

Marta Poláková

# VNÍ- MAVÉ TELO

Vnímavé telo – základy tréningovej praxe v súčasnom tanci  
Autorka textov a obsahu videí © prof. Mgr. art. Marta Poláková, Art D.  
Jazyková korektúra: Redigovanie, s. r. o.  
Obálka, sadzba a grafický dizajn © Zuzana Chmelová  
Autor fotografií a videozáznamov © Mgr. Vladimír Slaninka  
Figurantka vo videách: Mgr. art. Silvia Bakočková  
Vydalo občianske združenie Byť v pohybe / B in Motion  
v rámci svojej platformy Labanov ateliér Bratislava  
[www.labanbratislava.sk](http://www.labanbratislava.sk)  
2024

ISBN 978-80-971177-2-6

**u.** fond  
na podporu  
umenia

Vydanie e-knihy z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia

základy tréningovej praxe  
v súčasnom tanci



# Obsah

PodĎakovanie / 6

Úvod / 7

Ako pracovať s touto publikáciou / 10

## 1. Súčasný tanec - východiská tréningovej praxe

- Estetika súčasného tanca / 16
- Tréningová prax / 22
- Zdroje súčasného tanca: fenomenológia a somatický prístup k pohybu / 30
- Rámce, procesy a nástroje tréningovej praxe / 44
- Psychofyzický vývin ako zdroj porozumenia prirodzeného pohybu / 64

## 2. Koncepty celostnej organizácie pohybu

- Tensegrity model - vyvážené napätie / 75
- Elasticita tela z pohľadu myofasciálneho systému / 78
- Anatomické vlaky / 84
- Dynamický alignment / 90
- Bartenieff Fundamentals - Basic Six / 100
- Vzorce celkovej prepojenosti tela / 108

## 3. Základné pohybové témy tréningovej praxe

- Pohyb na podlahe / 133
- Pohyb vo vertikále a mimo vertikály v priestore / 150

## 4. Rozvoj expresivity pohybu ako súčasť tréningovej praxe

- Priestor - vizuálny aspekt pohybu / 174
- Čas - priebeh pohybu / 180
- Sila - energetický aspekt pohybu / 182
- Imaginácia a jej vplyv na rozvoj expresivity / 188

Zoznam bibliografických odkazov / 202

# Úvod

## Podakovanie

*Tento materiál by nevznikol bez možnosti konfrontovať poznatky a skúsenosti v priebehu mojej tvorivej a pedagogickej praxe s mnohými spolupracovníčkami a spolupracovníkmi, študentkami a študentmi, tanečnicami a tanečníkmi. Osobitne sa chcem poďakovať tým, ktorí sa na príprave tejto publikácie priamo podieľali: Silvii Bakočkovej, Vladimírovi Slaninkovi a Martinovi Polákovi.*

*Vďaka patrí aj mojej rodine za jej podporu.*

Prečo tanec prináša radosť, pohodu a dokonca pocit naplnenia? Možno preto, že uvoľňuje endorfíny, ktoré pomáhajú telu a myslí zbaviť sa zbytočného napätia a harmonickejšie sa vzájomne zladíť. Tento proces nastáva iba vtedy, keď pri tanci zažívame viac slobody než kontroly. Sloboda totiž znamená schopnosť nechať staré odísť a prijať nové, neznáme. Zvedavosť je ochotou to spoznávať.

Súčasný tanec je pre mňa spojením slobody a zvedavosti. Využíva otvorené tanečné praktiky založené na rešpekte k jedinečnosti pohybového prejavu každej tanečnice a tanečníka. V týchto praktikách sa pozornosť stáva kľúčovým nástrojom na rozvíjanie vedomého vnímania tela. Hlavným cieľom je neustále rozvíjať vnímanie tela, jeho reakcie na zmyslové podnety a predstavy, ktoré vedú k efektívnejšiemu využívaniu telesných systémov pri pohybe.

Tréningová prax súčasného tanca je zameraná na objavovanie prirodzeného potenciálu tela a jeho uplatnenie v slobodnom tanečnom prejave. Intuícia a experimentovanie sú kľúčové aspekty procesu, ktorý rozvíja hlbšie porozumenie vlastného tela – mysle a efektívnejšiu komunikáciu s okolím. Hranice slobody v pohybe určuje zodpovednosť voči sebe aj skupine, ktorá je zároveň súčasťou citlivej kultivácie tela a mysle.

Súčasný tanec sa vyznačuje špecifickým prístupom k telu a pohybu, ako aj k samotnému učeniu sa tanca. Tento prístup ovplyvnili somatické systémy, ktoré vnímajú telo ako vysoko organizovaný psychofyzický celok, ktorého inteligenciu je nevyhnutné citlivo skúmať, rešpektovať a v tanci efektívne využívať. Súčasný tanec nevidí telo

ako nástroj, ktorý treba drilom zdokonaľovať, ale rešpektuje jeho jedinečnosť a premenlivosť. Každý deň je naše telo v inom energetickom nastavení (závislé od mnohých faktorov, ako sú ročné obdobie, spánok, strava a fyzická záťaž) a z tejto širšej perspektívy pristupuje k tréningu.

Tréningová prax súčasného tanca neustále vyvíja metódy a postupy, ktoré rozvíjajú tzv. vtelenú pozornosť. Ide o vrodenu schopnosť, ktorú využívame denne a môžeme ju ďalej rozvíjať. Táto pozornosť podporuje telesné zmeny, ako je uvoľnenie nadmerného napätia či zmena pohybových návykov, ktoré nie sú telu prospešné. Zároveň ovplyvňuje myseľ, napríklad tým, že znižuje zbytočnú sebakritiku. Citlivosť, ktorú tento typ pozornosti podporuje, rozvíja schopnosť voliť najvhodnejšiu pohybovú reakciu v danom momente. Vhodnosť či nevhodnosť teda nie je určená vopred, ale dospievame k nej učením a schopnosťou vnímať detaily procesov v tele a myslí jasnejšie.

V súčasnom tanci nejde o dokonalosť schopností tela. Umelecká prax sa zameriava skôr na skúmanie tela a pohybu, nie na dosiahnutie vopred stanoveného estetického ideálu. Ide o cestu objavovania, ktorá nie je jednoduchá, pretože telo je súčasne nástrojom aj predmetom skúmania. Základom je kladenie otázok, ktoré menia vnímanie tela a pohybu. Pracujeme s mnohými úrovňami – od zmyslového vnímania, cez gravitačné pôsobenie na telo, až po organizáciu telesných štruktúr a kvalitu pohybu pri rôzne zameranej pozornosti.

Tento vnútorný výskum vedie tanečnice a tanečníkov k hlbším otázkam, napríklad: Prečo tancujem? Metódy práce v súčasnom tanci umožňujú nachádzať vlastný zmysel a pochopenie procesov, ktoré sa odohrávajú počas tanca. Tréningová prax ponúka nástroje, koncepty a postupy, ktoré tanečníkom a tanečniciam pomáhajú otvoriť vlastné vnímanie a lepšie pochopiť, ako sa pohybuje ich pozornosť. Cieľom je, aby tanečnice a tanečníci prevzali zodpovednosť za svoje telo, porozumeli svojim záujmom a kultivovali vlastné jedinečné umelecké vyjadrenie.

Tréningová prax predstavená v tejto publikácii je postavená na základnom princípe prepojeného fungovania tela a mysle. Jej cieľom je rozvíjať uvedomenie a pochopenie dynamickej súhry všetkých telesných štruktúr a systémov. Tento proces sa opiera o vnútorné cítenie

a jasne artikulovaný pohyb bez nadmerného napätia – nielen v tele, ale aj v myslí. Takýto rozvoj si vyžaduje sústredenú pozornosť nielen na telo, ale aj na vlastné myšlienky a emócie, pretože ide o psychofyzické učenie, ktoré podporuje komplexný rozvoj individuálneho umeleckého prejavu.

Vzdelávanie v súčasnom tanci chápe úlohu tanečných pedagógov a pedagogičiek ako sprostredkovateľov teoretických poznatkov a stimulátorov praktických skúseností, ktorí vytvárajú tvorivé podmienky na hlbšie pochopenie a praktické osvojovanie pohybu. To znamená, že tréningová prax sa stáva priestorom, v ktorom sa tanečníci a tanečnice učia pracovať sami na sebe. Aplikácia somatických metód a prístupov v tanečnom vzdelávaní ráta s dlhodobým procesom učenia, ktorý si vyžaduje čas. Pokrok často nastáva skokovo – môže sa zdať, že zmeny neprichádzajú, no v jednom okamihu sa skúsenosti prepoja a telo sa začne hýbať s novou kvalitou a väčšou ľahkosťou. Pedagogická práca preto vyžaduje nielen trpezlivosť, ale aj dôveru vo svoje pedagogické metódy, ako aj v schopnosti svojich žiakov a žiačok.

V priebehu svojej viac ako tridsaťročnej praxe tanečnej pedagogiky v súčasnom tanci som pochopila, že to, čo učím, sa nevyhnutne nemusí odraziť presne v tom, čo si tanečníci a tanečnice tréningom osvoja. Ich životné skúsenosti sú odlišné od mojich, vnímanie pohybu je u mladej generácie formované celkom iným životným štýlom. Vidím však, že metódy práce súčasného tanca prijímajú otvorene a so záujmom pristupujú k možnosti objavovať vzťah tela a mysle cez vlastný pohyb. Sú veľmi citliví na vytváranie prostredia podporujúceho slobodné a tvorivé hľadanie a formovanie vlastnej skúsenosti. Majú schopnosť zahĺbiť sa do stelesneného pohybu a odhodlanie odpovedať na výzvy. Vidím v tom veľký potenciál pre tanečné umenie, rovnako ako pre celú spoločnosť.