

BIOSYNTETICKÝ INSTITUT PRAHA

BIOSYNTÉZA- DIPLOMOVÁ PRÁCE

POHYB V PSYCHOTERAPII A ŽIVOTĚ

LENKA REGENTOVÁ

PRAHA 2019

POHYB V PSYCHOTERAPII A ŽIVOTĚ

OBSAH:

1. ÚVOD
2. DEFINICE POHYBU
3. POHYB V PSYCHOTERAPII ZAMĚŘENÉ NA TĚLO
 - 3.1. POHYBOVÝ APARÁT A JEHO OVLIVNĚNÍ Z POHLEDU BIOSYNTÉZY
 - 3.2. PŘÍKLADY TERAPEUTICKÝCH SMĚRŮ ZAMĚŘENÝCH NA PRÁCI S TĚLEM A POHYBEM
 - 3.3. POHYB Z POHLEDU TANEČNĚ POHYBOVÉ TERAPIE
 - 3.4. BIOSYNTÉZA- TANEC BUTO
 - 3.5. INTUITIVNÍ TANEC
4. POHYB VE SPORTU
5. POHYB, TANEC V UMĚNÍ
6. POHYB, TANEC A SPIRITUALITA
7. LITERATURA

POHYB V PSYCHOTERAPII A ŽIVOTĚ

1. ÚVOD

Při zkoumání otázky, čím mě ovlivnila biosyntéza, se objevuje mnoho oblastí, kde se cítím, myslím a konám jinak.. Co se ale nejvíce změnilo, je vztahování se k mému tělu a k emocím a to, jak se děje jejich kontrola a exprese. Při pohledu na mne skrz obraz životních polí si uvědomuji, že ektodermální části byly neuspořádané, konfuzní. Vždy mě naplňovaly pestré vnitřní obrazy, poněkud restriktivní, ale později i poměrně tvořivé. Těch obohacujících mohlo být i mnoho, ale byla jsem schopná žít je jen v sobě, bez propojení s realizací či jen pokusem o realizaci. Takřka nejnáročnější oblastí byla ta emocionální (endodermální). Mezodermální pole pro mne vždy znamenalo cestu, odrazový můstek. Pocity v těle, pohyb, dech byly aspekty, z kterých jsem se mohla o sobě učit, sebe poznávat a postupně je spojovat s emocemi a obrazy a zároveň podporovat jiné formy jednání a komunikace, objevovat svou esenci a tím více světa kolem sebe...Řeč a hlas vnímám spíše jako motorickou část, možnou expresi vnitřních stavů a komunikace. Všim tímto prostupuje tak důležitý a pro mě nový princip polarit a možností oproti starému vnímání jedné zlaté střední cesty, kterou bylo nutno najít. Život je dynamická interakce mezi stabilitou a změnou, mezi tím, co je a tím, co může být.

Biosyntéza mne dovedla k tanci. Proto pohyb a zejména tanec je tématem této práce.

2. DEFINICE POHYBU

Vibrace a pohyb je základ života. Pohyb – u člověka (v užším smyslu) se jedná o schopnost přesunu a hýbání pomocí svalové aktivity. Nejčastějším synonymem je pojem cvičení, sport. Přeneseně může tímto výrazem být popsáno i hnutí a změny společenské, politické. Pohyb začíná jako reakce na podnět- ať už jako motivace přežít nebo jen pro zábavu. Pohyb vyjadřuje vnitřní duševní stav jedince- tzn. aktuální emoce ale i informace o osobnostních rysech. Pohyb a popřípadě rozvinutý do tance má pak svůj specifický význam v psychoterapii, sportu a umění.

3. POHYB V PSYCHOTERAPII ZAMĚŘENÉ NA TĚLO

3.1. POHYBOVÝ APARÁT A JEHO OVLIVNĚNÍ Z POHLEDU BIOSYNTÉZY

Uvědomování si pohybu je nutné k prožívání naší celistvosti. Ale neděláme to neustále, zabralo by nám to moc energie a času, proto se většina našeho pohybu mění v navyklé vzorce, o kterých nemusíme přemýšlet a můžeme je vykonávat automaticky. Vědomá práce s pohybovými tendencemi propojená s dýcháním, emocionálním vyjádřením a myšlením pomáhá tyto navyklé nefunkční vzorce a bloky rozvolňovat.

Vnější tvar a způsob pohybování člověka odráží vnitřní emocionální stav a typy reakcí. Vzniká pod vlivem dlouhodobých vnějších požadovaných vzorců ale také na základě pohybu plynoucího z naší vnitřní touhy v aktuální situaci. Pohyb je umožněn svalovou a kosterní soustavou, jež jsou vyživovány cévami. Řízení svalů je uskutečňováno vlivem dvou hlavních inervačních systémů:

1. z korového centra, přes alfa motoneurony. Ty zajišťují vůlí ovlivnitelný, záměrný pohyb. Takový pohyb může být velice specifický, jde až o komplikovanou dovednost, zručnost, řeč
2. z podkorových center (mozkový kmen) přes gama motoneurony, které zajišťují tonus a reflexy, reakce na gravitaci, a udržení rovnováhy. Ta je ovlivněna náladou, postojem člověka. Tonus svalů-

tj množství klidového napětí představuje pohotovost svalů k akci, připravenost. U klientů můžeme vidět trvaleji zvýšené či nedostatečné napětí. Optimální svalový tonus a jeho pružnost představuje základ schopnosti mít kontejment a kontrolu, také schopnost se uzemnit. Ve svalech a šlachách jsou tělíska, jež vyšší centra o stavu tonu a jeho změnách informují- tzv propriocepce, což znamená „vnímat sebe“, (6. smysl?). Tato schopnost je při disociaci snížena. Carroll píše, že: pohyb svalů je jako druh vnímání a poznávání, na které navazuje konání. Činnost svalů alfa aktivity je přednastavena tonem svalů přes gama řízení. Přes svaly gama a alfa se mohou vysílat protichůdné podněty. Koncept body- mind, jinak „ztělesněná mysl“ (Bates, Kelly, Lowen) říká, že svaly jsou paralelní ztělesnění určitých funkcí ega, tzv. motorické ego. Už Reich postuluje: fixní ego se odráží ve struktuře charakteru a je ztělesněné přímo v muskulatuře. Motorické ego horizontálně reguluje vertikální vzestup id (instinktivní síla pocitů a impulzů), umístěný do orgánových trubíc. Pokud je vnější svalová vrstva v rovnováze s vnitřní orgánovou vzniká adekvátně silné ego se schopností převést myšlenku do akce.

V postoji vidíme nehybný tvar, odrážející utlumený pohyb. V pohybové tendenci je patrný začátek vzorce jednání. Všichni máme zakódovaná afektomotorická schémata reagování, která jsou během vývoje aktivována při adekvátní výchově. V biosyntéze se nazývají motorická pole. V užší definici se jedná o držení a druhy pohybů člověka. V ideálním případě se můžeme pohybovat v různých motorických polích, ale někteří uvíznou, či používají omezený počet i výsek těch kterých polí. Při omezující výchově jsou schémata potlačena, deformována.

A právě práce s impulzy k pohybu a vyvolávání spontánní změny tvaru je cesta kontaktování nevědomí beze slov a práce biosyntetického terapeuta nebo tanečního terapeuta. Terapeut může tento impuls podpořit představou o určitém dotyku nebo pohybu či dotykem samým: jakoby jemně ťuknul, tlačil, tahal, kroutil na charakteristických částech těla. Boadellovo poetické přirovnání: terapeut se snaží kontaktovat duši svalů, což se týká zejména gama inervovaných svalů. Jde o vyjádření reakce našeho gama systému spontánně se snížením volní složky a s vědomou sebereflexí. Tělo ví, jak emoční stres uvolnit a snížit svalové napětí, když bude dostávat vhodné podmínky.

Rozdělení motorických polí a jejich hlavní charakteristiky :

1. flexe: stažení, schoulení se do sebe, mohu být malý a slabý bez ohrožení
2. extenze: roztáhnutí, zabránění prostoru, mohu létat, mohu být velký a vzít si bez ohrožení
3. opozice: tlačení od sebe, schopnost dát jasnou hranici, vymezit se, a jakoby se od toho odrazit, dát jasné signály, co nechci
4. trakce: tažení k sobě, držení, nepuštění, jasné signály, že to chci- můžu si brát a těšit se, viset na někom
5. rotace: otáčení údů či těla kolem střední osy, otáčení těla kolem předmětu, kulaté pohyby nepřímé a nové cesty, tvořivost, změna perspektivy, rozmrzající pohyb v extrému: změny fokusu až těžší dokončování- zauzlení
6. kanalizace: zaměření z centra těla jasným směrem, pohyb je přímočarý a klidný, orientace na cíl, jdu si za tím
7. aktivace: akčnost s požitkem, činnost, vitalita, pestrost, pohyby přirozené, plynulé, celé tělo se pohybuje zároveň
8. absorpce: nasávání , plnění se v klidu s požitkem a integrací, vnitřní pozornost, není to pasivita
9. pulzace: vnitřní jemný pohyb esence mezi dvěma polaritami: uvolněním, rozbalením a uzavřením, zarolováním a podržením kontejmentu, komplexita a rozmanitost v pohybu, skrz toto pole lze dobře procházet a používat adekvátní formy ostatních polí

Příklady patologie pohybu:

1. deprese: hypotonické svaly, pohyby jakoby těžké, pod gravitací, omezené, odevzdané, shrbenost, pauzy časté, málo gest, pohyby s malým rozsahem, trup pasivně následuje končetiny,

- chůze šouravá, charakteristický je maskovitý obličej, řeč tichá, zpomalená s pauzami, jakoby přehlédnutelní, síš drží odstup k druhým
2. mánie: aktivace, až neomalené zabránění prostoru, vlezou do kontaktu lehce, hodně pohybů s rozmachem, i řeči, dobře viditelní
 2. psychóza: nejasný vztah k prostoru- nezaměřený, pohyb nekonzistentní- náhle se střídají se volnost, pobíhání ale i omezení, rigidita, reakce jsou stejné, nepropojenost částí těla v celek, neladný, pohyb některým umožňuje se vyjádřit, přes rytmus se napojit na řád, na druhé, necítí hranice těla
 3. obsedantně kompulzivní: napětí, až ztuhlost ve svalech, úsilí, kontrola pohybu, pomalost, dlouho setrvává v jednom nastavení, přílišná zaměřenost, jakoby rozsegmentovaný, chybí rotace, hravost a tvořivost a uvolnění, nekontaktnost, příliš jasné hranice těla, rituály

3.2. PŘÍKLADY TERAPEUTICKÝCH SMĚRŮ ZAMĚŘENÝCH NA PRÁCI S TĚLEM A POHYBEM

Každý psychoterapeutický směr klade důraz na jinou složku (ekto/ mezo /endodermální) a snaží se jí více či méně propojit s těmi zbývajícími. Zájem o tělesné pole, pohyb v rozmanité míře propojovaný s vnitřní dynamikou je přítomný u : reichiánské charakterové vegetoterapie (W. Reich), biodynamická psychoterapie (G. Boysen), bioenergetická analýza (A. Lowen), Biosyntéza (D. Boadella), core- energetická psychoterapie (J. Pierrakos), integrativní body- psychoterapie (R. Hoffmann), tanečně pohybové terapie a jejích různých odnoží (R. Labana, Chaseová, Boasová, Barteniffová, Adlerová, Jonesová, Graffová), Pesso-Boyden psychomotorický systém (A. Pesso). Důraz na různé aspekty procesu a jeho rozvinutí se mírně liší.

Podpora restrukturalizace těla a účelnějších pohybů nacházíme u Rolfingu (natahují tělo do nového tvaru, který by pojmul vyšší hladinu energie), Alexandrovy metody (zachování celkové rovnováhy přes tělesnou práci s držením a pohybem přímo), Feldenkraisovy metody (zlepšení koordinace mezi mozkovou činností a pohybem, jeho vyšším uvědoměním a zefektivněním), a jiných.

3.3. POHYB Z POHLEDU TANEČNĚ POHYBOVÉ TERAPIE

Laban popsal a analyzoval kvality pohybu vzhledem k váze, prostoru, času. Dával se do souvislosti se sebezprezentací a komunikací jednotlivce, emoční úrovní a schopností konat aktivitu v čase. Využíval systém polarit. Svobodu člověka pak viděl v tom, že se může libovolně nacházet v jednotlivých polaritách. David Boadella k tomu přiřazuje aspekty znaků zárodečných listů a Lowenovy základní charakterové styly. Uvádí podobnost těchto přístupů a závěrů. Pro charakterové styly je typické, že však často v některé z polarit uvíznou.

Plynutí - pohybu souvisí se základní energetickou kvalitou, dle Labana nejvíce s rovnováhou mezi napětím a uvolněním v těle. Popisujeme volné a kontrolované. U volného je pohyb orientovaný směrem od těla, nachystaný do akce, souvisí s otevřeností a vnímavostí k okolí, až přehnaně impulzivní pohyby bez struktury (u hysterické struktury). U kontrolovaného jde o zadržování, proudí dovnitř, drží se zpět, v extrémní pozici až zatuhnutí, znehybnění (u schizoidní struktury).

Vzhledem k času - je pohyb spojovaný s metabolismem a nábojem. Je zadržovaný, kde se jedná o užívání si, zpomalení až zpomalené reakce u depresivních lidí. Naproti tomu pohyb náhlý je okamžité rozhodnutí k akci- využití usilí k útoku, úniku, v extrému prudké až zrychlené pohyby u manických osob.

Váha - souvisící s překonáváním gravitace může být pozorována jako lehkost či síla. Lehkost je spojená s pohybem nahoru, překonáváním gravitace, s pocitem uvolnění, užitím si, citlivostí, v

extrémním případě až s tendencí se vznést od země a vzdoruje kolapsu. Síla pak souvisí se schopností mít vliv, využitím váhy k překonávání překážky a zápasem, v extrémním případě jsou pohyby nabitě úsilím, těžké, k zemi směřující, ovládané gravitací u masochisty.

Pohyb - osoby v prostoru lze popsat jako nepřímý a přímý. Nepřímý souvisí s flexibilitou, zkrouceným, ohnutým pohybem a nezaměřenou pozorností, až s extrémní pružností u pasivně submisivních osob. Přímý pohyb je rovný, směřovaný k cíli, v extrému natažený, nepružný u falické struktury osobnosti.

Principy motorického vývoje: rané dovednosti jsou podporou pro ty, které se vyvíjejí později. 1. vzorec radiace ze středu těla k periférii, 2. vzorec spinální s propojením páteře od hlavy ke kostrči, 3. vzorec homologický- propojení horní a dolní poloviny těla, 4. vzorec homolaterální - propojení pravé a levé části těla, 5. kontralaterální propojení těla (chůze, běh). U některých lidí může dojít k nevyužití raných vzorců, což zpomalí formování toho následného složitějšího pohybu. Je možné si je uvědomit a zahlédnout, jak sami sebe spojujeme v celek a hledat možnosti převzorování.

Léčebný proces v TPT rozvíjí nspecificky u klienta sebedoporu, tvořivost, spontaneitu, umožňuje aktivaci a abreakci nahromaděných emocí. Specificky pak pracuje na nalezení pohybového vzorce a jeho změny, využívá tanec jako neverbální způsob komunikace. Ucelující součástí terapeutických setkání je reflexe prožitku, verbální zpracování a integrace.

3.3 BIOSYNTÉZA- TANEC BUTO

Biosyntéza nabízí techniku zvanou: buto. Jedná se pohyb či tanec, doprovázený hudbou. Ta bývá rytmická, inspirovanou různými kulturami. Dají se v ní vysledovat mohutné uzemňující rytmy až jemné duchovní frekvence. Hudba je vybírána s ohledem na ovlivnění čakr. Tanec probíhá ve dvojici, kde je tančícímu poskytován doprovázejícím bezpečný prostor a provázení procesem sebeuvědomování. Tanci předchází specifické tělesné léčení dotekem. Na začátku procesu se objevuje aktuální otázka či téma, které by chtěl tančící v pohybu rozvíjet. Pohyb se děje ponejvíce se zavřenými očima, což umocňuje ponoření se a vnitřní pohled. Buto je příležitost, jak nechat uvolnit a udát se naše nejvnitřnější impulzy. Jedna z cest k esenci.

Zápis ze sledu but: Zpočátku jsem měla potřebu následovat rytmus hudby. Nebylo nijak neobvyklé, že mne mé příliš kontrolující já nutilo zkoumat pohyby, bránilo autenticitě. Někdy se ale stávalo, že jsem to nebyla já, kdo to řídil, prostě se vše dělo. Jen jsem to pozorovala. Někdy zaplavená silnými pocity bez kontejntu pro ně, mnohokrát nucená si nějak pomoci změnou pohybu. Někdy s nevědomostí a nepředvídatelností, co přijde, jsem následovala s důvěrou, jakou jsem měla právě k dispozici procesy, tělo se hýbalo a vedlo mne samo. Mnohokrát jsem se rodila, jakoby každý tanec o něco úspěšněji s dosažením průchodu do tepla a světla. Několikrát jsem umírala, odevzdávala se něčemu, co bylo zpočátku spojeno s nehybností, koncem...Často se ve mne spojovala zem s nebem a ruce vykonávaly jakési mudry. Teď to vnímám jako možnost propojení s horizontálním okolím, pootevření srdeční čakry. Mé tělo se mohlo stát i křížem energií. To vše přicházející z hlubšího nevědomí mne samotné, vyjadřovalo a žilo moje tělo, bylo zaznamenáváno mým vědomím a nakonec do něj integrováno. Doprovázeno úžasem, že tohle všechno taky jsem já a úctou v jakousi vše přesahující moudrost. Vždycky jsem toužila setkat se při tanci s něčím, někým- alespoň na chvíli, cítit kontakt. Často se objevovala úloha pro tu bytost- touha po držení, dotek na srdci, v bedrech, na břišku ukazováčku. Tyto touhy byly někdy realizované následované, jindy méně se setrváním u toho pocitu a jakýmsi přijetím.. Bylo velmi důležité na konci práce o odestátém procesu s druhým hovořit, ještě jednou jej projít. Obohacující a ucelující je slyšet, co viděl druhý. Možnost ukázat své hlubší vrstvy a setkat se s neobjektivní reakcí druhého je pro růst já nenahraditelné. Bylo pro mne důležité si uvědomit, že každý vnímáme a reagujeme na okolí subjektivně, lidsky. Že neexistuje objektivní dobrá reakce, že nějak nestačí prosté беру na vědomí. Je to přeci základ mnoha terapií. Další úroveň se začala objevovat s mou potřebou setkat se s druhou živou bytostí i s jejími spontánními pohyby.

Roz Carroll v kapitole o autentickém pohybu píše, že každé nové gesto či pohyb může být základ impulzu či představy, která se dál může rozvíjet. V rámci buta jsem nenašla možnost k setkání dvou i více bytostí v autentickém pohybu. Hledala jsem dál ve zkoumání dalších tanečních technik: tanec ve tmě, kontaktní improvizace, tanec pěti rytmů a movement medicine (viz níže). Míra s níž se vzdáme volních pohybů určuje míru sebeodhalení, které je pro nás přijatelné (D. Boadella). Pozornost se nachází jak u nás tak u druhého. Může přijít pak stav, kdy vedení a následování přestává být důležitým, oba to dělají stejnou měrou, jde o vzájemné zrcadlení, tzv. somatický dialog. Děje se něco s oběma stranami. Při pohybu může dojít k dotyku. Dotyk je dvousměrný prožitek- když se dotýkám, jsem i dotýkán.

3.5. INTUITIVNÍ TANEC

System Léčení pohybem (Khanovi)- jedná se o tanec bez pravidel a naučených kroků. Je inspirován Tancem pěti rytmů, kde Rothová uvádí, že reagujeme na životní situace naším specifickým vzorcem. Jde o to objevit ho a uvolnit, aby byl v souladu s těmito rytmy života: plynutí (jemné pomalé), staccato (stupňující se, rychlejší), chaos (jakýsi vrchol), lyriky (hravé, tvořivé), klid. Léčení pohybem podporuje tvořivé setkávání s vlastními energiemi jin a jang, jejich tanec v centru elementárních sil: země, ohně, vody a vzduchu se popisuje jako strom života. Strom života roste hluboko do země, ale také do nebe nahoru- symbol spojení mezi fyzickým světem a výšinami Ducha (Biosyntéza: systém čaker a jejich propojení). Jin a jang- jako vybalancování mezi principem přijetí (kontejnování, being, having) a záměru- možnost konat, chtít něco víc od sebe, pro sebe, pro svět (doing, giving). Popisuje tři cesty: posílení (a propojení v srdci, těle a mysli), odpovědnosti (za minulost, přítomnost a budoucnost) a žití svého snu (naplnění, svoboda a zároveň jednota) Jeho smysl je naladit se na hlubší prožívání a postupně se spojit s plným potenciálem (esencí) . Rozšíření vědomí za hranice ega, za starou perspektivu- vzorce, limity, bloky, předsudky, vzpomínky, komentáře. Tam se nachází jiný jakoby vnější pohled, jež spojíme opět s naším vnitřkem. Je to cesta hledání vlastních impulzů. Ty pak produkují vlastní myšlenky a emoce, které se dají s pohybem prožít jinak, zaktivovat, zpomalit, zesílit, nabrat si nebo odtlačit, vyřepat to, co by zavalovalo. Rytmus hudby v tom pomáhá, vyvolává reakci, dá se jít s rytmem a i proti němu. Kromě procesů, které se dějí ve mně, mohu svou pozornost přenést i na druhé osoby a na okolí, vnímám sebe i je, zkoumám, zda se mohu cítit nerušená a být v kontaktu se sebou i okolím zároveň.

mirror dance- intuitivní tanec před zrcadlem- kdy tanečník komunikuje se sebou, respektive se svým obrazem. Může se objevit více vnitřních komentářů, pocity studu, nepřijetí se za určité konkrétnější věci, zkoumám, za které.. Může se v tomto pocitu uvolnit, zasmát a začít se přijímat.

Kontaktní improvizace- tančí se také na hudbu, jednotlivě, ale charakteristické je ve dvojicích či ve skupině. Tanečník může zkoumat, jak použít principy pohybování se. Pohyb vychází z různých částí těla - rameno, prst, hlava, páteř, z různé hloubky (kůže, svaly, kosti, střed) . Také pracuje s různými představami - jsem voda, vítr, hmota různě tuhá. Pozorování okolního prostoru, rozšířením svého těla do prostoru - konečky prstů nekonečně dlouhé, je jakékoliv zvíře. Vše je hra a nekonečná možnost variant. Práce s časem, s rychlostí nebo zastavením pohybu. Dál pak umožňuje hledat, jak vstoupit do kontaktu s druhým či druhými, jak je vnímat, časté je rychlé střídání partnerů, vytváření letných společných skulptur. Mnoho zběhlých tanečníků kontaktní improvizace se pohybuje poměrně rychle, takže nováček, který potřebuje objevit své tempo a napojit se na své vnitřní impulzy se nemusí cítit dostatečně bezpečně, může být jinými informací i zahlcen. Pak je velmi lehké dostat se do prostoru spolutanečníka dřív než bude připraven a autenticita se proměňuje v nutnost kontroly a tenze. Pokud ale kontaktnost okolí vyhovuje, může díky doteku zažívat

podporu druhého, být nadnášen, zachytáván, veden a opačně lehce pohybovat někým druhým (podoba práce s motorickými poli). Může se s druhým sladit nejen na úrovni tělesné.

Ukázka nové zkušenosti z jednoho setkání: Nový zážitek „být tahán“ (trakce) se mi zpočátku spojoval s prožitkem tuhosti, až odporu, neživosti a osamělosti. Také se objevil pocit viny, že bych nebyla aktivní a funkční. Vedle toho ale pozvolna přicházela úleva, že i toto si mohu dovolit, je to možné. Podobný proces se odehrával s různými formami odtlačování, ukončování, vyvolávání změn, povolení se ve vnitřním tlaku sebe přizpůsobovat. Můj pohyb mezi tanečnický byl zpočátku zaměřen na to – nepotkat se, najít skulinu a tam se vlít. To ale bylo provázeno nepříjemným pocitem, že nemám svůj tvar a jsem neosobním vyplňovadlem, které může být využito k leccemu. Touha mít jasné pružné okraje, periférii i střed byla silná a začala se zhmotňovat. Tak jako i možnost ovlivňovat, co mnou prostoupí, s čím se spojím a na jak dlouho. Obava, abych nebyla já moc intruzivní byla uklidněna zážitkem, že i ten druhý je kompetentní za to, co se mezi námi děje a jak se prolne a popřípadě budeme moci být otevření.

Tanec ve tmě- tančí se v úplně tmavé místnosti bez světla na hudbu, na začátku je možné mít také záměr, ale ten není tolik důležitý, důležitější je všímavost. Je možné se druhých dotýkat, ale platí pravidlo respektu druhého. To, co je v autentickém pohybu vnímáno jako důležitá složka – tj pozorování svědkem a jeho reakce, to se zde nevyužívá. Tma umožňuje snížit hladinu studu, a tím nerušit a zvýšit vnitřní prožitek. Přicházíme samozřejmě o oční kontakt, ale o to více vnímáme vibrace, pach, zvuky, energii okolí- zcitlivují třetí oko a mohu vnímat více vnitřních obrazů a svou intuici a jasnozřivost..Také není možný pohled a fixace očí na okolí při držení rovnováhy- musím se více spolehnout na svůj nervosvalový gama systém. Je velmi jednoduché se v prostoru po tolika pohybech ztratit, ale vždy je jisté , kde je ground a kde je nebe. Pro někoho je tento rámeček příliš zúskostňující.

4. POHYB VE SPORTU

Sport je pohyb zaměřený, opakující se, až systematicky. Patří sem chůze, běh, lezení, šplhání, skoky, házení, chytání... Rozlišují se silové, prostorové a časové parametry. To znamená , že pohyb je zaměřen na zvýšení posilování, obratnosti, koordinace, rychlosti, vytrvalosti a rytmu. Sport se zabývá zdokonalením určitého lidského pohybu, jako celku, dává ho do souvislosti k jednotlivým částem těla a pohybového aparátu za speciálním účelem. To, jak se toto daří je měřeno a hodnoceno. Zaobírání se emoční složkou je specifické. Člověk může zvýšit na určité úrovni vnímání svého těla, ale otázkou je, zda jak propojeno s celým emočním systémem. Není ojedinělé, že sportovci používají pohybovou aktivitu k oddálení se od svých jiným a ne tolik přijatelných emocí. V extrémních případech sportovec necítí hranici zatížitelnosti a opakovaně se dostává za ní a přetěžuje se. To mu je umožněno naučenou či starou adaptační schopností necítit diskomfort či bolest. Prožitek aktivity a síly dává pocit sebeuspokojení. Může tak posílit i jiné části osobnosti. Podporuje zklidnění a koncentraci na zdokonalení výkonu. Dává možnost si prožít svou vnitřní soutěživost, prožitek hrdosti při výhře, ale i zpracování prohry. Ve skupině pak vzniká prostor pro rozvoj reakcí na aktuální situace v poli hry, tvořivosti, spolupráce. Podporuje vznik kolektivního citění, podporu ve skupině. Sport jako rub touhy vyhrát přináší i otázky kolem dodržování pravidel, bytí fairplay, možnosti dát přednost pomoci v kritické situaci ohroženému spoluhráči před svým možným oceněním. To jaké místo bude v našich životech zaujímat je dáno našimi potřebami a osobitým způsobem jejich naplňování. Výkonoví lidé budou sport dělat v různé míře vrcholově a budou čerpat z pocitu sebeocenění přes kvalitu výkonu, boj- výhra/ prohra. Za tím jdou i více či méně profesionálně vedené další složky života- spojené s kontrolou: způsob výživy, efektivní uvolnění pohybového aparátu, speciální zdravotní péče. Většina lidí prožívá sport rekreačně, kde je důležitý prožitek hravosti.

Sport může mít motivaci také zdravotní, v adekvátním nastavení z pohledu zatížení a odpočinku je součástí zdravého životního stylu. V běžné populaci je důležité, abychom byli preventivně připravováni na zátěž a nezranění se. Při sportu se udržuje svalová hmota, snižuje množství tuků, srdce a cévy a tím i krevní tlak jsou opakovaně posilovány, a jako důsledek se podporuje imunita. Pokud dojde již k onemocnění, sport a speciální cvičení se stává součástí léčby indikované lékařem, fyzioterapeutem.

Specifické postavení mají různé systémy cvičení (tibetské relaxační cvičení kum-nye, taoistické thai-chi, kung-fu...). Některé z nich jsou již komplexním přístupem k životu a přirozenosti, jejichž součástí je i duchovní praxe. Jedním z nejrozšířenějších směrů je jóga. Její principy inspirovaly Davida a Silvii Boadellovi a staly se důležitou propracovanou součástí biosyntézy. Jedná se o komplexní přístup k životu spojující fyzickou cestu (cvičení, dechové praktiky, meditace), duševní a duchovní (cesta zkoumající činy, jejich příčiny a následky, cesta sebekázně a oddanosti Bohu)

5. POHYB, TANEC V UMĚNÍ

Na dalším pólu se nachází pohyb v umění. Tam se objevuje specificky v tanci. Umělecký tanec je pohyb rytmický, sekvenční, připravený a natrénovaný v určité taneční technice a má předem danou taneční choreografii. Jedná se o přesné krokové pasáže a držení těla. Je doprovázen hudbou, jež hraje důležitou podbarvující roli. Tanec i hudba jsou kulturně zakotveny. Zde je pozornost zaměřená na expresi a estetickou složku. Pro tanečníka není tento pohyb pouhým výkonem, i když v různých pojetích se tento aspekt blíží těžkému sportovnímu výkonu. Oproti psychoterapii často chybí sledování vnitřního zážitkového procesu, jeho propojení s nevědomím a jeho integrací. V umění tanečník potřebuje diváky, které svým provedením pohybu vtáhne do děje, chce na ně nějak zapůsobit, chce v nich vyvolat emoce, možná chce i reakci, komunikaci. Některé tance jsou improvizacemi, které vznikají spontánně, autenticky a originálně. Tam se tanec blíží možnosti kontaktu se svou esencí.

Tak jako sport se tanec ve své společenské formě stává součástí běžného života a v některých kulturách je zavzatý do výchovy. Oproti sportu je zde umožňováno setkávání dívek a chlapců v tanečních kurzech, doplněné o výuku principů společenského chování a pravidel. Dochází k tomu sice jinde než ve škole, ale také v zásadě ještě pod dohledem. Jako součást trávení volného času slouží tanec k setkávání, soudržnosti, k uvolnění nahromaděné energie a snížení vnitřní tenze společensky přijatelným způsobem, zejména jedná-li se o volné improvizované pohyby. Specifickou formou jsou pak celé taneční víkendy moderní taneční scény s elektronickou hudbou. Na zvýšení prožitku uvolnění jsou používány taneční drogy. Zde je žádaným výsledkem emoční zážitek- uvolnění, radosti, až pocitům neomezené volnosti a odpoutání od okolního světa se změněnými stavy vědomí. Tanec sloužil a může vést k aktivaci sexuální energie.

6. POHYB, TANEC A SPIRITUALITA

Tanec se vyvinul ve starověku ze spontánních pohybů, gest a póz při obřadech a rituálech starých společenství. Příkladem je oslava vyhrané bitvy, uctění přírody, božstev, důležitých životních událostí (narození, smrt, svatba, námluva, ženská plodnost), ale také kontakt s Bohem. Běžným doprovodem sakrálních tanců bývá specifická hudba a zpěv. I pohyby byly spojeny s náboženským aspektem a znázorňovaly odevzdání se Bohu. Tělo bylo a je zakoušeno jako kanál spirituální síly. Základní postoj je vzpřímený s nohama v kontaktu se zemí, s rukama rozevřenými do prostoru, připomíná obraz stromu života. Některé tance slouží k otevření vyšších čaker (zejména korunní), jiné k posílení prožitku středu či uzemnění. Efekt je jistě celostní dle

principu: co je dole, je i nahoře. Ne náhodou se toto univerzální pravidlo objevuje i v biosyntéze: vše, co se nedotýká země, nedotkne se ani nebe. Charakteristický je neustálý, opakující se pohyb, který pomáhá až k uvedení do transu, mizí prostor pro myšlenky a analýzy. Ve skupině roste povědomí o propojenosti a blízkosti. Tanec zrcadlí božské. V křesťanství symbolizuje pohyb slunce, jež se promítá do lidské cesty. Významný je směr pohybu ke světlu, slunci. Lidé tančí nejčastěji v kruhu, přibližují se ke středu jako k Bohu jdoucí pro naplnění. Zde se tanečník nesoustředí na expresi ani dokonalost provedení, ale na napojení na božský zdroj. Nechá se tančit Bohem.

Příkladem: sufijské tance (rotace), tance afrických domorodců (uzemnění), inkové- tanec stromu (zakořenění, uzemnění), šamanské tance amerických indiánů, břišní tanec, šivův tanec. V tanci se můžeme potkat i s meditací jejíž základ je stav všímavosti v pohybu. Všímavost (mindfulness)- je definován jako bdělá pozornost volně zaměřená na přítomný okamžik prožívání, bez hodnocení a reagování, pouhá registrace dění. Stav vyžaduje nácvik. Mohu ho trénovat při dělání každodenních činností. Dlouhodobý proces je pak přenášení a integrace zakoušeného do běžného života.

7. LITERATURA:

1. Boadella, Frankel, Corraera: Výběr z textů
2. David Boadella: Životní proudy
3. Kolektiv autorů: Studijní texty z výcviku k biosyntéze
4. K. Čížková: Tanečně- pohybová terapie
5. S. a I. Khanovi: Léčení pohybem
6. K. Suddová a L. Coxová: Každý jsme tělem
7. M.G.Wosien: Sacred dance
8. G. Roth: Mapy k extázi