

# UMĚLECKÉ TERAPIE

ČÍSLO 01

TANEČNĚ-POHYBOVÁ  
TERAPIE

MUZIKOTERAPIE

DRAMATERAPIE

ARTETERAPIE



[www.maut.cz](http://www.maut.cz)



[www.akademiealternativa.cz](http://www.akademiealternativa.cz)

Vážení čtenáři,

právě se vám dostalo do rukou první letošní vydání časopisu UMĚLECKÉ TERAPIE.

Připravili jsme pro vás zajímavé čtení o terapeutických metodách a technikách, rozhovory s několika odborníky různých terapeutických směrů a mnoho dalších informací.

Rád bych vás také pozval na 6. ročník Mezinárodní konference uměleckých terapií s názvem ARS TERAPEUTICA, která proběhne v sobotu 21.4.2018 v Olomouci. MEZINÁRODNÍ ASOCIACE UMĚLECKÝCH TERAPIÍ ve spolupráci s AKADEMIÍ ALTERNATIVA pro vás připravily zajímavý program, jehož ústředním tématem je mezigenerační dialog, což je v dnešní společnosti a době velmi silné téma.

Závěrem děkuji všem, kteří se přípravě tohoto čísla podíleli. Vážím si vašeho přístupu a času, který jste věnovali psaní příspěvků, přípravě grafiky a podrobné kontrole.

Přeji vám krásný den a příjemné čtení

Koudy

Rozhovor s Mgr. Josefem Zajíčkem	3
ArsTerapeutica 2018	7
Harmónia rytmu	9
Rozhovor s MUDr. Jaroslavou Chlupovou	15
Rozhovor s Antonínem Kotačkou	19
Konference Muzikoterapie	24
Zvládanie stresu vďaka tanečno-pohybovej terapii	27
Rozhovor s Niekem Ghekierem	31
O autorech	38

## ROZHOVOR s Mgr. Josefem Zajíčkem o Dramaterapii

Jan Koudelka



Začátkem letošního roku jsem se v rámci svého studia na Akademii Alternativa podruhé setkal s Mgr. Josefem Zajíčkem, dramaterapeutem, pedagogem, hercem, spisovatelem a skvělým člověkem.

Když jsem jel poprvé na víkend dramaterapie, říkal jsem si, co že tam vlastně budu dělat, že je to obor úplně mimo mě. Dvoudenní setkání s Josefem se však pro mě stalo jedním z nejzajímavějších setkání na akademii a nakonec jsem si užil i své účinkování v kruhu ostatních studentů.

Při našem dalším setkání s Josefem jsem ho požádal o rozhovor. To jsem však netušil, do čeho se pouštím. Josef po každé mé otázce místo odpovědi rozehrál divadlo a já jsem jen s úsměvem sledoval jeho různé role, pozice a formy. Nenapsal jsem si skoro nic, ale stejně jsem se pokusil zachytit něco z našeho společného setkání.

**Když si vzpomenu na dnešní lekci dramaterapie, napadá mě otázka, čím se vlastně během výuky řídíš? Je to všechno pouze čistá improvizace?**

Improvizace je pochopitelně velmi důležitá, protože dopředu nemůžu odhadnout reakci skupiny a jednotlivých studentů, to se vyvíjí až v průběhu setkání. Nicméně hlavní osou mé dramaterapeutické aktivity je „Dialogické jednání s vnitřním partnerem“ Ivana Vyskočila. Pracuji také s „Improvizacemi“ Jaroslava Duška a „Zrcadly“ Sergeje Fedotova. Z těchto tří technik vycházím a doplňuji je o další dramatické a dramaterapeutické postupy.

**Můžeš nám uvedené techniky trochu více popsat?**

Dialogické jednání Ivana Vyskočila je technikou, kdy rozmlouváš sám se sebou, ty se svým vnitřním partnerem. Při skupinové práci děláš to samé, ale veřejně, většinou v kruhu dalších členů skupiny. To je takzvaná „veřejná samota“. Kdo se tohoto procesu nebojí, užije si přitom radost ze hry, velkou zábavu a může si vyzkoušet různé role a pozice. Cílem tohoto snažení je uvolnit se a sám na sobě poznat omezení a uzly, kterými trápíme svou existenci. Tedy dáváme možnost poznat svá pouta a osvobodit se v míře sobě přijatelné bez problémů a negativních důsledků.

Ještě bych zdůraznil, že jde především o nalézání svých témat a problémů než o předvádění nějakého hereckého umění. Často si během této „veřejné samoty“ lidé sami uvědomí své problémy. Výrazně mohou pomoci také přihlížející diváci.

Já osobně pracuji nejčastěji ve skupině do 20 účastníků, dobu nechávám volně dle potřeby a organizačních možností, minimálně však hodinu a půl. Na rozdíl od Ivana Vyskočila propojuji dialogické jednání s dalšími dramatickými a dramaterapeutickými technikami.

Improvizace Jaroslava Duška se snad ani nedají popsat slovy. To je potřeba vidět. Jaroslav Dušek je neskutečný improvizátor a jeho vystoupení přinášejí kromě osobitého humoru často nějaké silné poselství.



#### A co Sergej Fedotov?

Sergej Fedotov je významný ruský divadelní režisér a jeho „Zrcadla“ také rád využívám ve své praxi. Každou svou lekci dramaterapie začínám touto technikou, při které dochází k uvolnění účastníků a vzájemnému poznání. Zrcadla se tvoří skupinou stojící v kruhu vedenou jedním z členů skupiny jakýmkoliv pohybem zrcadleným ostatními. Tímto se skupina ladí na společnou frekvenci. Vše je postaveno

na očním kontaktu - odezírání a co nejpřesnějším napodobování (zrcadlení) všeho, co dělá vedoucí osoba.

Prvním zrcadleným jsem sám jako vedoucí lekce, po několika minutách předám vedení očním gestem spoluhráči po pravici a zrcadlo pokračuje pod jeho vedením. Délku jednotlivých výstupů si určuje každý sám a pak opět předá očním gestem vedení následujícímu po pravici. Celé cvičení v jednom kruhu může trvat od několika minut do hodiny. Vše je odvislé od naladění účastníků a časových možností lekce.

Používám také variantu ve dvojicích. Rozdělím skupinu do dvojic různými způsoby, buď náhodným výběrem, či vědomě - kdo se ke komu hodí. Základem je opět oční kontakt a dvojice si beze slov pohybem předává nejprve stav svého těla a myslí. Zrcadlení pak nabírá nových a nových odrazů obrazů, zrcadlí nové a nové proměny energie a zveřejňuje vnitřní stavy a pocity obou účinkujících.

Dvojice pak postupně odvádím od zrcadlení stavu protějšku k jeho doplňování a reakci na partnera. Lekce se tak zvolna a nenásilně mění v improvizaci dvojic, ve kterých se pod mým vedením rozvinou první příběhové situace a rozvolňující tvůrčí energie i u těch nejuzavřenějších členů skupiny.

Dvojice improvizující v široké škále zadání vedoucího se nenásilnou formou víc a víc přibližují k řešení osobních problémů a stavů jednotlivých účastníků. Důležitou roli hraje také publikum, s jehož energií se dvojice učí pracovat a se kterým pak jednotlivé výstupy rozebíráme.

Technika zrcadel ve dvojici i ve skupině má nepřeborné množství variací. Všichni jsou zároveň diváky i herci.



**Ještě bych se rád vrátil k veřejné samotě a vnitřnímu dialogu. Jak v praxi používáš tyto techniky?**

Dialogické jednání s vnitřním partnerem je většinou hlavní částí mých terapeutických setkání. Všichni účastníci sedí v kruhu a první dobrovolník zahajuje „veřejnou samotu“. Pozoruje své vnitřní fyzické a duševní pochody v přítomnosti publika a nechává na svém uvážení, zda své pozorování zveřejní či jen prožívá. Délku jednotlivých vystoupení nijak neomezují. Každého účinkujícího pak zpětnou reflexí rozebereme jeho pohledem i z úhlu diváka.

Po veřejné samotě přecházíme k dialogickému jednání s vnitřním partnerem. Vedu účastníky k probouzení a zveřejňování dialogu, jeho fyzickým projevům, uzlům, k projevu různých rolí a témat. Na rozborech jednotlivých výstupů si pak společně uvědomujeme možnosti osobní proměny pomocí této techniky.

Průběh lekce dialogického jednání je závislý na konkrétní skupině a nikdy se neopakuje. Skupina sama svou energií určí, jak rychle a jak dlouhou se bude pohybovat v dialogickém jednání a do jakých hloubek se její členové budou pouštět.

Tady hraje rozhodující roli schopnost vedoucího naladit skupinu tak, aby se podařilo uvolnit co nejvíce pozitivní energie, která pak otevírá a řeší problémy každého účastníka právě dialogem se svým vnitřním partnerem.

Vstup před diváky si rozhodne každý sám, pokyn k ukončení dávám já a tím umožňuji účastníkům pozorovat na sobě napětí z časové neohraničenosti výstupu. Během celodenních lekcí střídám a promíchávám zrcadla - improvizace a dialogické jednání.

Během své praxe jsem se naučil posouvat celodenní či několikadenní setkání dialogického jednání směrem k „divadlu terapie“, kde mohou zájemci zkoušet přechod od terapeutického působení k ryze divadelnímu představení.

Tím, že své lekce dialogického jednání striktně neuzavírám před divadelním představením pro veřejnost, dávám možnost účastníkům dále rozvíjet objevenou tvořivou terapeutickou energii.

**Závěrem bych se rád zeptal, co přináší dramaterapie Tobě?**

Poznáním sebe sama, řešením svých problémů dialogem s vnitřním partnerem, uvolňováním odvahy zveřejňovat vnitřní pochody a jejich očištění hrou se dostávám ke šťastnějšímu pocitu prožívání svého života a rozdělení se o něj s lidmi kolem sebe.

**Děkuji Ti za rozhovor.**

## **ArsTherapeutica 2018 Mezinárodní konference uměleckých terapií**

Mgr. Tomáš Beníček



Dovolte nám, abychom vás jménem Mezinárodní asociace uměleckých terapií, vzniklé s cílem podpory uměleckých terapií v České republice a jménem Akademie Alternativa s.r.o., instituce akreditované MŠMT, zaměřené na vzdělávání v oblasti uměleckých terapií, pozvali na náš 6. ročník Mezinárodní konference 2018 s názvem: MEZIGENERAČNÍ DIALOG.

Partnerem naší konference se stali tři významní zástupci. Děkujeme tímto Asociaci poskytovatelů sociálních služeb ČR, Pedagogické komoře a městu Prostějov s projektem „Živé město“. V letošním ročníku konference máme tu čest přivítat paní Ba. Denise Gospodarek, tanečnici, choreografku a taneční terapeutku z Německa. Studovala autentický pohyb v Belgii a moderní tanec v Německu i Nizozemí. Má víc než patnáctiletou praxi v oblasti tance, divadla a filmu. Pracuje jako taneční terapeut v psychiatrické léčebně a v soukromé praxi. Je lektorkou v terapeutickém centru v Belgii – Agape a v Akademii Alternativa v Olomouci. Účastníci konference i široká veřejnost mohou navštívit několikahodinový workshop v neděli po konferenci, kde bude další prostor pro práci i dotazy.

Prezidentka MAUT – Mezinárodní asociace uměleckých terapií Dr. Marie Beníčková vydala na konci roku 2017 novou publikaci Muzikoterapie a edukace, která bude na konferenci slavnostně pokřtěna.

Na ArsTherapeutice se objeví také několik dalších terapeutů a pedagogů s mnohaletou působností jako např. doc. Marie Blahutková, doc. Dana Kollárová ze Slovenska, MUDr. Jaroslava Chlupová nebo Dr. Petr Exler, Mgr. Petr Škranc, Mgr. Josef Zajíček a Mgr. Eva Hegarová. Vystoupí také absolventi a studenti Akademie Alternativa, jež budou v deseti minutách informovat o nových postupech z umělecko – terapeutického světa.

Zkrátka na své si přijdou milovníci všech oborů. Arteterapie, muzikoterapie, dramaterapie i tanečně - pohybové terapie. Celý den budou probíhat přednášky, workshopy i umělecká vystoupení. Bude otevřena výtvarná výstava studentů oboru arteterapie s názvem „Výpovědi duše“.

Věříme, že se vydaří i letošní ročník, kde se lidé různých cest na chvíli pozastaví na jednom místě a společně vytvoří příjemný a obohacující prostor. Těšíme se na setkání s kolegy, studenty, absolventy a všemi zájemci o tyto obory.



Mezinárodní asociace uměleckých terapií  
a  
Akademie Alternativa s. r. o.  
Vás srdečně zvou  
na  
6. ročník Mezinárodní konference uměleckých terapií  
"Ars Therapeutica"  
datum konání: 21. 4. 2018 v Olomouci  
místo konání: CARITAS - Vyšší odborná škola sociální Olomouc  
Více na [www.maut.cz](http://www.maut.cz)



Více informací o konferenci a workshopu s Ba. Denise Gosporadek naleznete [zde](#).



Ba. Denise Gosporadek (Německo)



## Harmónia rytmu

Elena Schmutzová, M.A.



Čo v sebe obsahuje slovo eurytmia?

Pod heslom **eurytmia** sa v slovníku cudích slov nachádza táto informácia: slovo gréckeho pôvodu, ženského rodu, znamená: súmernosť, súlad, súhra častí a celku, pravidelnosť, vnútorná symetria, estetické usporiadanie prízvuku a dĺžky v reči, pravidelný pulz, komplex stavieb pôsobiaci asymetricky a harmonicky súčasne, pretože všetky časti celku sú podriadené spoločnému výtvarnému a architektonickému zámeru.

Toto slovo sa v tanečnom svete spája s menom Jacquese Dalcrosse, ktorý ho použil pri práci na svojej rytmike.

Na začiatku 20. storočia sa začalo používať ako názov nového pohybového umenia, ktoré vznikalo na podnet Rudolfa Steinera. Vyjadrovacím prostriedkom tohto pohybového umenia je celá ľudská postava. **„Pohybom končatín človeka je vyjadrované to, čo sa pri hovorenom slove a speve deje v hlasivkách a ich susedných orgánoch. Vo formách a pohybe v priestore je skupinou alebo jednotlivcom znázorňované to, čo prostredníctvom ľudskej mysle a duše žije v hudbe a reči.“**

Môžeme povedať, že je to **„viditeľná reč a hudba“**, dušou preniknutý pohyb, ktorý spôsobuje hlboké pochopenie a prežívanie hlásky a tónu.

Toto umenie nechce zostať len pri umeleckom javiskovom prejave, ale dokáže sociálne, pedagogicky i terapeuticky pôsobiť vo všetkých oblastiach života. Eurytmia a tanec majú v dávnej histórii rovnaké korene, preto možno nájsť najmä v ľudovom tanečnom prejave množstvo spoločných prvkov. V súčasnom tanečnom umení sa umelecky viac vychádza zo subjektívneho uchopenia diela. Podobne i v pantomíme, ktorá sa snaží stvárniť deje vizuálne realisticky.

Eurytmia vychádza z myšlienky, že hudba i reč sú úplne jednoznačnou objektívnou realitou – ktorákoľvek hláska či tón vyvoláva celkom určitý pohyb, ktorý je pre tú či onú hlásku či tón vždy kvalitatívne rovnaký.

Kto chce eurytmicky vyjadriť určitý text alebo skladbu, postupuje ako hudobník, ktorý interpretuje skladbu na nástroj. Tón za tónom rozoberie skladbu, aby zistil, čo žije v jej tónoch, intervaloch, harmónii. Samozrejme musí mať eurytmista v zásobe dostatočné množstvo vlastných duševných zážitkov a „poznať sám seba“, aby bol schopný ponoriť sa do „duše diela“ a čo najobjektívnejšie stvárniť to, čo do diela vložil jeho tvorca.

Pri tónovej eurytmii sú v umeleckej a priestorovej choreografii stvárnené hudobné elementy: takt, rytmus, harmónia, melódia, samostatné tóny, intervaly, akordy, motívy, intenzita.

Pri hláskovej eurytmii sú v umeleckej a priestorovej choreografii stvárnené zákonitosti reči: vyjadrenie hlások, slov, gramatickej skladby, rytmu, duševných kvalít, intenzity, rýmu.

Eurytmia a všetky rôzne iné pohybové aktivity, ktoré nás učia vnímať energiu okolo nás a pomáhajú nám nájsť cestu k harmónii, majú mnoho spoločné. Podstatným rozdielom je, že eurytmia je umenie, ktoré **sa snaží rozvíjať osobnosť v súvislosti na vzťahoch k spoločnosti. Jej symbolom je harmonická osmička** - základom je kruhová forma, vonkajšie prechádza do vnútorného a naopak. Prekríženie leží v strede, čo priamo charakterizuje vzťah medzi JA a svetom.



**Podľa dostupných informácií ste eurytmiu vyštudovali vo Viedni. Aký druh štúdia to bol?**

Moje štúdium vo Viedni začalo najskôr navštevovaním kurzu na Bildungstätte für Eurythmie. Po pár hodinách ma lektorka prehovorila, aby som začala eurytmiu študovať. Od detstva tancujem a zaujímam sa o hudbu a literatúru a od 15-tich sa venujem slovenským ľudovým tancom. Vyskúšala som i moderný a scénický tanec, ale stále mi „čosi“ chýbalo. Štúdium eurythmie bolo náročné a svojim rozsahom by bolo porovnateľné so štúdiom na vysokej umeleckej škole na Slovensku. Avšak škola nemala oficiálnu akreditáciu a v súčasnosti už neexistuje. Keďže som sa chcela venovať aj pedagogickej oblasti pokračovala som v kurzoch

v Budapešti a podľa mojich finančných možností som chodila na rôzne semináre do Švajčiarska a Nemecka. Pred dvoma rokmi som sa rozhodla ukončiť moje vzdelanie aj akademickým titulom, a tak som študovala na Freie Hochschule Stuttgart. Štúdium som dokončila v marci 2017 s akademickým titulom Master of Arts.

Mojím snom je, aby bolo možné v budúcnosti študovať eurytmiu aj na Slovensku. A tak teraz hľadám možnosti, ako ho zrealizovať.

V zahraničí by som určite našla vo svojom odbore prácu. Ja ale nechcem odísť zo Slovenska, pretože tu je môj domov. Rozhodla som sa pre nie práve jednoduchú cestu živnostníka, čo mi dáva slobodu v mojej práci, ale zároveň nemám žiadnu finančnú istotu. Zatiaľ ma to však neodradilo.

Stať sa eurytmiom nie je pre každého, tak ako nie každý môže byť umelcom, učiteľom či vedcom. Treba na to veľmi silnú vôľu, odhodlanie prekonávať prekážky, o ktorých človek vopred nevie, veľká fantázia, schopnosť improvizácie a cit pre formu. Predpokladmi štúdia je dobré zdravie, dobrý hlasový prejav, základy spevu, všeobecné poznatky z humanitných vied, pohybové schopnosti a predovšetkým veľké sociálne cítenie a záujem o potreby iných.



## Aké je uplatnenie tohto pohybového umenia?

Uplatnenie eurytmie v bežnom živote je veľké, záleží však od skupiny s akou sa pracuje. Eurytmia má mnoho podôb a dokáže zaujať každého bez rozdielu veku, od malých škôlkárov po seniorov na vozíčkoch. Dokáže obohatiť každého, kto sa rozhodne rozhýbať nielen svoje údy, ale i svoju dušu a ducha. Na začiatku kurzu sa môžu prejaviť zábrany spoločne sa hýbať. Stačí sa však iba uvoľniť a nechať sa niesť pohybom. Každý potrebuje svoj čas. **Keď pochopíme cez vlastný pohyb samých seba, postupne príde i pochopenie a akceptovanie druhého.**

### Vtedy začína objektivita vnímania.

Väčšinou sa s eurytmiou začína u detí vo veku 3 rokov, je však možné začať aj skôr, ak sú mamičky ochotné spolupracovať. Od detí sa neočakávajú žiadne výkony. **Pôsobenie dospelého vyvoláva v deťoch túžbu po aktivite prostredníctvom napodobňovania.** Najdôležitejší je rytmus. Eurytmia má schopnosť rozprúdiť životnú energiu, a tak napomáha zdravému a harmonickému vývoju tela, podporuje látkovú výmenu a dýchanie, pôsobí na jemnú motoriku a umožňuje deťom umeleckým spôsobom prežívať pocity a emócie.

Eurytmická pedagogická práca v školskom veku v sebe zahŕňa množstvo cvičení od najjednoduchších rytmov, sociálnych cvičení až po náročné vystúpenia lyricky-dramatických a hudobných diel. Táto premenlivá škála pohybov vyžaduje vzájomný ohľad a uvedomovanie si nielen vlastného pohybu, ale i pohybov ostatných. Tým v sebe eurytmická práca nesie zušľachtujúcu a sociálne vyrovnávajúcu funkciu. Eurytmické humoresky najrôznejšieho druhu sú bohatým umeleckým pracovným poľom pre modernú mládež a jej potrebu vyjadrovať bizarnosť a grotesknosť sveta.



## Pre koho je eurytmia určená?

Eurytmiu robíme všetci ako malé deti. Kým sa nenaučíme rozprávať, vyjadrujeme sa viac gestami. Aj v dospelosti sú súčasťou nášho života. Samozrejme to nie je eurytmia, akú možno vidieť v umeleckom alebo pedagogickom spracovaní. Náš život je od začiatku do konca určovaný rytmom dychu a srdca. Nepravdivý srdcový rytmus sa nazýva arytmia a jeho opakom je eurytmia – harmonický, krásny rytmus, ktorý vyrovnáva protiklady, oživuje.

Harmonizácia je v súčasnosti veľmi dôležitá pre našu novú generáciu – deti a mládež. Ich duše sa zmietajú v chaose tohto sveta bez možnosti reálne uchopiť svoje vlastné pocity, emócie a myšlienky. Častokrát nenachádzajú iné východisko, iba akýmkoľvek spôsobom upozorňovať nás dospelých na svoje citové potreby. A práve harmonický rytmus – eurytmia nesie v sebe možnosť hravou formou prostredníctvom rôznych cvičení, príbehov a hudobných skladieb dať deťom do výbavy ich citového života schopnosť zvládať seba i vplyvy okolia. Väčšina ľudí, pokiaľ nenastane zdravotný alebo sociálny problém, si vôbec neuvedomuje aké pohyby sa dejú v našom tele keď hovoríme, chodíme, aký máme postoj tela v rôznych situáciách a náladách. Eurytmia sa snaží práve o toto uvedomovanie. Pomáha človeku stať sa samostatným, vniesť sa do prúdu, naučiť sa flexibilitu, vnímať vlastné i širšie okolie, a tak posilňuje jeho komunikatívnosť a sociálnosť.



## Aký je záujem verejnosti o tento druh umenia?

Eurytmia zatiaľ nie je na Slovensku veľmi známa, pretože takmer všetci slovenskí eurytmisti odchádzajú do zahraničia. Najst' tu uplatnenie nie je jednoduché.

V Českej republike je to trochu lepšie, pretože sa im podarilo vytvoriť sieť základných škôl s waldorfskou pedagogikou, ktoré majú vyučovanie eurytmie vo svojich osnovách.

Ja som sa rozhodla ísť trochu inou cestou. Od detstva tancujem, a tak vo svojej umeleckej i pedagogickej práci hľadám možnosti prepájania tanca a eurytmie. Mojou veľkou láskou je slovenská ľudová kultúra a som veľmi šťastná, že v nej nachádzam veľa harmonického rytmu – eurytmie. Viediem detský folklórny súbor a eurytmiu som zaradila do svojej pedagogickej práce. Snažím sa ju používať pri tvorbe choreografií a deti sa vďaka hláskovej eurytmii ľahšie učia texty a abecedu.

Na mojom absolventskom vystúpení v októbri 2017 u nás v Bytči, sme spolu s mojimi deťmi zo súboru predviedli aj možnosti uplatnenia eurytmie v pedagogickej praxi. Malé dievčatá spolu s „vílou Dobromilou“ naučili divákov jednoduché hravé cvičenia a zoznámili ich s hláskovou eurytmiou. Veľké dievčatá predviedli možnosti využitia tónovej eurytmie a malé eurytmicko-dramatické dielko o staroslovienskej bohyni hudby a harmónie – „Pizamar“. Hoci medzi divákmi nebol nikto, kto by poznal eurytmiu, celé vystúpenie malo pozitívny ohlas u veľkých i malých divákov.

Keď pracujem či už s deťmi alebo dospelými a z ich reakcií sa dozviem, že sa cítia uvoľnenejšie a dozvedeli sa o sebe veľa nových poznatkov, som šťastná. Ako pedagóg si plním svoj sen – môžem naplňovať Komenského – Školu hrou a v umeleckej oblasti prichádzam na nové možnosti uchopenia krásy hovoreného slova a hudby. Som presvedčená, že spojenie eurytmie a slovenskej ľudovej kultúry je tá najsprávnejšia cesta, ako spropagovať eurytmiu na Slovensku.



Elena Schmutzová, Master of Arts  
Tel: 00421-915 605 147, 00421-41-5581 005  
e-mail: e.schmutzova@eurytmia.sk  
www.harmonia-rytmu.webnode.sk



## ROZHOVOR s MUDr. Jaroslavou Chlupovou, neuroložkou a zakladatelkou spolku LOKOMOCE – pohyb jako prevence

MUDr. Jaroslava Chlupová se ve své ordinaci každý den setkává s lidmi trpícími bolestmi pohybového aparátu. A takových je prý většina. Tvrdí, že lidem je třeba nabídnout mnohem více než klasickou léčbu, zejména pak prevenci. Je zakladatelkou spolku LOKOMOCE – pohyb jako prevence, jehož cílem je znovu připomenout lidem, jak moc je pohyb důležitý pro zdraví, a jak je důležité přirozeně a správně se pohybovat.



### Jak jste se dostala od neurologie k pohybové terapii?

Dvacet pět let se věnuji neurologii, z toho 20 let pracuji jako ambulantní specialista. Krátce po atestaci jsem absolvovala dvouletý kurz manuální medicíny, který byl zakončen zkouškou. Už během studia mi došlo, že v medicíně je třeba „léčit“ nejen patologii, ale především poruchu funkce. A tak jsem začala pacienty všemožně napravovat. Postupem času jsem získala profesní zkušenosti, doplnila si vzdělání v různých rehabilitačních postupech, zlepšila vnímání svého těla a ustoupila od mobilizací a manipulací.

V poslední době mě nejvíce oslovila spirální dynamika. Je to skvělý, velmi smysluplný a komplexní koncept. Osobně pohyb miluji, díky svým rodičům ovládám mnoho sportů. Třicet let jsem hrála basketbal, z toho deset vrcholově. Můj pohled na medicínu a přístup k pacientům je proto odlišný od spousty mých kolegů. Pohyb považuji v medicíně za zásadní.



## **Myslíte si, že skrze pohyb vede cesta k prevenci onemocnění?**

Pohyb je pro zdraví člověka nejdůležitější, je základem života. Z učiva biologie základní školy víme, jak fungují jednobuněčné organismy – mimo jiné se neustále pohybují. A co teprve člověk? Mnohobuněčný nejdokonalejší tvor? Pohyb je důležitý pro činnost všech tělních soustav. Když se člověk hýbe, zlepšuje se jeho kondice, okysličování, výživa, metabolismus tkání, posiluje imunitní systém a tím obranyschopnost organismu. Zlepšuje se jeho nálada a myšlení. U dětí je pohyb nutný pro jejich správný psychomotorický vývoj a rozvoj řeči.

Co je však důležité zmínit, pohyb by měl být zdravý. Nemělo by ho být moc ani málo, měl by ctít anatomické a biomechanické zákonitosti. Aby byl člověk zdravý, potřebuje zdravě jíst, pít, kvalitně spát, být na denním světle, omezit přemíru stresu dnešní doby a ZDRAVĚ SE HÝBAT. Medicína dnešní doby bohužel pohyb opomíjí. Zejména u nás nemají lidé povědomí o tom, jak je pohyb pro jejich zdraví a kvalitu života důležitý. A to je potřeba změnit. Pohyb rovná se prevence v současném zdravotnickém systému.

## **Jaký je Váš názor na heslo: „Ve zdravém těle zdravý duch.“?**

Za posledních 5 let pozoruji nárůst pacientů s bolestivými stavy pohybového aparátu. Důvodem je jejich vadné držení těla, špatné pohybové stereotypy. Bolest je potom varovným signálem, informací, že se s tělem něco děje. Řešením není jen „záračná tableta“ nebo mast, jak vidíme denně v reklamách. Je to odstranění příčiny potíží, především změna funkce pohybového aparátu a s tím související „práce s hlavou“. Dnešní přetechnizovaná konzumní doba plná spěchu, chaosu a tlaku na výkon významně zhoršuje psychický stav populace. Bohužel i dětské! Přibývá pacientů s úzkostnými, depresivními stavy, panickými atakami. Psychická nepohoda vede zvýšenému napětí měkkých tkání, jejich stlačení a bolestem.

Pohybové projevy dnešního člověka jsou chudé, málo pestré, převažuje statická zátěž, sezení stání. Obecně se lidé málo hýbou, tuhnou a trpí bolestmi. Bolest omezuje pohyb, napětí tkání se tím zvyšuje a tělo ještě více bolí. Pacient se dostává ještě do větší psychické nepohody. Vzniká začarovaný kruh. Neplatí tedy jen heslo „ve zdravém těle zdravý duch“, ale i obráceně - zdravý duch znamená zdravé tělo.

## **Co Vás vedlo k založení spolku LOKOMOCE- pohyb jako prevence?**

Neurologie je velmi obsáhlý, zajímavý a především komplexní obor. Někteří lidé mají pouze funkční problémy bez zásadní patologie, ale setkáváme se i s mnoha těžkými onemocněními nervové soustavy, jejichž příčina je zatím neznáma. Prevence vzniku těchto onemocnění je psycho - somato - imunitní rovnováha. U probíhajícího onemocnění pak zlepšení kondice funguje jako nástroj v boji proti nemoci. U špatně mobilních pacientů je zlepšení koordinace, stability a svalové síly zásadní. Vede ke zlepšení psychického stavu, zkvalitnění života, ale i snadnější ošetrovatelské péči. Nelze se nezmínit i o socioekonomickém problému.

Protože se za posledních dvacet let na pohyb jaksi zapomnělo, rozhodla jsem se tento problém řešit. Se skupinou lidí vzdělaných v pohybu jsme založili spolek LOKOMOCE. Je skvělý. Věnujeme se již třetím rokem lidem všech věkových kategorií. Zdravým i nemocným.



## **Jaké projekty připravujete a jak reagují lidé na Vaše semináře?**

Pořádáme semináře pro pedagogy, dětské a praktické lékaře i laickou veřejnost, semináře a cvičení zaměstnanců firem a výrobních podniků. Naší snahou je zlepšit jejich pohybovou gramotnost, předcházet patologiím pohybového aparátu v důsledku jednostranné zátěže. Vedeme odborné zábavné cvičení pacientů s Parkinsonovou nemocí. Nyní chystáme 2. ročník jejich letního rekondičního pobytu a vedeme komplexně zaměřené cvičení dětí od 3 let věku po mladší školní věk.

Lidé, se kterými pracujeme, jsou nadšeni, překvapeni, jak tělo funguje, co se s ním dá všechno podnikat.

## Co považujete za největší úspěch ve své práci?

Připravili jsme koncepci pro každodenní komplexní, zábavné cvičení dětí v mateřských školách, které podporuje jejich psychomotorický rozvoj. Součástí koncepce jsou i divadelní představení, ve kterých se prolíná pohádkový svět s tím reálným. Nenásilně a zábavně se děti dozvídají, jak funguje jejich tělo, co je pro jejich zdraví důležité a co jim škodí. Máme několik mateřských škol zapojených do tohoto projektu a další se nám hlásí. Děti z těchto školek se výrazně zlepšily nejen pohybově a koordinačně, ale i v řečových a mentálních projevech. Mám z toho velkou radost!

## Jaký je Váš názor na uplatnění uměleckých terapií u neurologicky nemocných lidí?

Zkušenosti mám s muzikoterapií u pacientů s neurodegenerativními onemocněními, zejména s parkinsoniky. U takto léčených pacientů se významně zlepšil jejich psychomotorický stav. Tanečně-pohybová terapie se ve světě aplikuje již řadu let a tímto směrem se chceme v našem projektu pod vedením skvělé terapeutky Světlany Škarohlídové také vydat.

Mě osobně pohyb velmi baví, chci se v něm i nadále vzdělávat. Pozoruji rozvoj různých uměleckých terapií a věřím, že budou pro mé pacienty přínosem.

Mnohokrát Vám děkuji za pochvalu, za rozhovor a přeji mnoho úspěchů ve Vaší náročné práci.



## ROZHOVOR s Antonínem Kotačkou o muzikoterapii

Mgr. Petr Škranc



S Antonínem Kotačkou jsem se seznámil těsně před loňskými Vánocemi. Domluvili jsme si osobní schůzku v Náměšti nad Oslavou. Na našem prvním setkání jsme si povídali o duchovních záležitostech a o muzikoterapii. Měl jsem možnost nahlédnout i do prostor, kde se muzikoterapie uskutečňuje, a seznámit se s rozličnými hudebními nástroji z rodiny bicích. Pro náš rozhovor jsme si domluvili termín druhého setkání, kdy měl Antonín přijet do Brna. Po překonání různých organizačních překážek se rozhovor nakonec uskutečnil opět v Náměšti nad Oslavou. Jel jsem autem po zasněžené a zledovatělé cestě, ale všechny zimní i organizační nástrahy jsme úspěšně zdolali a výsledný rozhovor o životě a kreativní muzikoterapii za to určitě stál.

Poznámka: S Antonínem jsme brzy našli společnou řeč a sám mi nabídl, že si budeme tykat. S radostí jsem nabídku přijal. Nejedná se tedy o mou nezdvořilost a neúctu ke starším lidem.

## Jak ses dostal k muzikoterapii?

Je takové lidové přísloví, které říká „jako slepý k houslím“. Já jsem muzikant, který jako kluk začal hrát na chromatickou harmoniku a ve druhé kapele jsem přešel na bicí nástroje. Je mi 72 let a mohu říci, že mám bohatou a praktickou zkušenost s bicími nástroji. V roce 1995 jsem se seznámil s paní profesorkou Jean Eisler, ředitelkou centra Nordoff, Robbins v Londýně. Měl jsem to štěstí, že jsem byl jedním ze šestnácti lidí, kteří úspěšně absolvovali kurz hudební terapie Nordoff, Robbins, který tehdy paní profesorka pořádala v Myslibořicích v domově důchodců. Vzhledem k tomu, že jsem měl bohaté hudební zkušenosti a hrál na bicí nástroje, se mi zkoušky podařilo úspěšně absolvovat, a získat tak dekret o absolvování kurzu hudební terapie Nordoff Robbins. Na základě toho mě pak paní profesorka pozvala na roční stáž do Londýna, do centra hudební terapie Nordoff Robbins. Kvůli zdravotním problémům se však tato stáž neuskutečnila, bohužel. Pokud to vyjde, chystám se vyjet do Londýna letos na jaře. Všechny zkušenosti, které nám paní profesorka předala, uplatňuji dodnes zde v Náměšti nad Oslavou, a to včetně videozáznamů. Do hudební terapie samozřejmě nemohu přijmout všechny lidi. Věnuji se zejména lidem po mozkové příhodě, lidem s Parkinsonovou

a Alzheimerovou chorobou. Pracuji také s lidmi s roztroušenou sklerózou a mohl bych se věnovat i dětem, které trpí různou formou vývojových poruch. Hudební terapii lidem poskytují zadarmo, je to můj koníček. Pokud lidé cvičí podle mého postupu, dostávají se již za pár měsíců pokroky. Je ale třeba, aby cvičili každý den. Pro každého účastníka se stanoví individuální postup cvičení, což není vždy jednoduché. V jednotlivých cvičeních se jedná o propojení pravé a levé mozkové hemisféry. Zaměřujeme se také na oblast jemné motoriky.



### **Jaké vlastnosti by měl mít muzikoterapeut?**

Člověk, který se chce věnovat hudební terapii, by neměl být pouze vynikajícím hudebníkem a improvizátorem, což je sice základní předpoklad, ale měl by především umět naslouchat svým klientům a nastudovat vědomosti z dalších vědních oborů (neurologie, psychologie, speciální pedagogika). Pokud máme dělat hudební terapii s dobrým výsledkem, je nutné nejprve navázat s klientem terapeutický vztah. To však někdy může být poměrně problematické, protože každý člověk je jiný. Je také velmi důležité, abychom své klienty motivovali ke každodennímu cvičení. Někteří lidé mi říkají, že cvičit nebudou, protože nechtějí. Říkám jim, že respektuji jejich rozhodnutí, ale zároveň jim sdělím, že mohou dále užívat velké množství předepsaných léků, které ovšem mají vedlejší účinky a mohou např. poškodit játra nebo ledviny. Lidé s Parkinsonovou chorobou užívají léky, ve kterých je obsažen umělý dopamin. To je látka, která zodpovídá za přenos informací mezi mozkovými buňkami. A když ji náš mozek přestane vyrábět, způsobuje to poruchu přenosu

těchto informací. Někoho nemoc zpomaluje, někdo má třes těla. Každý člověk trpící Parkinsonovou chorobou je jiný. Ke každému klientovi je tedy důležité přistupovat individuálně s empatií a pochopením pro konkrétní životní situaci. Paní profesorka nám k tomu často říkala: "Představte si, že vy jste přijímač a já jsem vysílač". Pak rozdala každému z nás perkusní hudební nástroje, začala hrát na klavír a my jsme měli na tu její hudbu nějakým způsobem reagovat.

### **Jak funguje kreativní muzikoterapie v praxi?**

Lidé za mnou docházejí ze začátku třeba jen jedenkrát týdně. Projdou základními cvičeními a potom přistupují k náročnějším úkolům. Jednotlivá cvičení jsou zaměřena na posílení levé a pravé mozkové hemisféry a na zlepšení jemné motoriky. Principem cvičení je to, že se v mozku probouzejí neurony, které jsou v klidu. Mozek je tak úžasná věc, že po určité době obejde vzniklý problém a vytvoří si novou neurosíť. Ten fígl je v tom, že mozek má až 160 miliard nervových spojení. Má část rezervních buněk a část buněk, které přirozeně odcházejí. Ale do dneška nevíme, proč je tam těch 160 miliard buněk, protože z nich známe pouze deset procent. Proto se předpokládá, že jsou tam rezervy. Jednou za čtvrt roku pracuji pod odborným dohledem neurologa, který přímo navštíví terapii. Společně pak konzultujeme jednotlivé případy klientů. Neurolog klientům provede odborné vyšetření a pozná, který klient cvičil a kterému může snížit léky. Od každého klienta mám odborné lékařské vyšetření a znám dobře jednotlivé diagnózy, abych dokázal co nejlépe pomoci.



## **Kam sahá historie kreativní muzikoterapie?**

Kreativní muzikoterapie je stará přibližně 80 let. Jejími autory jsou Paul Nordoff a Clive Robbins, kteří s myšlenkou kreativní muzikoterapie přišli v roce 1938. Od té doby se toto pojetí hudební terapie rozšiřuje do celého světa. V současné době se uskutečňuje vzdělání v kreativní muzikoterapii ve Velké Británii, Austrálii a Kanadě. Je vhodná pro lidi s různým typem postižení. Nemá na lidské tělo žádné vedlejší účinky. Hodně důležitá je ovšem spolupráce klienta, kterého by měl terapeut motivovat k práci na sobě.

## **Co bylo impulsem, který tě dovedl k rozhodnutí věnovat se muzikoterapii?**

Jsem původem strojař, mám technické vzdělání a za svůj život jsem poznal mnoho oborů lidské činnosti. Byl jsem dlouhou dobu nezaměstnaný. Přijel jsem za svým bratrem, který se mi svěřil s tím, že se nemá kdo starat o jeho dceru, která trpí těžkou formou autismu. Bratrovi jsem nabídl, že se tohoto těžkého úkolu ujmu a budu se o neteř starat. Místo plánovaných několika měsíců jsem v péči o svou neteř strávil 1,5 roku. Zajímal jsem se i o autismus a o to, jak mohu nejlépe pomoci. Přihlásil jsem se proto do klubu Autistic do Prahy. Chodil jsem na přednášky a dostával jsem různé materiály o autismu. V novinách jsem si přečetl, že do ČR přijede paní profesorka Jean Eisler, která uspořádá základní intenzivní kurz kreativní muzikoterapie. Tak jsem si najednou řekl, že hudební terapie by mohla být moje parketa a přihlásil jsem se do kurzu. Bratrovi jsem sdělil, že se o neteř dále starat nebudu. Vzpomínám si, že moc nadšený tehdy z mého rozhodnutí nebyl. Ale dokázal mé rozhodnutí respektovat.

## **Jaké metody a přístupy kreativní muzikoterapie používá?**

Důležité je, aby terapeut dokázal naslouchat klientovi a přistupoval k němu empaticky. Nezbytným předpokladem je schopnost naladění se na klienta. Terapeut může mít dva tituly před jménem a tři za jménem. Pokud však nedokáže klientovi naslouchat a schází mu empatie, dochází zpravidla k tomu, že klient terapeutovi nesdělí všechny problémy, které ho trápí. Může se například jednat o závažné problémy z období dětství a dospívání. Z hudebního hlediska je velmi důležitá improvizace. Já s klienty improvizuji jako bubeník, prostřednictvím rytmu. Hudební vědec a muzikoterapeut doc. Arne Linka a prof. Jean Eisler dokázali improvizovat různé skladby na klavír,

což je nejvyšší forma improvizace.

Pokud se ke mně dostaví klient, který potřebuje muzikoterapii, zpravidla provádíme počáteční cvičení tak, že klient tleská jednoduchý čtvrtkový rytmus ve 4/4 taktu. Pravidelné tleskání musí být dobře slyšet, aby se přes ucho dostalo do mozku. Je dobré, když při tleskání klient nahlas počítá jednotlivé doby. Jakmile klient vydrží provádět cvičení alespoň tři minuty, je to pro mě signál, že se příslušné cvičení zapsalo do mozkových struktur, a je tedy možné přistoupit k dalšímu. Princip je takový, že se nejprve provádějí cvičení ve 4/4 taktu a pak se přechází ke složitějším cvičením, která jsou ve 3/4 taktu.

Je žádoucí, aby terapeut uměl pracovat s psychikou klienta. Psychika ovlivňuje nervový a imunitní systém. Je to tzv. kruh psycho, neuro, immuno. Podle tohoto modelu pracovali pánové Nordoff a Robbins. Když nám funguje dobře psychika, funguje nám správně i nervový a imunitní systém. Vlivem tohoto správného fungování máme dobře nastavené i chemické procesy v těle. Je-li nějakým způsobem naše psychika narušena, opět to má vliv na nervový a imunitní systém a chemické procesy v těle jsou nastaveny nesprávně. Důsledkem je pak propuknutí nemoci. Ze spirituálního hlediska podobným způsobem funguje kruh duchovno, duševno a fyzická stránka člověka.

Ještě bych chtěl říci, že naše společnost není příliš nastavená na to, aby přijala muzikoterapii. Navíc práci muzikoterapeuta neproplácí pojišťovny, na rozdíl třeba od USA, Velké Británie a Kanady, kde je to zcela běžné. Když např. v Kanadě je člověk po cévní mozkové příhodě, je mu poskytnuta pomoc, která mu zachrání život. Ve druhé fázi je člověk odeslán na terapii, kde se s ním dále pracuje. Může se lépe rozhýbat a rozmluvit. Díky takto nastavenému procesu se člověk může dostat až na 80% svého původního stavu. To se u nás neděje. V České republice je také člověku po cévní mozkové příhodě poskytnuta pomoc, která mu zachrání život. Dále je však ponechán svému osudu a má často trvalé následky, které už není možné léčit.

Jaké jsou tvé plány v muzikoterapii do budoucna?

I přes svůj pokročilý věk mám stále nápady, které bych chtěl uskutečnit. Určitě se budu dál věnovat svým klientům. V nedávné době mě oslovila televize Noe, že by se mnou chtěli natočit pořad o muzikoterapii. Dále plánuji, že se budu věnovat muzikoterapii v nově vznikajícím terapeutickém centru v Brně.

Děkuji za rozhovor.

Petr Škranc

# KONFERENCE MUZIKOTERAPIE

Mgr. Tomáš Kudrna



Dne 11. listopadu 2017 proběhla v Brně konference MUZIKOTERAPIE, pořádaná Mezinárodní asociací uměleckých terapií a Akademií Alternativa. Akce se konala pod záštitou městské části Brno - Líšeň, která také poskytla prostory v sále zdejší radnice. Záštitu nad konferencí převzal starosta Líšně Mgr. Břetislav Štefan, kterému patří poděkování za velkou podporu celé akce.

Konferenci zahájil organizačním blokem pořadatel a moderátor Mgr. Petr Škranc. Program začal energií nabitým příspěvkem **Hudební zhodnocení hudebních kreací klientů muzikoterapie** paní Mgr. et Mgr. Jitky Pejřimovské, PhD. Paní doktorka je jednou ze zakladatelek české muzikoterapie, známou odbornicí na systémovou muzikoterapii a supervizorem zapsaným v rejstříku Evropské muzikoterapeutické konfederace. Ve svém příspěvku popisovala kazuistiky klientů s psychickým onemocněním, u nichž byla použita metoda volné improvizace. Jednalo se o velmi zajímavý pohled do světa systémové muzikoterapie.

**KONFERENCE MUZIKOTERAPIE**  
**11. 11. 2017, 9-16 hod.**  
Jírova 2, Brno - Líšeň  
[www.muzikoterapie.zde.cz](http://www.muzikoterapie.zde.cz)  
Konferenci pořádá Mezinárodní asociace uměleckých terapií a Akademie Alternativa.  
Finančně konferenci podpořila MČ Brno - Líšeň.  
Záštitu nad konferencí převzal starosta městské části Brno - Líšeň pan Mgr. Břetislav Štefan.

Druhým z přednášejících byl René Král se svým příspěvkem **Hudební nástroje v muzikoterapii**. René je úspěšným absolventem Akademie Alternativa a ve svém bydlišti v okolí Semil se zabývá výukou hudby a muzikoterapií. Jeho široký záběr se dotýká také hudební teorie, skladby a hry na terapeutické hudební nástroje. Věnuje se též lidem s postižením a s různými psychosomatickými potížemi (bloky), které brání přiměřenému rozvoji hudební tvořivosti. V příspěvku přednášející představil svůj ojedinělý přístup k muzikoterapii, který je primárně postavený na nástrojích. Kromě popisování kazuistik z praxe byl příspěvek zaměřený hlavně na ukázky hry a použití netradičních muzikoterapeutických

nástrojů, z nichž většinu si mohli účastníci konference sami vyzkoušet. Po obědě následoval příspěvek Mgr. Tomáše Kudrny s názvem **Muzikoterapie a firemní praxe**. Přednášející je vystudovaný muzikolog a andragog s třináctiletou praxí ve vzdělávání dospělých. Je také studentem třetího ročníku Akademie Alternativa. V příspěvku se pokusil ukázat možnosti propojení vybraných muzikoterapeutických technik s rozvojem kompetencí ve firemním vzdělávání. V první části byl účastníkům stručně přiblížen a popsán pojem firemního vzdělávání s důrazem na současné trendy v této oblasti, které právě nabízejí průsečíky s muzikoterapií. V druhé části prezentace byly ukázány konkrétní příklady propojení kompetencí ve firemním vzdělávání s technikami muzikoterapie. Dále se přednášející zaměřil na ukázky připravovaných produktů a v závěru krátce představil plánovaný celoplošný výzkum na téma muzikoterapie, který by měl mimo jiné ukázat, jak veřejnost vlastně muzikoterapii vnímá.

Druhý příspěvek odpoledního bloku s názvem **Historie a současnost muzikoterapeutických hudebních nástrojů** přednesl Rostislav Žďárský, jeden z nejlepších českých výrobců hudebních nástrojů se zaměřením na flétny a provozovatel stránek [www.vyrobahudebnichnastroju.cz](http://www.vyrobahudebnichnastroju.cz). Připravil také prodejní výstavu nástrojů, na které si účastníci mohli všechny krásné nástroje vyzkoušet a případně i zakoupit. Přednáška byla velmi zajímavá a přímé ukázky hry na jednotlivé druhy fléten účastníky velmi zaujaly. Byl zde také poutavě popsán postup výroby jednotlivých nástrojů - dvojaček, koncovek nebo pentatonických fléten. Kromě toho se účastníci dozvěděli, k čemu jednotlivé nástroje slouží a jak je používat. Závěrem byl na ukázce hry dvou téměř totožných fléten ukázán rozdíl mezi zvukem nástroje laděným na 440 Hz a nástrojem posazeným do ladění přirozeného tedy 432 Hz.



Závěrečná prezentace Mgr. Petra Škrance se týkala jeho výzkumu s názvem **Vliv muzikoterapie na kvalitu života seniorů s demencí**. Petr je muzikoterapeut, speciální pedagog, akreditovaný lektor muzikoterapie, lektor seminářů pro odbornou i laickou veřejnost, člen pracovní skupiny pro vznik povolání muzikoterapeut (NSP II.) a předseda Asociace muzikoterapie (MAUT). Ve svém příspěvku se s humorem sobě vlastním snažil účastníkům přiblížit problematiku muzikoterapeutické práce se seniory. Popisoval, jakou má muzikoterapie pro seniory, převážně trpící Alzheimerovou nemocí, přidanou hodnotu ve vzpomínkovém efektu, kdy si pomocí hudby z mládí vybavují příjemné pocity. Vysvětlil také časté obavy seniorů, že při muzikoterapii budou muset podávat výkony, ale pokud se podaří tento častý předsudek odbourat, jedná se o hluboce naplňující práci. Prezentován byl také výsledek celého výzkumu, při kterém bylo zjištěno, že aktivní muzikoterapie u seniorů snižuje agresivitu, agitaci, úzkosti a podrážděnost, zlepšuje smyslové vnímání a umožňuje navázat oční kontakt.

Tímto příspěvkem byl program konference završen, následovalo již jen rozloučení s účastníky a popřání mnoha příjemných chvil strávených při hudbě.

Závěrem bychom rádi poděkovali realizačnímu týmu za nasazení a obětavou práci, kterou pomohli tuto příjemnou akci zrealizovat.

Realizační tým: Petr Škranc, Jevgenija Kubínová, Růžena Gally Jadrná, Karolína Tučková



## Zvládanie stresu vdaka tanečno-pohybovej terapii

Mgr. Lucia Fogašová



Vysoký nárast psychosomatických ochorení v mojom okolí a vlastná skúsenosť so zhoršením zdravia ako dôsledku stresu ma priviedli k jeho skúmaniu. Stres je dnes pomerne často skloňovaný pojem. Firmy aj jednotlivci hľadajú rôzne spôsoby ako s ním zaobchádzať. Dnes už vieme, že je spúšťačom viacerých ochorení. Prevencia je vždy ľahšia cesta ako riešenie dôsledkov. Práve preto som sa v rámci absolventskej práce počas štúdia tanečno-pohybovej terapie na Akadémii Alternativa rozhodla zaoberať problematikou zvládania stresu.

### Stres môžeme chápať ako stav nadmerného zaťaženia, či ohrozenia

(Vágnerová, 2012). Vzniká subjektívne prežívaná diskrepancia medzi požiadavkami situácie a vlastnými zdrojmi. Ak hovoríme o strese, je dôležité poznať jeho spúšťače v nás (stresory) a uvedomiť si, aké stresové reakcie zažívame. Tie sa prejavujú na úrovni fyziologickej (telo), emocionálnej (emócie), kognitívnej (mysel) a behaviorálnej (správanie).

Stresová reakcia vyvolá zvýšenú činnosť sympatického nervového systému, do krvi sa vylúčia stresové hormóny (adrenalin a noradrenalin), zvyšuje sa srdečný tep a krvný tlak, zrýchľuje sa dýchanie, potné žľazy zvyšujú svoju sekréciu, krv sa uvoľňuje z oblastí obklopujúcich tráviaci trakt a zhromažďuje sa do svalov končatín, čím sa organizmus pripravuje na reakciu typu „bojuj alebo uteč“ (Seyle In Křivohlavý, 2001). Je to prastará reakcia, ktorá je v nás zakódovaná. Z toho vyplýva, že stres prežívame v tele, a preto má veľký význam naučiť sa regulovať jeho prejavy práve na tejto úrovni.

Štúdium tanečno-pohybovej terapie mi ukázalo niekoľko možností práce s telom. Stala som sa vnímavejšou voči jeho signálom aj impulzom a naučila som sa, ako uvoľňovať z tela napätie. Citeľne som lepšie zvládala náročné situácie a stres. To ma motivovalo sa v rámci absolventskej práce zaoberať oblasťou zvládania stresu.

Cieľom práce bolo zmapovať význam tanečno-pohybovej terapie pri zvládaní stresu a tým poukázať na jej prínos. Pracovala som so štyrmi klientkami patriacimi do generácie Y (rok narodenia od 1978 do 1994), ktoré subjektívne prežívali stres

vo svojom živote a mali záujem na sebe terapeuticky pracovať. V rámci výskumu prebehlo 5 stretnutí tanečno-pohybovej terapie. 3 stretnutia boli individuálne v trvaní 1 hodiny a 2 skupinové. Prvé skupinové stretnutie trvalo 5 hodín a druhé bolo v dĺžke 2 hodín s cieľom porovnať ich efekt na zvládanie stresu v závislosti od formy a dĺžky terapie.

Výskumné metódy zberu dát tvorili 4 dotazníky, výsledky meraní prístrojom KARDiVAR (na základe variability srdečného rytmu meria úroveň stresu v tele), zúčastnené pozorovanie a pološtruktúrované interview. Zozbierané dáta boli zanalyzované a následne v práci interpretované. Výstup predstavovali odporúčania pre prax ako pomôcka začínajúcim terapeutom a súbor cvičení tanečno-pohybovej terapie, ktoré pomáhajú lepšie zvládať stres a jeho dopady. Tanečno-pohybová terapia bola predstavená ako potenciálna metóda v oblasti zvládania stresu.

#### **Výsledky výskumu poukázali na nasledovné:**

- Tanečno-pohybová terapia má významný prínos pri zvládaní stresu
- Tanečno-pohybová terapia pomáha uvoľňovať napätie z tela
- Tanečno-pohybová terapia prispieva k lepšiemu sebapoznaniu
- Tanečno-pohybová terapia môže pomôcť v procese budovania adaptability organizmu na stres a záťaž
- Zdá sa, že tanečno-pohybová terapia vytvára dlhodobu udržateľné výsledky v rámci zlepšenia funkčného stavu organizmu

V záverečných spätných väzbách klientky uviedli ako **prínos tanečno-pohybovej terapie pri zvládaní stresu väčšiu vnímavosť tela a jeho signálov, uvedomenie si prepojenia tela a psychiky** (ako aj mysle), **uvoľnenie napätia z tela, odreagovanie sa, lepšie sebapoznanie a pochopenie samej seba.** Z uvedeného vyplýva, že práca s rovinou tela má významný význam pri zvládaní stresu, a zároveň ovplyvňuje aj ďalšie roviny, na ktorých sú príznaky stresu viditeľné.

**Pridanú hodnotu tanečno-pohybovej terapie klientky videli v uvoľnení sa, zrelaxovaní, prehĺbení vzťahu samej so sebou, zvýšení sebavedomia, seba prijatia, sprítomnenia sa, lepšom poznaní svojho tela, budovaní rešpektu voči sebe a voči iným, väčšom uvedomení si svojich reakcií správania, návratu k hudbe a pohybu.** Dané ukazuje, že benefity tanečno-pohybovej terapie presahujú samotnú tému zvládania stresu a prinášajú do života klientiek nové kvality a zážitky, z ktorých čerpajú vo svojom každodennom živote aj naďalej po absolvovaní cyklu terapeutických stretnutí.

#### **Ukážka dvoch odporúčaných cvičení pri zvládaní stresu:**

##### **Názov: Uvoľnenie napätia (obr. 1)**

Cieľ: uvoľniť napätie z tela, viac vnímať jednotlivé časti tela a ich prepojenie

Pomôcky: podložka

Popis: cvičenie je vhodné použiť na začiatok alebo na koniec terapeutického stretnutia, časový odhad 5-10min podľa jeho variácií (prechádzanie tela od hlavy ku nohám, alebo od chodidiel až k vlasom, striedanie strán – pravá, potom ľavá, porovnávanie pocitov na pravej a ľavej strane, vnímanie rozdielov)

Postup: klient leží na zemi na podložke so zavretými očami, zvedomí si (cez verbálnu navigáciu terapeuta) dotyk tela s podložkou, uvedomí si chodidlá, najprv pravé, potom ľavé, lýtka, stehná, boky, panvu, celú chrbticu, brucho, hrudník, kľúčné kosti, ramená, paže, lakty, ruky až po končeky prstov, po rukách sa vráti ku krku, hlave, vlasom na hlave a s každým ďalším výdychom dovolí, aby sa telo viac uložilo na podložku a uvoľnilo, v závere si dopraje 3 hlboké výdychy cez ústa, následne začne telo oživovať – začne prstami na nohách (malé pohyby), postupne zväčšuje pohyb a zapája aj pohyby rúk, až kým nerozhýbe celé telo.



## Názov: Afričan (obr. 2)

Cieľ: uvoľniť sa cez pohyb, rozvoľniť napätie v tele

Pomôcky: hudba – African Rhythms

Popis: cvičenie vhodné na začiatok terapeutického stretnutia, 5 min (podľa skladby)

Postup: klient je vyzvaný k tomu, aby sa hýbal do hudby a postupne svoje pohyby zintenzívňoval tak, aby sa telo hýbalo samé a pohyb nebol pohybom vedeným, ale vychádzal z vnútra tela, tak aby sa hýbala každá časť tela (odporúčané je trasenie).



Jednotlivé cvičenia sú inšpiráciou a je možné ich upraviť, ako aj vytvárať nové alternatívy podľa predstáv terapeuta. Chce to trochu kreativity a hľadať inšpiráciu všade navôkol.

Mám nádej, že pohyb si nájde cestu ku každému, kto na sebe pociťuje negatívny dopad stresu a je motivovaný zlepšiť kvalitu svojho života. Jednou z volieb je tanečno-pohybová terapia.

Použitá literatúra:

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001. 1. vyd.

STAŠEKOVÁ, L. Zvládanie stresu pomocou tanečno-pohybovej terapie u generácie Y. Absolventská práca, 2017.

VÁGNEROVÁ, M. Psychopatologie pro pomáhající profese. Portál, 2005.

## Zastavení u autentického pohybu: rozhovor s Niekem Ghekierem

Bc. Silvia Kaderková



Výraznou osobností současného dění v oblasti tanečně-pohybové terapie je Niek Ghekier Ma. Tělesně orientovaný psychoterapeut neo-raichiánského směru a tanečně-pohybový terapeut působící v Belgii. Na institutu AgapeBelgium poskytuje certifikovaný trénink Labanovy analýzy pohybu a výcvik v tanečně-pohybové terapii a bioenergetice. Specializuje se na metodu *autentický pohyb*, kterou zprostředkovává každoročně i studentům Akademie Alternativa.

Když se stanete součástí Niekovy výuky, nejdříve vás ohromí jeho soucitná osobnost s velice empatickým přístupem k lidem. Po několika hodinách zjišťujete, že tento postoj rozšiřuje dál a s úctou vzhlíží ke svým předkům, mnoha životním příběhům lidí i národů a vůbec ke všemu živému, či životu jako takovému. Slyšíte, jak s pokorou nachází a předává moudrost nejen z terapeutické praxe, ale i z běžného života. A to verbálním sdělením i pohybem.

Autentický pohyb, ve svém původním názvu „Move in Depth (pohyb v hloubce)“, který je spojován s osobností Mary Starks Whitehouseové, je hlubinnou terapeutickou metodou, využívající jungiánskou aktivní imaginaci se spontánní pohybovou improvizací. Postupně vede člověka k sebepoznání a sebereflexi. Tempo poznání závisí vždy na konkrétním člověku, jeho aktuálních tělesných potřebách a citovém rozpoložení. Zadání k této metodě zní velice jednoduše: „Zavřete oči a čkejte na vnitřní impuls“. No, na tom nic není, řeknete si. Určitě je vám ale jasné, že to, co zní na první pohled jednoduše, nemusí být jednoduché i ve skutečnosti. Všechno chce svůj čas a prostor k uskutečnění a pochopení. Tak je to i v autentickém pohybu. Čekáte bez vůle k pohybu a necháváte své tělo, aby vám samo řeklo o své moudrosti. Když je připraveno, začíná se hýbat a ukazuje, co právě potřebujete prožít. Pochopení mnohdy trvá roky, jako kdyby šlo o části jednoho příběhu, který se vám postupně odkrývá.

VIDEO

Tanečně - pohybová terapie / Mgr. Niek Ghekier





Druhou rovinou, kterou se v autentickém pohybu student nebo klient učí, je svědectví. Jeho hlavním posláním je nehodnotícím a soucitným postojem získat vnitřní i vnější pozornost vůči sobě samému a svému okolí. Je to kvalita, kterou pak dokážete uplatňovat i v každodenním životě.

O autentickém pohybu, tanečně-pohybové terapii i vlastní terapeutické praxi jsem si osobně povídala s Niekem Ghekierem při jeho poslední návštěvě Olomouce. Bylo obdivuhodné, s jakým zájmem, úsměvem a zanícením odpovídal na moje otázky, i když byl po půldenní cestě z Belgie a po několikahodinové výuce studentů. Niek je terapeutem tělem, srdcem i duší, což je znát z jeho projevu i osobnosti.



**Můžete nás stručně zavesvit do úvodu, co je to vlastně autentický pohyb a jak se liší od běžného pohybu, jako je například chůze?**

To jsou dvě otázky, ano?

**Ano, dvě otázky v jednom.**

Dobře, tedy úvod do autentického pohybu a jak se liší od běžného pohybu. Na první otázku myslím je velmi těžké jednoznačně odpovědět. Začnu tedy s druhou otázkou a pak se k té první vrátím, může být?

**Ano, může.**

Autentický pohyb se od běžného pohybu liší v tom, odkud pochází jeho zdroj. Autentický pohyb nemá žádnou funkci, ale zároveň jednu naplňuje. U autentického pohybu se zdroj pohybu nachází hluboko v zákoutích lidské osobnosti. Další rozdíl

mezi běžným a autentickým pohybem spočívá v tom, že nejdůležitějším cílem autentického pohybu je určitý záměr a sebeuvědomění. U běžného pohybu tomu tak vždy není. Autentický pohyb je tedy jemný způsob, jakým můžete navázat kontakt sami se sebou. Umožňuje každému objevit dynamiku vlastní osobnosti, ať už si jí je vědom, nebo vyplývá hluboko z nevědomí. Autentický pohyb využívá vnějšího svědka. Toto je tedy takový úvod a odpovídá i na druhou otázku, kterou jsi mi položila. Běžný pohyb má s autentickým pohybem společné to, že oba mají záměr. U autentického pohybu se záměr nachází uvnitř těla, u obyčejného pohybu se nachází zpravidla vně.

**Jaký je vztah mezi autentickým pohybem a tancem jakožto uměním?**

Autentický pohyb vyvinuli umělci, profesionální tanečníci. Pro tanečnický slouží jako inspirace nebo je to pro ně forma vyjádření. Ale protože význam autentického pohybu spočívá v objevování vlastní osobnosti, zaměřuje se tedy podle mého názoru spíše na objevování, což může tanečnickům také prospět, ale není to pro ně hlavní záměr. V tom je rozdíl.



**Co když se někdo nemůže pohybovat nebo necítí vnitřní popudy, impulsy z těla? Co s takovými lidmi?**

Pokud si prochází psychózou, chovají se narcisticky, trpí například narcistickou poruchou nebo jsou jinak psychicky nemocní, rozpohybování jim trvá velmi dlouho. Snaží se opět dosáhnout lepšího uvědomění vlastního těla. Tento proces může trvat opravdu dlouho. Na to je potřeba dobrý terapeut, který s takovými lidmi pracuje pozvolna. Je to jako hora, proces, při kterém roztává sníh z celé té hory. Tání trvá dlouho. Občas toto srovnání používám. Když má někdo zmrzlé tělo, mráz ho drží strnulého. Je velmi těžké dovést ho k pohybu. Musíme vytvořit prostředí, ve kterém teplo může celé tělo prohřát a konečně ho nechat najít si cestu k vjemům. Vytvořit takové prostředí a bezpečný prostor je podle mě jednou ze základních schopností terapeuta.



**Jakou máte zkušenost vy osobně? Kdy jste se poprvé setkal s touto metodou a co vás na ní zaujalo natolik, že jste ji začal vyučovat?**

Úplně poprvé jsem se s touto metodou setkal v roce 1996. Nejprve mi to přišlo velmi zvláštní, nedokázal jsem to pochopit, možná protože jsem se tolik bránil. Nedokázal jsem nechat tuto metodu prostoupit dovnitř mne. Trvalo mi dokonce 3 roky, než jsem sám k sobě našel cestu. A to bylo ve škole, takže šlo o příjemné prostředí. Ve třetím ročníku jsme museli projít takovým postupem. Pracovali jsme

na tom ve skupině s dalšími muži. Objevovali jsme hloubku toho, co znamená být mužem. Tehdy mi bylo asi 22 let.

A teprve potom jsem konečně pochopil, o čem v autentickém pohybu běží. Bylo to o hraní a o tvoření. Bylo to o mně. Takže jsem začal vyučovat a lidé u mě autentický pohyb zkoušeli. Pokračoval jsem v tom dál i po promoci. Potom jsem byl požádán, abych připravil hodiny tanečně-pohybové terapie. Byl jsem natolik ponořen do autentického pohybu, že jsem začal cestovat do zahraničí, abych se o něm naučil více.

**Kdo byl váš učitel?**

Tina Stromstedová. Tam jsem, tedy myslím, našel zálibu v učení autentického pohybu. Je to něco, co ve mně nikdy nezmizelo. Když se podívám dvanáct nebo čtrnáct let zpět na to, jak jsem tehdy začínal, vidím, že způsob, jakým jsem učil, se nezměnil. Pořád jde o totéž téma, používám stejnou výstavbu hodin. Myslím, že když vyučuju autentický pohyb, také mi to pomáhá.

**Jaké metody používáte během tanečně-pohybové terapie nejčastěji?**

Velmi často využívám autentického pohybu, také Labanovy analýzy a metod Chaceové. Tyto tři metody jsou si velmi blízké, ale mám pocit, že s autentickým pohybem jsem seznámený nejvíce. Hodně pracuji s vizí metod Chaceové. Není to tak, že pracuji s kruhy, ale je to o tom, jak jako terapeut vypadám a co bych měl ukázat a jak můžeme využít takové vyjádření. Není to o diagnostikování, je to stav vyjádření. Po sezení můžu provést pozorování.

**Takže deset sezení s klienty děláte kruhy podle Chaceové?**

Dělám analýzu.

**A po deseti úvodních sezeních konečně začnete s autentickým pohybem?**

Ne vždy, někdy s nimi začnu pracovat hned v druhém sezení, aby se vydali na cestu k autentickému pohybu. Ale vždy vím, čeho jsou schopní, protože je podrobně pozoruji. Potom vidím cíle a ty se snažím převést na pohybové cíle a pracuji na tom, abychom jich dosáhli. A potom, občas je to po pěti sezeních, občas po deseti, věnuji čas kontrole, abych zjistil, jak na tom jsou. Analyzuji to, co vidím v jejich pohybech, ptám se, co prožívají ve svém běžném životě. Takto provádím

terapii. Když pracujete s vizemi, vždy je prostředkem mluvení. Já nechávám své klienty mluvit ve skupinách. Potom použiju Labanovu metodu, ale aby se pouze Labanovou metodou rozpohybovali všichni ve skupině, bývá obtížné. Používám ji ale proto, abych prozkoumal jejich pohybové projevy. Dále využívám skupinovou terapii, a právě během ní vyplyne většina vnitřních pocitů na povrch. Máme deset takovýchto sezení a toto pravidlo deseti sezení neporušuji.

### **Jak dlouho využíváte autentický pohyb ve své terapeutické praxi?**

Sedmnáct let. Je mi jednačtyřicet, promoval jsem v roce 2000, takže vlastně o trochu méně, šestnáct nebo patnáct let.

### **Co vám tato metoda přináší osobně jakožto terapeutovi?**

Popravdě mě velmi obohacuje. Vždy mě nutí k tomu, abych hlouběji prozkoumával symboly různých osobností, archetypů a ztělesnění. Velmi mě ovlivňuje tvořivost osobnosti, jak se vyvíjí v pohybu, ztělesnění a symbolismu. Metoda autentického pohybu mně samotnému opravdu pomohla rozvinout se jako lidská bytost. Dává mi to hodně důvěry, abych tím lidem mohl provázet. Moje vlastní zkušenosti s autentickým pohybem mě jako terapeuta změnily. Přistupuji k věcem a lidem bez předsudků a snažím se vše přijímat. Víím, že jsem jen obyčejný člověk, rád se hrabu ve věcech do hloubky, protože všechno, co se učím přijímat, mě obohacuje něčím novým. Stejně jako když jsme se bavili tady s tím mužem venku před restaurací, snažil jsem se k němu přistupovat bez předsudků, snažil jsem být soucitný. Jen to, že jsem měl možnost navázat s ním kontakt, podívat se mu do očí, tomu muži, který to v životě nemá lehké, mě silně zasáhlo. Být terapeutem pro mě znamená být ve vztahu s lidmi, ale vždy je možné dosáhnout dál. Vnímám, kolik je krásy v tom, když je při autentickém pohybu ztělesněn výraz. I v běžném životě se snažím nacházet krásu. Užívám si to.

### **Jak často se osobně věnujete autentickému pohybu?**

V současné době? Jenom málo, a to s osobou, která mi moc chybí. Nemůžu se dočkat, až se znovu setkám s Tinou, Peterem a Chrisem. Žiju ve spěchu, mám obrovské množství klientů, kterým je potřeba věnovat značnou pozornost. Proto nemám příliš mnoho času na to, abych se při autentickém pohybu sám sobě věnoval do hloubky. Nicméně mám dobrého supervizora, který mi moc a moc pomáhá. Chodím za ním

každé dva týdny, což je hodně často, ale potřebuji to, jelikož moje práce je velmi náročná. Dalo by se říci, že toto jsou moje sezení autentického pohybu, sice jen hodinu nebo hodinu a půl jednou za dva týdny, ale pořád je to autentický pohyb.

### **Jak může autentický pohyb léčit? Jaký má účel v terapii?**

Myslím si, že autentický pohyb má velký vliv na osoby trpící depresí nebo úzkostí. Ve výzkumu klienti věnující se autentickému pohybu uvedli, že se cítí lépe. Tato terapie je vhodná pro osoby s tímto typem potíží. Brzy začnu pracovat na výzkumu, který se věnuje syndromu vyhoření a přecitlivělým lidem. Chci zkoumat, jaký dopad má autentický pohyb na tyto problémy. Obecně řečeno se dá říci, že autentický pohyb dodá vašemu životu větší klid a rovnováhu. Poskytne vám širší pohled na svět a pomůže vypořádat se s problémy, které se vyskytnou. Přináší více uvědomění, procítění vlastního těla, sebeuvědomění i hlubší vědomí. Má pozitivní vliv i na vztahy, které napravuje a často také posiluje. Pomáhá řešit problémy, které jsou zakopány hluboko v nevědomí. Autentický pohyb nevědomí otevře velmi něžně, nejedná se o násilnou terapii. Proto ho má rádo tolik lidí. Je něžný a osoby, které se mu věnují, mohou přijmout rytmus svého růstu a poznávání sebe sama. To je takový obecný pohled na věc. Máme například zjištěno, že osoby s diagnózou rakoviny prsu, které se věnovaly autentickému pohybu, se smířily mnohem rychleji se svým novým tělem. Pohyb nám pomáhá smířit se s realitou, i když je pro nás nepříjemná a bolí. Pomocí autentického pohybu umíme léčit bolest, kterou pociťují třeba lidé s traumatickými zážitky. Pro mnoho klientů byl tento způsob účinný. V současné době v Belgii probíhají různé projekty, které se snaží přivést autentický pohyb do velkých společností, aby si ředitelé, manažeři a další pracovníci ulevili od stresu a dokázali se vyrovnat se svými emocemi.

### **A otázka na závěr: Proč lidé volí při popisování svých zážitků metafory? Proč je tak složité mluvit o prožitcích, které zažijí při autentickém pohybu?**

Mluví v metaforách, protože obrazná vyjádření nabízí mnohem více než věcná vyjádření. Metafory dokážou lépe prožitek popsat jako barevný obraz. Věcná vyjádření to nedokážou, tak to možná je.

### **Děkuji vám za rozhovor a za váš čas.**

Jistě, není zač. Bylo mi ctí.

Překlad: Lucie Příbylová

**ŠÉFREDAKTOR:** Jan Koudelka  
**GRAFICKÝ EDITOR:** Bc. Marie Kounková  
**TEXTOVÝ EDITOR:** Mgr. Václava Mašková  
**REDAKČNÍ RADA:** Mgr. Marie Beníčková, Ph.D.  
Mgr. Tomáš Beníček  
Mgr. Eva Hegarová  
Mgr. Petr Škranc

O AUTORECH



**Jan „Koudy“ Koudelka**

Narodil se 17. února 1971 ve znamení Vodnáře. Žije ve Smiřicích, kde působí v zastupitelstvu města a školní radě. Má rozmanitý profesní život, přes dvacet let pracuje v motoristickém sportu. Automobily a letadla ho provází od dětství. I přes jeho technické vzdělání ho vždy zajímaly různé esoterické vědy. Od roku 2009 pořádá a lektoruje kurzy kreslení pravou mozkovou hemisférou. V roce 2016 začal studovat obor Arteterapie na Akademii Alternativa. Má rád muziku, hraje na kytaru a bicí.



**Mgr. Tomáš Beníček**

Speciální pedagog, arteterapeut, tanečně – pohybový terapeut, věnuje se terapeutické, pedagogické, přednáškové a publikační činnosti, studium Speciální pedagogiky absolvoval na Masarykově univerzitě v Brně, absolvoval tanečně – pohybovou terapii. Víceprezident Mezinárodní asociace uměleckých terapií, předseda Asociace tanečně – pohybové terapie ČR, spoluzakladatel terapeutické školy Akademie Alternativa s.r.o., člen pracovní skupiny pro vznik povolání arteterapeut.



**Světlana Škarohlíková**

Věnuje se cvičení s lidmi na vozíčku, zaměřenému na udržení a zlepšení kondice pohybového aparátu. Je pracovnící v sociálních službách v Centru denních služeb, Liga vozíčkářů, z.ú. Terapeut ve spolku LOKOMOCE - pohyb jako prevence, kde vedu od října 2017 cvičení dětí v projektu do MŠ a ZŠ.



**Elena Schmutzová, M.A.**

V současnosti sa venuje predovšetkým rozvoju pedagogickej eurytmie – vyučuje eurytmii na ZŠ a MŠ waldorfskej v Olomouci, vedie kurzy pre deti i dospelých a spolupracuje s Moravskou asociáciou umeleckých terapií. Od roku 2010 predsedníčka MAUT - Medzinárodná asociácia umeleckých terapií: Asociácia Tanečno - pohybovej terapie: Predsedníčka.

Na Slovensku spolu s manželom spolupracuje s rôznymi materskými školami, robí odborné prednášky a kurzy rytmicko-pohybovej výchovy pre pedagogických pracovníkov, v Žiline spolupracuje s OZ Rodinná rozprávka a Spoločnosťou pre predškolskú výchovu. Vedie detský folklórny súbor Kolárik v a spieva vo folklórnej speváckej skupine v Kolároviach.



**Mgr. Tomáš Kudrna**

Studoval hru na kytaru na brněnské konzervatoři a hudební vědu na filozofické fakultě MU. Studuje muzikoterapii na olomoucké Akademii alternativě. Je členem MAUT (Mezinárodní asociace uměleckých terapií). Jeho dlouhodobým cílem je etablovat muzikoterapii jako jeden ze zajímavých nástrojů rozvoje lidí ve firemním vzdělávání a šířit povědomí o tomto oboru mezi širokou veřejností.



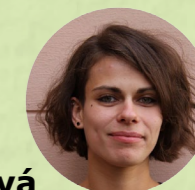
**Mgr. Petr Škranc**

Předseda muzikoterapeutické asociace, speciální pedagog, studium speciální pedagogiky absolvoval na VOŠ v Litomyšli a Masarykově univerzitě v Brně, v Praze studium Waldorfské pedagogiky, na Akademii Alternativa vystudoval obor muzikoterapie. Mnoho let působil ve stacionári pro mentálně a tělesně postižené Nadatio Samaritanus o.s. a Veleta o.s.



**Mgr. Lucia Fogašová**

Vyštudovaná andragogička a lektorka telom aj dušou. Zaujíma sa o holistický rozvoj osobnosti. Profesne sa venuje rozvoju zručností cez zážitkové tréningy v témach komunikácie, asertivity, kreativity, prezentačných zručností, riadenia času, zvládania stresu a tímovej spolupráce. Vďaka tanečno-pohybovej terapii, ktorú vyštudovala na Akademii Alternativa, obohacuje svoje tréningy o nový rozmer práce s telom a vytvára vzdelávania zamerané na sebaopoznanie a osobnostný rast.



**Bc. Silvia Kaderková**

Během studia oboru tanečně-pohybové terapie na olomoucké Akademii Alternativa si uvědomila možnosti propojení tance a filozofie, jež dříve studovala na UKF v Nitře a na univerzitě v Brně. V současnosti pracuje v sociální sféře jako asistentka podpory klientů s duševním onemocněním v Centru denních služeb, Práh jižní Morava, z.ú. Nadále se aktivně věnuje autentickému pohybu v sebezkušenostní skupině v Brně.



## PODĚKOVÁNÍ

Milí čtenáři,  
právě jste dočetli první letošní vydání časopisu UMĚLECKÉ TERAPIE.

Doufám, že si každý z vás našel svá témata, něco se dozvěděl, nebo ho nějaký článek potěšil.

Za přípravou každého vydání našeho časopisu je ukryto velké množství práce. Chystá ho mnoho lidí z prostého zájmu a ve svém volném čase. Každý z nich věnoval své části nemalé úsilí.

Děkuji mnohokrát vám všem, co jste se na přípravě tohoto čísla podíleli. Děkuji za zajímavé příspěvky, nápady, pečlivou kontrolu, skvělou grafiku a paní doktorce RNDr. Haně Pavelkové za originální obálku. A našim čtenářům, za jejich zájem a milé ohlasy.

Přeji všem krásné dny.

Koudy  
šéfredaktor