

Blížkovská, Jaroslava

## Taneční terapie primitivní expresí

*Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity. P, Řada psychologická.* 2000, vol. 48, iss. P4, pp. [99]-111

ISBN 80-210-2516-6

ISSN 1211-3522

Stable URL (handle): <https://hdl.handle.net/11222.digilib/114414>

Access Date: 21. 02. 2024

Version: 20220831

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts, Masaryk University provides access to digitized documents strictly for personal use, unless otherwise specified.

JAROSLAVA BLÍŽKOVSKÁ

## TANEČNÍ TERAPIE PRIMITIVNÍ EXPRESÍ

*„Naše doba přikládá poprvé neobyčejný význam uměleckým dílům duševně chorých, dětí a primitivním, archaickým uměleckým dílům. Je to proto, že naši dobu tíží nejistota na rozdíl od období, jimž byla tvorba nezbytností a která nepotřebovala klást otázky. Dnešek je otázkou sám sobě a otázkou je mu i člověk. Žízni po čistotě a svěžesti, které ztratil. Chce se vrátit k pramenům umění a dějin v naději, že odhalí tajemství toho, čeho se vášniví dialektikové překultivované inteligence dosud nedotkli a co dosud nezkreslili.“*

*R. Huyghe*

**Klíčová slova:** primitivní exprese, psychoterapie tancem

Řekneme-li „primitivní exprese, primitivní výraz jako taneční terapie“, pravděpodobně si nemálo z těch, kteří se o něčem podobném doslechli poprvé, představí extatické skupinové „šílenství“ bez zábran a bez pravidel. Často jsou překvapeni, vysvětlíme-li jim, že každá hodina primitivní exprese probíhá jako rituál podle přesných pravidel a že např. na volnou improvizaci jsou vyhrazeny pouhé tři minuty. Jaká jsou ta pravidla? Jak probíhá zmíněný rituál? Jakou roli v něm hraje terapeut? To by mohly být první otázky z těch, které v daných souvislostech čekají na svou odpověď. Dříve však, než se jim budeme postupně věnovat, rozhlédněme se krátce dvacátým stoletím a zaznamenejme, zda se inspirace primitivním uměním neobjevuje v širším měřítku.

Nejzřetelněji stálo primitivní umění u zrodu kubismu na začátku našeho století. Malíři Picasso, Braque, Derain, sochaři Brancussi, Laurens, Lipschitz, po nich němečtí expresionisté, básník Apollinaire, ti všichni a mnozí další vyměnili antické sály za etnografická muzea ve snaze posunout se daleko od vyšlapaných cest. Tento náhlý zájem o výtvarný projev přírodních národů nevyvolala touha po exotičnu, ale snaha o novou prostorovou koncepci naplněnou geometričností a naturalismem.

Josef Čapek (1949) píše:

„...Umělecká výrazovost je u přírodních národů velice ryzí a živá. Projevuje se v ní přirozený cit pro formu, který hlavně v sochařství, jež je původnímu tvárnému citění snad nejbližší, je nadměru elementární a intenzivní, přímo až sršatý. Divoký primitiv je nadán obzvláštní schopností uchopiti a charakterizovati formu lidského nebo zvířecího těla ne tím, že by ji kousek po kousku, detail od detailu napodobil věrným přenosem z modelu, jak se to běžně praktikuje v produkci evropské. Jeho postup je ten, že charaktery předmětu bez velikých okolků, bez dlouhého studování a rozmyšlení rázně zaostří, bezohledně zdůrazní i znásilní a — s věru imponující intuitivní libovůlí — nahradí útvarem ze své vlastní tvárné představy, někdy věcnější, jindy třeba i hodně abstrahující, podle toho, jak ho ta jeho představa vede. Proto dociluje takových překvapivých a nezvyklých stupňů syntetického zjednodušení, takové, řekněme, divošské rozhodnosti v tom svém intuitivním naturalismu a konstruktivismu plastického utváření, že se nad tím běžný evropský cit až zajíkne...“

„...Dřímotně vlahé, smyslově dotýkavé, hmotářsky masité; formy na všem teplakrevném životě lidského světa nějak příbuzensky účastné, na něm podílné a spolučinné, do něho bezprostředně nahlížející a s ním bytostně souladné — formy, které na sobě nesou až jakousi pohlavní fyziognomii, jak jsou člověkovu živočišnému či psychofyzickému ustrojení blízké...“

„...Nejde tedy u tohoto umění o formy z ničeho nic, snad jen ze zvrácené divošské krasochuti, tím méně pak z nějaké ubožácké neumělosti, tak údivně kruté a děsivé. Je tomu zde jinak, čistě, přímo a důsledně: určitá psycha dochází tu k určitým obsahům, a určitá obsahovost si tu diktuje svůj organický výraz a formu. Nechtě jakkoli podivné, podivínské a divé se toto umění evropskému oku jeví, ono je ve svém způsobu *krajně věcné a pravdivé*...“

„...Umění přírodních národů nemělo být pro potřeby moderního umění přírodním vzorem. Působilo v první chvíli spíše jako vzorec, tak trochu jako vzorec matematických či spíše stereometrických řešení, které nestačily na celou životní praxi, jimiž však bylo nutno projít. Nenatekl jimi tedy k nám exotismus a barbarismus jako do žíznivě zející prázdné nádoby. Jakmile byly tyto příklady ovládnuty, tu už se vyřešil náraz prudkým vývojovým rozmachem do dráhy umění čistě evropského a novodobého...“

Primitivismus v umění chápe etnopsycholožka a taneční terapeutka Schott-Billmannová (1992) jako přístup, který se soustředí více na podstatu věci, než na její vzhled. Moderní estetika je v konvergenci s estetikou primitivní, což přináší zjednodušování forem, jejich stylizaci, oproštění od detailů, zachování symetrie, kontrastů a opakování. To vše má vést k zvláště silné působivosti vyplývající z odкрыtí a zachycení pravdivé podstaty, jádra skrývajících se pod povrchem.

V myšlení dospělého člověka se podle téže autorky primitivismus projevuje jako přetrvávání dětského vztahu ke světu — hravosti a zaujetí pro poezii, pro rytmy, rýmy, opakování a asociace na základě kontrastů.

Taneční terapie (dále jen TT) jako primitivní exprese se vyvíjí ve Francii od r. 1970. Navazuje na práci americké tanečnice, choreografky a etnoložky Kathe-

rine Dunham, která se nechala inspirovat tradičními kmenovými tanci a jinými původními rituály. Členem její skupiny byl haitský tanečník HERN Duplan, který tento styl přenesl do Francie. V současnosti je primitivní exprese se svou vypracovanou teorií i praxí nejsilnějším proudem francouzské TT.

Primitivní exprese je technika inspirovaná primitivními tanci doprovázenými na buben. Přejímá důležité atributy původních kmenových tanců objevujících se ve všech kulturách: významnou účast skupiny, kontakt se zemí, rytmickou přesnost, opakování pohybů, hlasový doprovod.

Nejde o to kopírovat nějaký kmenový tanec v jeho nezměněné podobě. Schott-Billmannová (1991) o tom říká:

„Nechceme jednoduše reprodukovat prastaré nebo exotické techniky, aniž bychom chápali jejich smysl vyplývající z kontextu. Takto přenesené techniky by ve své čisté podobě našim současníkům nevyhovovaly, ani by k nim nepromlouvaly. Je nutné je nejprve znovu prohlédnout ve světle nových poznatků, „přeložit“ je do moderní řeči a přizpůsobit je citlivosti a potřebám naší kultury. Hlavním problémem tkví v tom, že tradiční formy (léčivých) tanců tvoří součást náboženských systémů, které jsou naší západní civilizaci velmi vzdálené. Je možné primitivní taneční terapii postavit na vědeckých základech? Lévi-Strauss dokazuje, že terapeutický mechanismus šamanských technik a psychoanalýzy je tentýž — jedná se o symbolizaci. Rozdíl spočívá pouze v tom, že šamanská symbolizace je nabízena zvenčí (šaman např. vypráví mýtický příběh, ve kterém pacient může objevit své vlastní téma), kdežto u psychoanalytika si každý musí najít svůj příběh sám.“

Moderní taneční terapie primitivním výrazem je tedy ve Francii místo do exotického pantheonu zasazena do rámce psychoanalýzy. Protože však působící terapeutické prostředky mají univerzální platnost, nebudeme se v dalším výkladu odvolávat jen na psychoanalytický výklad.

Pohyb na seanci primitivního výrazu se odvíjí od pravidelného rytmu chůze, který je přítomný v každém z nás. Je jednoduchý, takže je lehce přístupný i lidem bez jakéhokoliv tanečního vzdělání. Navíc se mnohokrát opakuje, což účastníkům seance umožňuje „ponořit se“ do pohybu, najít si svůj styl provedení a pomalu vcházet do lehkého transu. Mírně změněné vědomí umocňuje radost z pohybu, entuziasmus, možnost splynutí s rytmem a s atmosférou v sále. Každý člověk se soustředí na své vlastní cvičení, ale zároveň ví a cítí, že všichni okolo něj dělají tentýž pohyb. Vnímá svou individualitu na pozadí pospolitosti. Doprovod afrických bubnů je natolik strhující, že nedovoluje vzdálit se z přítomného okamžiku. Tanečníci se prožívají teď a tady. Jejich gesta mají univerzální archetypální základ — hladí, škrábají, berou, dávají, tloučou, symbolicky loví zvířata či ryby, sejí, sklízí úrodu atd. Všechny tyto pohyby jsou mnohokrát opakovány a doprovázeny hlasovou produkcí, která netvoří součást nějaké existující řeči (jednoduché slabiky „hou, hou“, „ja, ja“ nebo drobná melodie „oyébaya“).

Podívejme se nyní, jak vypadá jedna typická hodina primitivní exprese, tak jak jsem ji sama prožila zevnitř i viděla zvenčí při své stáži v Paříži.

Lekce probíhá v prostorném sále a trvá většinou 1,5 hodiny. Lidé se převléknou do sportovního. Jejich počet se pohybuje v rozmezí třiceti až čtyřiceti.

Úvodních 20–30 „rozehřívacích“ minut nedoprovází žádná hudba. Lidé se volně procházejí po prostoru, protahují se, zívají, uvolňují se. Svět slov je nahrazován neverbální komunikací. Terapeut zadává různé styly chůze (v předklonu, široce a těžce jako medvěd, lehce ve výponu, z pomalé chůze zrychlovat až téměř do běhu a zase zpomalovat až do zastavení, ostře měnit směry na tlesknutí atd.). Následně se účastníci postaví do řad proti vedoucímu a procvičují jednotlivé části těla. Soustředí se hlavně na vertikální a horizontální tělesnou osu a trénují rovnováhu. Posilování a procvičování všech svalových skupin je důležité pro dobrou koordinaci pohybů, pro pocit, že své tělo ovládám a ne- jsem naopak ovládán vlastní tělesnou nemohoucností.

Určitým mezcísem je krátká střední fáze. Lidé si sednou do kruhu a začínají uvědoměle pracovat s rytmem. Posílají si po kruhu rytmické motivy, skandují svá jména, vzájemně se vyvolávají. Snaží se přitom nepřerušit stálý rytmický proud. Pak se vše uklidní a je čas na krátká verbální sdělení — oznámení o zájímavých akcích, seminářích, divadelních představeních.

Konečně si jeden nebo dva hudebníci na africké bubny připraví své nástroje a začíná hlavní část hodiny primitivního výrazu. Velmi intenzivní rytmus a krásný dunivý zvuk bubnů rezonuje v těle a přímo nutí k pohybu. Vychází se z jednoduchého přešlapování z nohy na nohu, ke kterému se postupně přidávají pohyby paží, poskoky, chůze do všech světových stran, otáčky kolem své osy, gesta znázorňující setí, sklizení, rybolov, odhazování, přijímání, hlazení něčeho, sekání a švihání, napodobování zvířat. Lidé při některých cvičeních procházejí mezi sebou a zdraví se krátkou pohybovou sekvencí. Každou úlohu doprovází hlasová produkce — úsečné slabiky „ha, ha“, „ta, sa“ nebo krátké zpívané melodie „a – mari – já, a – mari – já, e – ja – lá“. Všechna cvičení zadává terapeut, každé z nich je upřesněno a předvedeno. Očekává se tedy, že všichni budou cvičit totéž. Prostor improvizace není otevřen, ale přesto si každý najde svůj osobní styl. Pohyby symetricky zaměstnávají pravou i levou polovinu těla, mnohokrát se opakují a zrychlují jednak tím, že nejdříve se cvičí na čtyři doby, pak na dvě a pak každý pohyb na jednu dobu, a také tím, že hudebníci neustále zrychlují tempo. Atmosféra se stupňuje, euforie narůstá, pohyby nabývají na intenzitě, skupina se cítí být sjednocena — v té chvíli se blíží závěrečný chór. Všichni začínají v kruhu stejnou pohybovou variací se stejným hlasovým doprovodem. Terapeut však postupně každé čtvrtině kruhu přidělí jinou variaci ve stejném rytmu. Zní velký polyfonický sbor. Lidé opustí své místo ve kruhu a procházejí mezi sebou, každý se svou variací, kterou předvádí ostatním. Rytmus se neustále zrychluje, vzrušení dosahuje vrcholu a v jednom okamžiku na pokyn terapeuta chór přejde do závěrečné 2–3 minutové improvizace. Každý se ponoří do svého vnitřního rytmu a bubny nechá znít skrze své tělo. Tančí tak, jak cítí. Zvláště v této závěrečné fázi je patrný vstup do transového stavu. Na poslední terapeutův pokyn všichni přeruší svůj volný tanec, a aniž by vypadli z rytmu, rozvibrují všechny části svého těla až do nejvyššího napětí. Hlasový doprovod stoupá a sílí a zlomí se až s posledním úderem do bubnů. Zdá se, že hudebníci

jsou na tanečníky napojeni a naopak. Všichni zhluboka vydechnou, uvolní se a pomalu se vracejí zpátky do běžného všedního dne.

Bylo by možné napojit krátkou relaxaci, ale skupina, ke které jsem patřila, si to nepřála. Chtěli si uchovat získanou energii a zdálo se jim, že relaxace by je o ni připravila.

Nyní si můžeme uspořádat jednotlivé prvky primitivního výrazu, které působí terapeuticky. Podle Schott. Billmannové (1994) to jsou:

1. skupina
2. rytmus
3. vztah k zemi
4. jednoduchost pohybů
5. opakování
6. taneční variace přesně zadávané terapeutem
7. hlasový doprovod
8. binarita
9. zážitek transu

Autorka k nim dodává další tři prostředky, které v primitivních tancích jsou sice obsaženy také, ale s jiným důrazem a významem než v naší kultuře:

10. symbolizace
11. sublimace
12. vkládání jednotlivých terapeutických prostředků do rituálu

## 1. Skupina

Tanec v primitivní společnosti neměl nikdy funkci dnešního baletu. Všichni byli jeho aktivními účastníky, všichni cítili svou příslušnost ke komunitě, k celku.

Primitivní exprese není pravou skupinovou terapií, protože ve svém prvním plánu nepočítá se skupinovou dynamikou a jejím vývojem. Je to spíše terapie kolektivní, která využívá interpersonálních interakcí. Přesto v ní můžeme objevit větší či menší působnost řady účinných faktorů skupinové psychoterapie, které Kratochvíl (1978) seřadil do následujícího přehledu:

1. členství ve skupině
2. emoční podpora
3. pomáhání jiným
4. sebeexplorace a sebeprojevení
5. odreagování
6. zpětná vazba
7. náhled
8. korektivní emoční zkušenost

9. zkoušení a nácvik nového chování

10. získání nových informací a sociálních dovedností

Již samo členství ve skupině působí léčebně, zvláště u izolovaných, inhibovaných a depresivních pacientů. Společně prováděná energizující taneční aktivita zvyšuje skupinovou kohezi a spolu s akceptujícím a povzbuzujícím vystupováním terapeuta tvoří základ atmosféry psychologického bezpečí. Podílení se na skupinovém tanci, neverbální kontakt s ostatními a také neverbální přijetí ostatními může být samo o sobě korektivní emoční zkušeností. (Součástí zmíněné pařížské skupiny byla autistická dívka, která prošla již mnoha skupinami, ale žádnou nebyla akceptována. Až početná skupina „primitivních tanečníků“ její přítomnost unesla. Tuto toleranci dle mého soudu umožňuje velký počet účastníků, jednoduchost prováděných pohybů, malá subjektivní závislost jednotlivých tanečníků na ostatních členech skupiny a přesné vedení.) Během tance dále dochází k neverbální abreakci emocí a je podporována seberealizace. Dochází i k osvojení si nových dovedností; tanečníci získají kontakt se svým tělem a přinejmenším si rozšíří repertoár svých gest a s nimi spojených pocitů (inhibovaný pacient se naučí dupat nebo ostře sekát paží, agresivní si naopak zkusí něco imaginárního hladit a opatrovat).

Schott-Billmannová (1994) chápe skupinu na svých primitivních seancích jako důležitý faktor regrese. Doslova říká: „Jedinec ve vztahu ke skupině se podobá dítěti s jeho vztahem k matce.“ Během terapie si každý prožije pocit příslušnosti ke skupině a ke světu vůbec. Zároveň však některá cvičení kladou důraz na vlastní autonomii. Dalo by se shrnout, že primitivní výraz je individuálním zážitkem a zkušeností v rámci skupiny.

## 2. Rytmus

Rytmus je univerzální pojem označující různé druhy pohybu v časové posloupnosti (Sedlák, 1990). Existuje jako neoddelitelná vlastnost přírodních jevů, biologických pochodů a tělesných úkonů lidského organismu. Často se mluví o rytmickém střídání dne a noci, přílivu a odlivu, ročních období, hodin, minut a sekund, biologických rytmech sjatých s tlukotem srdce, pulsací v tepnách, dýcháním, bděním a spánkem.

Sedlák (1990) shrnuje starší i novější výzkumy, které jednomyslně potvrzují, že rytmické cítění není pouhým nasloucháním a zpracováním časového průběhu hudby, ale je provázáno současně probíhajícími *pohybovými reakcemi organismu*. *Psychofyzilogický základ hudebního rytmu i tempa je motorický*. Při vnímání a provozování hudby jsou podvědomě inervovány některé skupiny svalů a posluchač projevuje tendenci provádět pohyby odpovídající charakteru jejího metricko-rytmického členění. Tyto pohyby mohou být vnější (vytukávání rytmu prsty, poklepávání nohou, pohyby končetin, trupu, hlavy) nebo vnitřní (svalové stahy hrudního koše, pohyby hrtanu, změny v rychlosti dýchání aj.).

Iljinová (1961) hledala ve svém výzkumu typ rytmu, na který je motorická odpověď nejsilnější. Zjistila, že rozhodující úlohu hraje pravidelné, tudíž předvídatelné střídání přízvučných a nepřízvučných dob. Přesně takový je doprovod bicích nástrojů na hodině primitivního výrazu.

Zvuk bubnů, který je blízký srdečnímu tlukotu, reaktivuje životní sílu a energii. Dle psychoanalytické školy je to proto, že lidem nabízí zvukovou lázeň blízkou zážitku plodu vnímajícího tlukot matčina srdce. Mihule (1984) referoval o výzkumech amerického vědce Lee Salka, který zjistil, že již před narozením má dítě vtisknuty do paměti vzorce řad počítacích dob, jejichž rychlost odpovídá frekvenci matčina srdce, tj. asi 72 úderům za minutu. Základy vnímání časového průběhu hudby jsou tak již opravdu položeny v prenatalním životě dítěte.

V jednom rytmu se sjednocuje celá skupina, unissono tančí a zpívá a jedinec vnímá svou identitu skrze účast na skupinovém dění.

Rytmus zve tělo k pohybu, podněcuje a aktivizuje, zároveň vyvolává pocit bezpečí.

Doprovod bubnů je v rytmu 2/4 nebo 4/4. Dubar (1995) tyto rytmy považuje za spontánní projekci našich fyziologických pochodů nebo jiných významných dějů, které mají párovou podobu — bdění a spánek, nádech a výdech, noc a den atd. Binární rytmy považuje za primární a ukazuje jejich stálou působivost na politických sloganech dnešní doby nebo na dětských ukolébávkách, které jsou právě v těchto rytmech.

Během cvičení primitivního výrazu terapeut mnohokrát zastaví hudebníky i tanečníky v plné akci. Je to tzv. okamžik STOP. Zároveň s posledním úderem do bubny se zastaví i tělo tanečnickovo přesně v té pozici, ve které zrovna bylo. Sál připomíná pohádku o Šípkové Růžence. Všichni strnou ve zlomku sekundy a nějakou dobu vydrží bez hnutí ve své póze. Je to bleskurychlý přechod z plného tance do naprosté nehybnosti, který umožňuje pacientům soustředit se lépe na své tělo. Vnímají pulzující energii, jsou pány svého těla, protože ho dokážou zastavit v jakémkoliv okamžiku. To, že pózu drží sami bez rytmické podpory a bez terapeutova vzoru, napomáhá autonomii. Zpřesňuje se i subjektivní obraz těla.

### 3. Vztah k zemi

Prvním úkolem tanečníka na hodině primitivní exprese je přebrat rytmus svýma nohama, energicky přešlapovat z nohy na nohu a tepat přitom zem. Má cítit, že je spjat se zemí, že je pevná pod nohama, že se o ni může opřít a získat její podporu. V jiných cvičeních ji např. vyzývá jako Matku Zemi a obrací se k ní svými symbolickými gesty.



#### 4. Jednoduchost pohybu

Taneční sekvence primitivního výrazu jsou jednoduché, protože se odvíjejí od prosté chůze. Jsou snadno přístupné i netanečnickům. Navíc se mnohokrát opakují, takže se člověk brzy může přestat soustředit na posloupnost kroků a gest a spíše se věnovat jejich provedení — dává jim hloubku, výraz a smysl. I ti, kteří odjakživa tvrdí, že tančit neumějí, zjistí, že vlastně tančí. To je motivuje k další práci.

#### 5. Opakování

Primitivní tanečníci svá gesta neúnavně opakují. Jednají podobně jako dítě donekonečna opakující větu nebo pohyb, které se mu zalíbily. Objevuje tak jejich vnitřní strukturu (Scott-Billmann, 1992).

Opakování jednoduchých pohybů indukuje rovněž změněný stav vědomí, trans. Tanečník jako kdyby se nechal nést vlnami rytmů a splýval s nimi. Krokové variace jsou snadné, a přesto ne nezajímavé. S každým opakováním se může odvážit dál v drobném experimentování se zadaným pohybem — určitému kroku přidá na důrazu, jinému na lehkosti, gesta paží se stanou výmluvnějšími. I přesně zadaná cvičení tak poskytují prostor pro sebevyjádření. Mírný trans navíc odbourává únavu a zvyšuje zaujetí pro činnost.

#### 6. Taneční variace přesně zadávané terapeutem

Terapeut podle Schott-Billmannové (1994) vystupuje v roli matky, která dítěti nabízí možné cesty, nebo v roli šamana, který rovněž nabízí symbolické modely, které mohou v nitru příjemce rezonovat s jeho vlastními obsahy.

Tanečník (pacient) si nemusí vymýšlet, co bude dělat, může se plně odevzdat výzvám přicházejícím zvenčí. Odpočine si tak sám od sebe a uvolní se. Zmíněná taneční terapeutka ostře vystupuje proti přemrštěnému individualismu dnešní doby. Ukazuje, že radost se rodí z pospolitosti. Primitivní exprese není davové šilenství bez pravidel; naopak, každý je nucen podřídit se jasným požadavkům. Nehraje si na divocha, ale hledá věčná lidská témata zakódovaná do pohybů vycházejících ze všech kultur světa.

Nabízená gesta jsou archetypy, které umožňují vzbudit a vyjádřit všechny univerzální lidské city: lásku, nenávisť, hrdost atd. Jsou nabízeny v tom pořádku, v jakém jde podle psychoanalýzy vývoj jedince. Každý je přijímá na pozadí své osobní historie, která jim dává jedinečnost. Styl provedení tak nese stopy subjektivního životního příběhu (Schott-Billmann, 1991).

#### 7. Hlasový doprovod

Hlasový doprovod je psychologicky vysoce účinná, obecně uskutečnitelná a pro jedince velmi přirozená činnost. I jednoduchý zpěv je dobrým dechovým

cvičením, rozšiřuje hrudník a zvyšuje vitální kapacitu plic. Navozuje relaxaci svalstva, které již dlouho využívá logopedie při nápravě koktavosti. Zlepšuje nejen obecnou hudebnost, ale rytmem, intonací a barvou obohacuje i řečový projev (Sedlák, 1990). Hlubokou zakotvenost zpěvu v lidské psychice potvrdily i výzkumy Damborské (1962), které dokázaly příznivý účinek zpěvu při léčení negativních emocí, při zmírňování některých nepříznivých civilizačních vlivů (nervového napětí, pocitů prázdnoty, porušení citové rovnováhy) a při odstraňování citové deprivace v dětských zařízeních. Již kojenci reagovali na zpěv ošetřující sestry jednoznačně kladně.

Hlas tanec doplňuje a činí z něj širší zážitek jak pro tanečníka, tak pro diváka. Podtrhuje pohyb, zdůrazňuje ho a spolu s ním má velkou abreakční sílu. Tvoří samostatnou kapitolu aktivní muzikoterapie.

Důležitý je také dialog mezi terapeutem a sborem, který vzniká hlasovou alternací (terapeut předzpěvuje jednu melodii, sbor mu odpovídá jinou).

## 8. Binarita

Primitivní umění se vyznačuje párovostí. Začíná střídavým podupáváním obou nohou a šíří se na všechny ostatní části těla. Pohyby jsou zdvojeny, jsou identické, symetrické nebo komplementární. Můžeme je opět pozorovat u dětí, které znovu a znovu berou a upouštějí nějaký předmět, otvírají a zavírají dveře, rosvěčují a zhasínají světlo.

Nepostradatelné binaritní chápání světa ukazuje Salicrú (1995) na jednoduchém příkladu. Metronom či hodiny odměřují čas ve stále stejném monotónním rytmu: „tik...tik...tik“. Člověk však vytvořil dvojici: „tik...tak“. Autor vysvětluje, že stereotypní opakování rytmu, které představuje neustálý běh času (směrem ke smrti), je pro člověka v této podobě příliš nepříjemným zákonem. Struktura přinášející „tik...tak“ nabízí i možnost návratu stejně jako dvojice *jít vpřed — vrátit se*. Člověk akceptuje nadvládu času, ale tak, aby jeho submisivní pozice nebyla tolik trpká.

Binární rytmus můžeme zachytit jak na fyzické, tak na psychické úrovni. Na fyzické ho představuje např. pravidelné přenášení váhy při chůzi nebo práce svalů antagonistů. Co se týká psychické úrovně, Schott-Billmann (in Bruni, 1993) se ptá: „není snad lidská bytost jako tanečník balancující mezi protiklady, které ho tvoří nebo ho ničí (Život / Smrt, Dobro / Zlo, Tělo / Duše, Bláznovství / Rozum, Příroda / Kultura atd...)?“

Pohyby sdružené v symetrické nebo komplementární dvojici přinášejí cvičícímu pocit uspokojení a harmonie.

## 9. Trans

Rezonující a postupně se zrychlující rytmus bubnů, opakování kroků a gest a radostná atmosféra ve skupině vedou k mírné změně vědomí. Lehký trans je žádoucí, protože zvyšuje zaujetí každého účastníka pro činnost, rozpouští obrany, ostýchavost a strach z trapnosti, ze zesměšnění. Rozrušení racionální cenzury umožňuje pustit se v pohybovém a hlasovém projevu pokaždé o něco dále, hlouběji. Podvědomí se otevírá pro přijetí nabízených symbolických vzorců jednotlivých cvičení. Trans snižuje únavu a naopak zvyšuje radost z pohybu.

Schott-Billmann (1994) rozlišuje dva druhy transu:

zrychlující se pohyb vyjadřuje **frenetický** pól transu a náhlé znehybnění (výše zmíněná pauza na terapeutův povel „stop“) pól **extatický**.

Podrobněji se otázkou transu zabývá Michaux (1995). Rozděluje dva póly na kontinuu transu; jedním z nich je extáze a druhým vlastní trans. Hlavní rozdíly shrnuje do tabulky:

<i>extáze</i>	<i>trans</i>
nehybnost	pohyb
ticho	hluk
samota	společnost
bez krizí	přítomnost krizí
omezení sensorických podnětů	sensorická přesycenost
přítomnost vzpomínek	amnézie
halucinace	halucinace nepřítomny

Extáze koresponduje s modelem indukce, který se soustřeďuje na omezení sensorických vstupů (nehybnost, ticho, samota). Vede k pasivitě v chování, zato však otevírá imaginativní sféru a mohou se objevit halucinace.

Trans souvisí se sensorickou hyperstimulací (pohyb, hluk, společnost). Vede k aktivnímu, až explozivnímu chování, imaginativní sféra je potlačena a po návratu do normálního stavu vědomí je přítomna amnézie. Vždy je spojen s pocitem transcendence.

Člověka v transu můžeme popsat následujícími pěti znaky:

1. není ve svém obvyklém stavu,
2. vnímání vnějšího světa a jeho vztah k němu jsou narušeny,
3. je vydán na pospas různým neurofyzilogickým symptomům či potížím (chvění, zimnice, záchvaty zuřivosti, mdloby, necitlivost vůči bolesti atd.),
4. jeho schopnosti reálně či pouze imaginárně vzrůstají,
5. tento přírůstek je pozorovatelný v chování (může chodit po řeřavém uhlí, aniž by se spálil, poranit se, aniž by cítil bolest a aniž by tekla krev, zdvojnásobit svou sílu atd.)

## 10. Symbolizace

Hřejivá atmosféra a mírný trans umožňují přehrávat i vážné jevy (např. agresivitu nebo svádění) s nadhledem a humorem. To, že tanečník něco předvádí jenom „jako“, nijak nesnižuje účinnost takového cvičení. Jako dítě ve hře si může odreagovat jinak potlačené emoce. Hra přitom slouží jako diskrétní závoj.

## 11. Sublimace

Druhým podobným závojem je umění. Během seance primitivního výrazu se tanečníci snaží zdokonalovat své pohyby, snaží se přiblížit svému ideálu a dosáhnout krásna. Primitivní estetika je jednoduchá, vyznačuje se dlouhými nezaoblenými liniemi a pravými úhly. Odmítá vše příliš zdobné. Gesta se stávají krásnými, vycházejí-li z nitra a jsou-li pravdivými, smysluplnými. Tanečníci jsou zároveň umělci a zároveň materiálem čekajícím na zpracování, což tanec odlišuje od jiných forem arteterapie. Tento fakt umožňuje vysokou autentičnost výrazu. Setkání se skupinou navíc obohacuje vlastní rejstřík pohybových forem a umožňuje reciprocitu.

## 12. Rituál

O ritualizovaném chování na subhumánní i humánní úrovni hovoří Konrad Lorenz (1992). Je to takové chování, které ztratilo původní význam a uplatňuje se jako výrazový prostředek ve vnitrodruhové komunikaci. Rituály zvířat jsou dědičně zakotvené, lidské se předávají tradicí. Obojí mají významnou dorozumívací funkci. Na určitý signál odesílatele musí příjemce nějak reagovat. Vytvořit přiléhavou odpověď je tím snazší, čím jednodušší a nezaměnitelnější je signál. Mnohé instinktivní rituály, kulturní ceremoniály, dokonce slova všech lidských řečí vděčí za svou současnou formu tomuto procesu dohadování se mezi odesílatelem a příjemcem. Dorozumívací funkci rituály překračují ve své schopnosti kontrolovat vnitrodruhovou agresivitu a vytvářet svazky mezi jedinci téhož druhu. Osobní pouta vznikla v mnoha případech z útoku nebo hrozby (vnitrodruhová agrese), které byly cestou ritualizace přeorientovány jinam. Jak ve fylogenetických, tak i v kulturních ritualizacích dosahují nově vyvinuté vzory chování zcela zvláštního druhu samostatnosti. Stanou se autonomními motivacemi chování tím, že se samy stanou konečným jednáním nebo cílem, jehož dosažení se organismu stane nutkavou potřebou.

Lidské sociální chování je proniknuto kulturní ritualizací do takového stupně, že si toho nejsme většinou vůbec vědomi. Jsou jí určeny veškeré „způsoby“. Pokud mluvíme o „slušných způsobech“, mluvíme o doporučovaných vzorcích chování v naší vlastní skupině. Nepostradatelným prvkem, který je společný jednoduché zvířecí tradici i nejvyššímu kulturnímu ústnímu podání lidí, je zvyk. Hraje svým houževnatým lpěním na právě získaném poznatku podobnou úlohu, jaká připadá při fylogenetickém vzniku rituálů dědičné hmotě.

Jan Keller (1992) rozlišuje rituální a rutinní jednání. Obojí je sada stereotypně prováděných úkonů. Vnější pozorovatel vůbec nemusí tušit, k čemu dané úkony slouží, naopak ten, kdo je běžně provozuje, jejich smysl zná a je schopen celou činnost zopakovat nebo dokončit v kterémkoliv bodě jejího přerušení.

Účelem *rutinního* stereotypu je možnost odvrátit pozornost od plně zautomatizovaného jednání (mytí nádobí, řízení auta...) a věnovat ji něčemu jinému, co určité soustředění vyžaduje. *Rituální* stereotyp je skupinovou záležitostí a má úzký vztah k obřadu. Stereotypizace navykklých úkonů v dané posloupnosti je důležitá pro jeho správný průběh. Lidem dává pocit sounáležitosti a vytváří působivou atmosféru sdílení emocí. k rutinní činnosti člověk lidi nepotřebuje a vykonává ji jen pro ni samu. Rituální činnosti naopak vkládáme nejrůznější významy. Účastníci oddávající se rituálu věří, že jejich obřad má transcendentní význam, že jsou jeho prostřednictvím spojeni s něčím, co je samotné přesahuje, co dodává sílu jejich snažení a propůjčuje hlubší smysl jejich životu.

Primitivní exprese je zároveň skupinovou slavností a zároveň symbolickou psychoterapií. Nabízený rituál v sobě obsahuje metaforu zobecněné lidské zkušenosti, poskytuje také bezpečí pevně daných hranic a umožňuje řídit a strukturovat uvolněnou energii.

Primitivní exprese je adresována široké veřejnosti; zdravým i duševně nemocným. Představuje scénu, kde se odvíjí proud života plný lidského snažení a tuh, skupinových interakcí i individuálních tajných „modliteb“. Je to oslava energie jako životabudiče — člověk, který tančí, je opakem mrtvé nehybnosti.

## LITERATURA

- BRUNI, C., red.: *Danse et pensée. Une autre sc ne pour la danse.* GERMS, Sammeron 1993.
- ČAPEK, J.: *Umění přírodních národů.* Československý spisovatel, Praha 1949.
- DAMBORSKÁ, M.: *Hudební výchova v kolektivních zařízeních.* Československá psychologie, 6, 1962.
- DUBAR, Ch.: *Danse, transe et rythme.* Dansons Magazine n. 18, 1, Toulouse 1995.
- HUYGHE, R. a kol.: *Encyklopedie Larousse. Umění pravěku a starověku.* Odeon, Praha 1967.
- ILJINA, G. A.: *Osobnosti rozvíjení muzikálního ritma u dětí.* Voprosy psichologii, 1, 1961.
- KELLER, J.: *Nedomyšlená společnost.* Doplněk, Brno 1992.
- KRATOCHVÍL, S.: *Skupinová terapie neuros.* Avicenum, Praha 1978.
- LORENZ, K.: *Takzvané zlo.* Mladá fronta, Praha 1992.
- MIHULE, J.: *Puls a impuls.* Sborník Čas v hudbě. Svaz českých skladatelů a koncertních umělců, Praha 1984.
- MICHAUX, D.: *La transe et l'hypnose.* Editions Imago, Paris 1995.
- SALICRÚ, R.: *Quel rythme en question?* Revue Danse thérapie n.1, 7, Nîmes 1995.
- SCHOTT-BILLMANN, F.: *L'expression primitive.* Lien social n. 114, Paris 1991.
- SCHOTT-BILLMANN, F.: *Le primitivisme en danse-thérapie.* Psychologie médicale n. 24, 5, Paris 1992.
- SCHOTT-BILLMANN, F.: *Quand la danse guerit. La recherche en danse,* Paris 1994.

## SUMMARY

Primitive expression revisits the ritual dances of the traditional societies, adapting them to present needs and tastes. It enables one to find again the functional pleasure, the psycho-corporal unity, self-love, autonomy. It authorizes catharsis, the sublimated and play expression of desires, it leads to a genuine impulse re-orientation.

**Key words:** danse, primitivism, groupe, rhythm, trance, vocalization, symbolization, sublimation, ritual

