. Bylo těžké přesvědčovat se o tom, zda a jaký prvek do choreografie dát, nechápala jsem jak mám poznat, co je dost dobré a co prostě není. Jak poznat, že pohyb, který jsem vymyslela, působí dobře anebo je jen směšný. Ale jak jsem zjistila, na mém názoru záleží nejvíc. U tak individuální práce jako u tance je rozhodování velkou věcí. Pokud si nejste jistí, nikam to moc nedotáhnete. Zjistila jsem, že přesvědčení a propracované originální nápady jsou nezbytné. Když se ve všem ztrácíte a nemůžete se rozhodnout, výsledek nikdy nebude moci být kvalitní. A ať už mi kdokoliv poradí jakkoli, musím se rozhodnout já, protože jejich rada je jenom jejich jeden úhel pohledu. A jeden pohled nevyplní celou

choreografii, kterou dělám já. Když jsem si tohle uvědomila, dokázala jsem začit svůj názor brát vážně, což celkem pomohlo. Je to hodně náročné. Vybrala jsem si těžké zadání na svou profilovou práci, musela jsem se hodně překonávat, rozhodovat se a hodně se toho naučit.

Úvaha o vnímání mého těla

Při teoretické přípravě mé choreografie jsem narazila na zajímavý citát ve filozofické knize *Pohyb a tělo*. Zní: "Mám tělo nebo jsem tělem?"⁶ V průběhu mé práce mě odpověď na tuto otázku začala čím dál víc zajímat.

Nyní se mi zdá, že na to mám jasnou odpověď. Mám tělo, někdy bych i řekla, že mé tělo a moje já jsou dvě rozdílné věci. Možná právě kvůli tomuto nastavení v mé hlavě své tělo někdy až moc kritizuji. Neberu ho jako svou plnohodnotnou součást. Když mám špatnou náladu, ať už kvůli čemukoli, odnese to mé tělo zlými poznámkami z mé hlavy. Nedokážu si vážit toho všeho krásného, co mám a co dokážu, vidím jen to, co nedokáži nebo v čem mám nedostatky.

Pokud mám špatnou náladu, nelíbí se mi nic, co vytvořím v tanci, nelíbí se mi ani jakýkoli nový pohyb, který objevím. Což znamená, že ani nemohu dosáhnout pocitu radosti z toho, co zatančím. Nedokážu ocenit jaké věci dokážu. Místo toho, abych se přes toto rozpoložení přenesla a začala si po delší době pohyb užívat, jsem na sebe našťvaná ještě víc. Nejhorší asi je, když se v tom, jak se mi tanec nedaří a nemám z něj radost, trestám a v pohybu pokračuji. Nebo se k tanci nutím, tak, aby pro mne v té chvíli byl pouze fyzickou námahou.

Jiná věc je, když tančím z radosti, snad jen, protože můžu nebo je mi to milejší než pracovat na mých povinnostech. I můj tanec samotný má lepší energii, hezčí pohyby a dokáže opravdu dosáhnout celistvé improvizované choreografie. Dělá mi to radost a tanec nevnímám jako fyzicky náročnou aktivitu, ale jako pouhé poslouchání hudby, kterou ztvárňuji. Fyzická práce je najednou příjemná a nevnímám jí. Je to nejmilejší aktivita, která mi dokáže zlepšit celý den. Myslím, že i když ta špatná část převažuje, ta lepší je pro mě něco tak úžasného a naprosto uvolňujícího, že to stojí za to. Stojí za to se překonávat a k tanci se vracet.

⁶ HOGENOVÁ, Anna. *Pohyb a tělo: výběr filozofických textů*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-580-9.

Poděkování

Chtěla bych, poděkovat své odborné konzultantce Veronice Kaciánové a také Petře Hauerové za pomoc při tvorbě celé práce.

- **Seznam zdrojů a literatury**

- *Pohyb a tělo – Anna Hogenová 1998*
- *TANEC – Isadora Duncan 1947*
- *Dokument: Pohyby tance – Markéta Ekrt Válková*