



Rozvoj osobnostných a sociálnych kompetencií prostredníctvom tanca

www.dancefulness.eu

[IO1]: Osvedčené postupy v oblasti tanca, mindfulness a pozitívnej psychológie vo vzdelávaní dospelých a rozvoj zručností prostredníctvom neformálnych vzdelávacích aktivít



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Osvedčené postupy v oblasti tanca + mindfulness + pozitívnej psychológie vo
vzdelávaní dospelých a rozvoj zručností prostredníctvom neformálnych
vzdelávacích aktivít



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





OBSAH

1 Úvod	5
Dancefulness for creativity and leadership - prehľad projektu	5
Kontext a odôvodnenie projektu	6
Cieľ tohto dokumentu	6
Metodológia prieskumu	7
2 Relevantné teoretické koncepty	9
Distributívne vedenie	9
Inklúzia	9
Kreativita	9
Mindfulness / Všímavosť.....	9
Odolnosť /reziliencia	10
Pozitívna psychológia	10
Súcit so sebou.....	11
Tanec	11
Tanečno pohybová terapia (TPT)	11
Trauma	12
Zážitkové učenie.....	12
Znevýhodnené skupiny	13
3 Zhrnutie osvedčených postupov (OP)	14
Matica OP.....	14
Pôvodné rozdelenie konceptov a OP	15
4 Vybrané osvedčené postupy	16
OP01: Dancing Solutions to Conflict	16
OP02: Common Cultural Heritage Project	18
OP03: Dance and Disability: crossing borders.....	20
OP04: Vedomé telo, vtelená myseľ.....	23
OP05: Tanečná pohybová terapia u mladých ľudí so zdravotným postihnutím	25
OP06: Akrobatické tanečné duo a tanečná skupina	27
OP07: Investigación en danza (výskum tanca).....	29
OP08: Tanečno-pohybová terapia pri liečbe závislostí	30
OP09: Rámec spolupráce a tvorivého vedenia pre integráciu tanca do škôl.....	32



OP10: Stelesnené a stelesňujúce vedenie.....	34
OP11: Dancing with life	37
OP12: Dancing Mindfulness: Fenomenologické skúmanie vznikajúcej praxe	39
OP13: Segni Mossi: Exploring movement and graphic sign	41
OP14: 4ArtsTherapy: Tanečná pohybová terapia	44
4 Záverečné poznámky a odporúčania pre tvorbu online kurzu.....	46
Bibliografia	48

ZOZNAM TABULIEK

Tabuľka 1. Rozdelenie súvisiacich pojmov v rámci vybraných osvedčených postupoch	14
Tabuľka 2. Usporiadanie osvedčených postupov podľa pôvodného párovania konceptov v rámci prieskumu	15



1 Úvod

Dancefulness for creativity and leadership - prehľad projektu

Projekt podporený v rámci programu Erasmus+ KA227 je spoluprácou šiestich partnerov zo štyroch krajín, spolupracujúcich na rozvoji a výmene vedomostí a zručností s cieľom:

- začlenenia a zapojenia ľudí, ktorí boli vyčlenení v dôsledku pandémie;
- vytvorenia intermodálnej metodiky, spájajúcej tanec s mindfulness a pozitívnou psychológiou - "dancefulness";
- podpory rozvoja tvorivosti a vodcovských zručností u dospelých prostredníctvom odolnosti, empatie, súčinnosti a asertivity.

Cieľ má byť dosiahnutý prostredníctvom intermodálnej metodiky, spájajúcej tanec s mindfulness a pozitívnou psychológiou. Podporený bude aj rozvoj kreativity a vodcovstva nasledovne, v dvoch krokoch:

- Zozbieranie osvedčených postupov spájajúcich tanec, mindfulness a pozitívnu psychológiu s cieľom rozvíjať mäkké zručnosti, kreativitu a vodcovské schopnosti.
- Vytvorenie doplnkového a inovatívneho online kurzu, pozostávajúceho z teoretickej časti, doplnenej o tzv. "video tabletky", ktoré budú obsahovať názorné a praktické pokyny pre používanie metodiky. Tanec sa bude využívať ako nástroj na rozvoj zručností. Online kurz sa bude zaoberať témami ako napr:
 - Uplatnenie tanca vo vzdelávaní dospelých.
 - Prepojenie tanca a mindfulness (všímavosti).
 - Tanec a pozitívna psychológia: praktické cvičenia.

5

Aj keď je sekundárna cieľová skupina rôznorodá (bezdomovci, migranti, telesne postihnutí, vojnoví utečenci, nezamestnaní, NEETS, seniori, osoby závislé na návykových látkach atď.), všetky majú určité spoločné charakteristiky, ako je napríklad vysoké vystavenie stresu, nízke sebavedomie, menej príležitostí, psychické problémy, alebo slabo rozvinuté mäkké zručnosti. Pre školiteľov a učiteľov, pracujúcich s týmito skupinami (tvoriacich primárnu cieľovú skupinu projektu), bude kurz rozšírením a posilnením ich zručností a skúseností a stane sa súčasťou a nadstavbou ich už existujúcej vlastnej dobrej praxe.

Metodika bude pracovať s tromi kľúčovými aspektmi: emóciami, poznaním a sociálnymi zručnosťami a prostredníctvom práce s odolnosťou, empatiou, synergiou a asertivitou bude tvoriť základ rozvoja zručností.

Keďže jedným z hlavných problémov pri podpore inklúzie dospelých s obmedzenými príležitosťami je ich neochota zapájať sa do vzdelávacích programov (mávajú tendenciu vyhýbať sa aj neformálnym alebo informálnym vzdelávacím aktivitám), rozvoj ich sociálnych a emocionálnych zručností (mäkkých zručností) môže byť vedľajším efektom pri integrácii metodiky Dancefulness do komunitných programov a aktivít, ktoré sú zvyčajne ochotnejší navštevovať.



Kontext a odôvodnenie projektu

Pri prijímaní nových zamestnancov čoraz viac spoločností požaduje tzv. *zručnosti 21. storočia* (Fadel, 2008) a pandémia COVID tento dopyt len prehĺbila. Preto by sa vzdelávanie dospelých malo zamerať aj na tieto zručnosti. Tvorivosť a vodcovstvo sú navyše dve z desiatich najdôležitejších, ktoré podniky požadujú. Podľa dokumentu *The new European skills agenda for sustainable competitiveness, social fairness and resilience* (European Commission, 2020), pre jednotlivca znamená zlepšenie odolnosti prostredníctvom rozvoja zručností zníženie závislosti od podmienok na trhu práce a zvýšenie potenciálu zvládať pracovné výzvy a tranzície. Z tohto dokumentu vyplýva, že menej ako dvaja z piatich dospelých sa každoročne zúčastňujú na vzdelávaní. Učenie sa počas celého života, a to aj vo vyššom veku, bude mať v budúcnosti zásadný význam. Z tohto dôvodu by mal byť každý človek v EÚ podnecovaný a následne aj odmeňovaný za zvyšovanie resp. získavanie novej kvalifikácie. Keďže sa tento projekt realizuje počas pandémie COVID, mnohí dospelí sa cítia odpojení a nespokojní. Podľa WHO (WHO, 2021), pandémia COVID vyvolala u dospelých mnohé problémy v oblasti duševného zdravia. Pocit strachu, stres, keď čelia neistote, sa v dnešnej dobe považuje za bežný jav života, ale ľudia aj tak potrebujú podporu, aby dokázali tieto pocity a výzvy spracovať a čeliť im. Zvyšuje sa navyše aj riziko sociálneho vylúčenia, pretože mnohí majú pocit, že sú opustení.

Okrem iného, je potrebné do úvahy brať aj vojnu, ktorá sa nedávno začala na Ukrajine. Rozsah jej vplyvu na duševné zdravie nemá v Európe od konca druhej svetovej vojny obdobu. Prvým dôvodom je vysoký počet utečencov, ktorí si vyžadujú psychologické intervencie a začlenenie. Milióny ľudí sú v súčasnosti potenciálne ohrozené duševnými poruchami, ako sú akútny stres, úzkosť, depresia, užívanie návykových látok a post traumatická stresová porucha (Mellese, 2022). Po druhé, ekonomické (Pantuliano, 2022) a psychologické dôsledky vojny, ktorá sa po mnohých rokoch mieru odohráva v Európe, prehľbujú a zhoršujú psychické problémy (uvedené vyššie) v rámci celej európskej populácie no najmä u obyvateľov susedných krajín.

Fyzická aktivita a relaxačné techniky môžu byť cennými nástrojmi, ktoré ľuďom pomôžu zachovať pokoj a naďalej chrániť svoje zdravie počas tohto obdobia. Tanec je jedným zo spôsobov, ako zostať aktívny. Nevyžaduje si žiadne počiatkové investície do vybavenia a možno ho praktizovať v akomkoľvek dostupnom priestore.

Cieľ tohto dokumentu

Zámerom je nájsť a identifikovať osvedčené postupy pri prepájaní konceptov tanca, všímavosti/mindfulness a pozitívnej psychológie s cieľom rozvíjať mäkké zručnosti, kreativitu a vodcovské schopnosti, ako aj odolnosť a empatiu prostredníctvom aktivít a nástrojov neformálneho vzdelávania. Druhým cieľom je nájsť možnosti, ako tieto nástroje prepojiť - vypracovaním konzistentného učebného plánu vzdelávacieho kurzu pre školiteľov, učiteľov, tanečné skupiny a poskytovateľov neformálneho vzdelávania. Keďže projekt Dancefulness je prioritne určený učiteľom a školiteľom, ktorí sa venujú dospelým s obmedzenými príležitosťami, časti tohto dokumentu a vybrané osvedčené postupy sú zamerané na znevýhodnené skupiny v širšom zmysle.



Metodológia prieskumu

Informácie o využití tanca v spojení s pozitívnou psychológiou vo vzdelávaní dospelých sú veľmi zriedkavé a pre nájdenie osvedčených postupov na európskej úrovni je potrebné vykonať hĺbkový prieskum. Mindfulness sa stáva kľúčovým prvkom vo vzdelávaní dospelých. Informácie o plnom potenciáli Mindfulness na rozvoj zručností sú však veľmi roztrieštené a informácie o spojení tanca a mindfulness sú tiež veľmi obmedzené. Okrem toho kombinácia tanca + mindfulness + pozitívnej psychológie na rozvoj kreativity a vodcovstva je pomerne inovatívny prístup. Pre vývoj online kurzu je tiež dôležité preskúmať plný potenciál rozvoja mäkkých zručností, kreativity a vodcovských schopností prostredníctvom tejto kombinácie konceptov.

Hlavná výzva tohto prieskumu spočíva v identifikovaných témach a v hľadaní predchádzajúcich metodík a osvedčených postupov, ktoré ich spájajú. Keďže sme neočakávali, že nájdeme osvedčený postup, ktorý by zodpovedal všetkým prvkom súčasne, rozhodli sme sa hľadať čiastkové prístupy, ktoré by zapadali do nášho holistického rámca. Snažili sme sa definovať jednotlivé aspekty a koncepty, ktoré súvisia s témou, kombinovať ich a hľadať spoločné súvislosti. Týmto spôsobom sme očakávali, že nájdeme osvedčené postupy, spájajúce:

- a) tanec a mindfulness vo vzdelávaní
- b) tanec a rozvoj tvorivosti
- c) tanec a rozvoj vodcovských zručností
- d) mindfulness a rozvoj tvorivosti
- e) mindfulness a rozvoj vodcovských zručností (leadership)

7

Použili sme metódu online prieskumu, ktorá sa sústredila na vyhľadávanie zdrojov a výskumných prác súvisiacich s uvedenými témami. Výskum sa uskutočnil najmä prostredníctvom nasledujúcich webových zdrojov:

- search.ebscohost.com
- [researchgate.net](https://www.researchgate.net)
- scholar.google.com

Uskutočnili sme aj prieskum relevantných európskych projektov z minulosti, na stránke https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/projects_en a všetci zapojení partneri vykonali aj vlastný prieskum s využitím miestnych sietí a kontaktov.

Ako sme už spomenuli, neočakávali sme, že nájdeme osvedčené postupy, ktoré by zodpovedali všetkým konceptom súčasne. Preto sme sa snažili nájsť aj osvedčené postupy, ktoré by kombinovali tanec a vedenie alebo všímavosť a kreativitu atď.

Počas prieskumu sme narazili na skutočnosť, že najlepšie postupy na európskej úrovni nie sú v tejto oblasti dostatočné, preto sme sa rozhodli rozšíriť záber a zahrnúť aj najlepšie postupy z iných kontinentov, pretože ako prieskum ukázal, tieto témy sú v iných krajinách viac rozpracované.



Počas prieskumu a následnej analýzy jednotlivých osvedčených postupov boli navyše identifikované ďalšie relevantné koncepty a prepojenia, ktoré sú spolu s pôvodnými uvádzame v nasledujúcej kapitole.

Zoznam relevantných preskúmaných dokumentov, ktoré sa nedostali do konečného výberu, ale môžu byť pre čitateľa cenné nájdete na konci dokumentu v časti "Ďalšie zdroje".

2 Relevantné teoretické koncepty

V tejto kapitole nájdete vysvetlenie a stručné charakteristiky (s dôrazom na prepojenie s projektom) jednotlivých tém a konceptov súvisiacich s hlavnými témami projektu – tancom + mindfulness a pozitívnou psychológiu, ktoré budú začlenené do metodiky Dancefulness. Niektoré z týchto konceptov boli vybraté už vo fáze prípravy projektu, význam iných sa zvýšil v dôsledku výskumu osvedčených postupov. Sú uvedené v abecednom poradí.

Distributívne vedenie

V minulosti boli teoretické koncepcie vodcovstva založené na snahe odlišiť vlastnosti nevodcovských osobností/nasledovateľov od prirodzených osobných vlastností a charakteristík vodcov. V rámci súčasnej teórie vedenia sa dostávajú do popredia koncepcie transformačného a transakčného vedenia. Hoci obe zdôrazňujú dôležitosť efektívnej komunikácie a spolupráce medzi lídrami a nasledovníkmi, koncept transformačného vedenia vyžaduje väčšiu kolektívnu účasť na tvorivých procesoch.

Chápanie líderstva z pohľadu distributívneho vedenia sa nesústreďuje na osobu zodpovednú za organizáciu (napr. učiteľa v triede) ale je rozptýlené smerom ku každému, kto sa objavuje v kolektíve (vzdelávacej skupine, tanečnej skupine,...). Funkcia vedenia je teda na začiatku založená na formálnej štruktúre. Z tejto pozície rozdeľuje potrebu organizácie tak, aby aj ďalšie osoby počas dosahovania cieľa alebo zámeru niesli zodpovednosť (Leithwood, 2008); (Howell, 2007).

Inklúzia

Inklúzia je prax poskytovania rovnakého prístupu k príležitostiam a zdrojom ľuďom, ktorí by inak mohli byť vylúčení alebo marginalizovaní, ako napr. osoby s telesným alebo mentálnym postihnutím a príslušníci rôznych menšinových skupín. Tanec je tradične veľmi inkluzívnym prvkom v rámci tradícií všetkých spoločností.

Kreativita

Kreativita¹ je definovaná ako tendencia vytvárať alebo rozpoznávať nápady, alternatívy alebo možnosti, ktoré môžu byť užitočné pri riešení problémov, komunikácii s ostatnými a zabávaní seba a ostatných. Kreativita je tiež jednou zo „štyroch C zručností 21. storočia“.

Mindfulness / Všímavosť

Moderné hnutie mindfulness vychádza z budhistických tradícií, ktoré vznikli pred tisíckami rokov. Začalo sa prácou Jona Kabat-Zinna, ktorý v roku 1979 na lekárskej fakulte Massachusettskej univerzity vytvoril programy *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*. Jeho práca bola spočiatku zameraná na pomoc pacientom pri zvládaní chronickej bolesti. Pacienti sa snažili vedome potlačiť bolesť alebo sa jej vyhnúť, no tento vnútorný boj spôsoboval ďalšie problémy ako duševné utrpenie a vyčerpanie. Kabat-Zinn zistil, že prijatím vedomého

¹ Definícia podľa Oxfordského slovníka



prístupu k bolesti môžeme zmierniť duševné ťažkosti a celkovo zlepšiť naše fungovanie. V nasledujúcom desaťročí sa prístup mindfulness integroval do mnohých kognitívnych a behaviorálnych prístupov.

Základom všetkých prístupov založených na všímvosti sú dve kľúčové zložky: uvedomenie a prijatie. Na podporu uvedomovania sa ľudia učia zamerať svoju pozornosť na svoje vnútorné procesy a zážitky, najmä na to, čo prežívajú tu a teraz (Henriques, 2015). K mindfulness možno pristupovať nielen ako k stratégii na zníženie každodenného stresu, ale aj ako k účinnému nástroju na podporu získavania mäkkých zručností prostredníctvom sebapoznávania. Môže sa použiť aj ako aktívny nástroj na zabezpečenie inklúzie rôznych skupín, keďže budú spolupracovať na dosiahnutí rovnocennejšieho základu pre ďalší rozvoj. Zníženie stresu a rozvoj odolnosti, empatie, súčinnosti a asertivity by boli prvým krokom na tejto ceste.

Odolnosť /reziliencia

Odolnosť² je proces a výsledok úspešnej adaptácie na ťažké alebo náročné životné skúsenosti, najmä prostredníctvom mentálnej, emocionálnej a behaviorálnej flexibility a prispôsobenia sa vonkajším a vnútorným požiadavkám. Na tom, ako dobre sa ľudia prispôsobujú nepriaznivým udalostiam, sa podieľa viacero faktorov, z ktorých najdôležitejšie sú: spôsob, akým jednotlivci vnímajú svet a ako sa doň zapájajú, dostupnosť a kvalita sociálnych zdrojov jednotlivca a jeho špecifické stratégie zvládania.

Psychologický výskum ukazuje, že zdroje a zručnosti spojené s pozitívnejšou adaptáciou (t. j. väčšou odolnosťou) možno rozvíjať a praktizovať. Keď vás zasiahne stres, nešťastie alebo trauma, stále prežívate hnev, smútok a bolesť, ale ste schopní ďalej fungovať - fyzicky aj psychicky. Odolnosť však neznamená znášať niečo ťažké, byť stoický alebo si poradiť sám. V skutočnosti je kľúčovou súčasťou odolnosti schopnosť obrátiť sa na druhých s prosbou o podporu. Odolnosť môže pomôcť chrániť pred rôznymi psychickými stavmi, ako sú depresia a úzkosť.

Pozitívna psychológia

Ľudia sú bežne nastavení venovať viac pozornosti negatívnym zážitkom. Preto sa často stáva, že nevedia, čo ovplyvňuje šťastie v ich živote. Mnohí vplyvní psychológovia, ako napríklad Carl Rogers, Abraham Maslow, Erich Fromm a Albert Bandura, pomáhali rozvíjať myšlienky a teórie o ľudskom šťastí a produktivite, ale až v roku 1998 Martin Seligman priniesol nové zameranie konceptu "pozitívnej psychológie". Napísal o nej vo svojej knihe *Authentic Happiness (Autentické šťastie)*, ktorá vyšla v roku 2002. Vyjadril v nej presvedčenie, že desaťročia trvajúce výlučné zameranie psychológie na problémy duševného zdravia nie je tým najprospernejším prístupom. Nabádal psychológov, aby sa namiesto toho zamerali na podporu, pestovanie a posilňovanie pozitívnych ľudských vlastností a talentov (Seligman, 2006). Pozitívna psychológia zdôrazňuje pozitívne vplyvy v živote človeka. Tie môžu zahŕňať silné stránky charakteru a optimistické emócie. Základom tejto teórie je presvedčenie, že šťastie je odvodené od emocionálnych aj

² Definícia podľa APA; <https://dictionary.apa.org/resilience>

mentálnych faktorov. Cieľom pozitívnej psychológie je pomôcť ľuďom identifikovať šťastie v každodenných životných okamihoch (Good therapy, 2018).

Súciť so sebou

Súciť so sebou samým je konštrukt odvodený z budhistického myslenia, ide o proces rozšírenia súcitu na seba samého v prípadoch vnímanej nedostatočnosti, zlyhania alebo utrpenia všeobecne. Kristin Neffová definovala súciť so sebou samým ako zložený z troch hlavných prvkov - láskavosti k sebe samému, ľudskosti a všímavosti. (Neff, 2003). Predpokladá, že ak sebakritika môže viesť k negatívnym emóciám, súciť so sebou samým môže podporovať duševnú pohodu tým, že chráni človeka pred negatívnymi emocionálnymi dôsledkami vnímania vlastných zlyhaní. Výskum naznačuje, že súcitní jedinci zažívajú väčšie psychické zdravie ako tí, ktorým súciť so sebou chýba. Súciť so sebou samým je proces, pri ktorom sa súciť obracia dovnútra. Keď zlyhávame, robíme chyby alebo sa cítime neschopní, sme skôr láskaví a chápací než prísne sebakritickí. Keď sa v našom živote objavia výzvy a ťažkosti, radšej si poskytneme podporu a povzbudenie, než aby sme odsudzovali seba samého.

Tanec

Tanec je rytmický pohyb tela, zvyčajne na hudbu a v danom priestore, s cieľom vyjadriť myšlienku alebo emóciu, uvoľniť energiu alebo si jednoducho vychutnať samotný pohyb.

Jedným z najzákladnejších motívov tanca v kontexte projektu Dancefulness je vyjadrenie a komunikácia emócií. Ľudia často využívajú tanec ako spôsob uvoľnenia silných pocitov, ako sú náhle návaly dobrej nálady, radosti, netrpezlivosti alebo hnevu. Tieto motívy možno pozorovať aj vo forme spontánnych poskokov alebo výskokov, ktoré ľudia často robia vo chvíľach intenzívnych emócií, ako aj vo formalizovanejších pohyboch "súborných" tancov, ako sú kmeňové vojnové tance alebo slávnostné ľudové tance, kde tanec funguje opačne a pomáha vytvárať emócie a uvoľňovať ich.

Tanec môže vyvolať stav mysle a tela, ktorý sa líši od každodennej skúsenosti. Tanečník si môže intenzívne uvedomovať silu gravitácie a stav rovnováhy alebo nerovnováhy, ktorý bežné činnosti nevytvárajú. Tanec zároveň vytvára pre tanečníka odlišné vnímanie času a priestoru (čas je poznačený rytmickými pohybmi a trvaním tanca a priestor je organizovaný okolo dráh, po ktorých sa tanečník pohybuje, alebo okolo tvarov vytvorených telom). Toto prekročenie každodennosti môžu zažiť aj diváci. Vtiahnutí do rytmov a vzorov vytvorených pohybmi tanečníka sa môžu podieľať na emóciách, ktoré sa prostredníctvom nich vyjadrujú. (Mackrell, 2022).

Tanečno pohybová terapia (TPT)

TPT je psychoterapeutické využitie pohybu a tanca na podporu intelektuálnych, emocionálnych a motorických funkcií tela. Je založená na korelácii medzi pohybom a emóciami.

Vedomé aj nevedomé pohyby človeka ovplyvňujú celkovú kontrolu a odrážajú aj osobnosť jednotlivca. Preto je vzťah terapeuta a klienta čiastočne založený na neverbálnych signáloch, ako napr. reč tela. Predpokladá sa, že pohyb má symbolickú funkciu a ako taký môže pomôcť pri pochopení seba samého. Pohybová improvizácia umožňuje klientovi experimentovať s novými



otázky kladie facilitátor po zážitku a postupne vedie skupinu a jednotlivcov ku kritickej reflexii zážitku a k pochopeniu, ako môžu získané poznatky aplikovať vo svojom živote (Jacobson a Ruddy, 2004).

Aj keď je pre proces učenia sa najdôležitejšia skúsenosť učiaceho sa, je dôležité nezabúdať na bohaté skúsenosti, ktoré môže do tohto procesu vniesť dobrý facilitátor. Napriek tomu, že facilitátor môže zlepšiť efekt zážitkového učenia, nie je pre jeho dosiahnutie nevyhnutný. Mechanizmom zážitkového učenia je skôr reflexia zážitkov zo strany učiaceho sa s využitím analytických zručností. K tomu môže dôjsť aj bez prítomnosti facilitátora, čo znamená, že zážitkové učenie nie je definované prítomnosťou facilitátora. Zohľadnenie princípov zážitkového učenia pri tvorbe obsahu kurzu alebo programu poskytuje možnosť vytvoriť rámec pre prispôsobenie rôznych vyučovacích/učebných techník v rámci výučby (Rodrigues, 2004).

Metodológia Dancefulness bude uplatňovaná prostredníctvom aktívneho zážitku. Tanec prebieha aj v interakcii. Vznikajúce konflikty, nezhody, problémy, otázky a situácie budú využité na praktické učenie účastníkov o ich emocionálnej inteligencii. V súlade s tým bude spoločná práca v rámci prístupu zážitkového učenia sa podporovať inklúziu a skupinovú kohéziu.

Znevýhodnené skupiny

Na začiatku projektu partneri otvorili diskusiu o znevýhodnených skupinách. Každá z partnerských organizácií pracuje s inou skupinou znevýhodnených osôb a nie je možné zahrnúť do metodiky všetky špecifické prístupy. Celkovým cieľom Dancefulness je zlepšiť wellbeing jednotlivcov a stratégie na riešenie wellbeingu sa môžu prenášať aj do stratégií hľadania riešení individuálnych problémov. Preto sme sa v rozhovoroch zaoberali spoločnými charakteristikami a problémami, ktoré majú všetky naše cieľové skupiny, aby sme sa zamerali na vytvorenie takej metodiky, ktorá bude slúžiť na rozvoj kompetencií potrebných na prekonávanie a riešenie týchto problémov. Identifikovali sme nasledujúce problémy:

- Nízka sebaúcta
- Nedostatok motivácie
- Sociálne vylúčenie (pocit, že ste v meniacom sa prostredí opustení)
- Slabo rozvinuté mäkké zručnosti
- Psychické problémy (najmä zvýšený stres a depresia)

Samotný tanec je pre dospelých tradičným spôsobom sociálneho začlenenia. V tomto bode sa riadime Sidorkinovým metodologickým prístupom (Sidorkin, 2007), keď poznamenáva, že vzdelávacie nástroje musia mať schopnosť pritiahnúť a udržať záujem účastníkov. Ako sme už spomenuli, jedným z hlavných problémov na podporu inklúzie dospelých je ich neochota zapojiť sa do vzdelávacích programov. Dospelí s problémami majú tiež tendenciu vyhýbať sa neformálnym alebo informálnym vzdelávacím aktivitám. Preto kombináciou tanca s mindfulness a pozitívnou psychológiou budú účastníci rozvíjať svoje zručnosti s cieľom podporiť vedenie a inovácie v dynamickom, inkluzívnom a atraktívnom prostredí.

3 Zhrnutie osvedčených postupov (OP)

Cieľom tohto dokumentu je prehĺbiť poznatky o tom, ako prepojiť mindfulness, tanec a pozitívnu psychológiu s rozvojom vodcovských a kreatívnych zručností zároveň. Pôvodným zámerom bolo nájsť a uviesť osvedčené postupy v rámci jednotlivých kapitol podľa dvojíc kritérií uvedených v časti o metodológii. To však nebolo možné, pretože väčšina z nich bola interdisciplinárna a spájala viac ako len dva koncepty. Rozhodli sme sa teda usporiadať ich do formy matice, kde na jednej osi sú jednotlivé OP a na druhej príslušné koncepty. V rámci prieskumu boli tiež identifikované ďalšie koncepty, ktoré treba zohľadniť a zahrnúť do kurzu.

Matica OP

Tabuľka 1. Rozdelenie súvisiacich pojmov v rámci vybraných osvedčených postupov

	Tanec	Kreativita	Mindfulness	Leadership	Vzdelávanie	Tanečná pohybová terapia	Inklúzia	Rozvoj mäkkých zručností ³	Súčiť so sebou
OP01	X	X	X		X			X	
OP02	X			X			X		
OP03	X	X		X			X	X	X
OP04	X	X	X			X			
OP05	X	X				X	X	X	
OP06	X	X			X		X		
OP07	X				X				
OP08	X		X			X		X	X
OP09	X	X		X	X			X	
OP10	X	X		X	X		X	X	
OP11	X	X	X	X	X		X	X	
OP12	X	X	X					X	X
OP13	X	X			X	X	X		
OP14	X	X	X		X	X	X		X

³ Rozvoj mäkkých zručností, ako sú: komunikácia, spolupráca, riešenie konfliktov a empatia

Pôvodné rozdelenie konceptov a OP

- tanec a mindfulness vo vzdelávaní
- tanec a rozvoj tvorivosti
- tanec a rozvoj vodcovských zručností
- mindfulness a rozvoj tvorivosti
- mindfulness a rozvoj vodcovských zručností (leadership)

Tabuľka 2. Usporiadanie osvedčených postupov podľa pôvodného párovania konceptov v rámci prieskumu

OP spájajúce tanec a mindfulness vo vzdelávaní
▪ OP01: Dancing Solutions to Conflict
▪ OP02: Common Cultural Heritage Project
▪ OP11: Dancing with life
OP spájajúce tanec a rozvoj tvorivosti
▪ OP03: Dance and Disability: crossing borders
▪ OP05: Tanečná pohybová terapia u mladých ľudí so zdravotným postihnutím
▪ OP13: Segni Mossi: Exploring movement and graphic sign
▪ OP14: 4ArtsTherapy: Tanečná pohybová terapia
OP spájajúce tanec a rozvoj vodcovských zručností
▪ OP09: Rámec spolupráce a tvorivého vedenia pre integráciu tanca do škôl
▪ OP10: Stelesnené a stelesňujúce vedenie
OP spájajúce mindfulness a rozvoj tvorivosti
▪ OP04: Vedomé telo, vtelená myseľ
▪ OP06: Akrobatické tanečné duo a tanečná skupina
▪ OP12: Dancing Mindfulness: Fenomenologické skúmanie vznikajúcej praxe
OP spájajúce mindfulness a rozvoj vodcovských zručností
NA
Iné:
▪ OP08: Tanečno-pohybová terapia pri liečbe závislostí
▪ OP07: Investigación en danza (výskum tanca)



4 Vybrané osvedčené postupy

OP01: Dancing Solutions to Conflict

<p>NÁZOV: Dancing Solutions to Conflict (Riešenie konfliktov prostredníctvom tanca)</p> <p>ORGANIZÁCIA: Center of Kinesthetic Education</p> <p>KRAJINA: New York, Spojené štáty Americké</p>
<p>PRVKY OSVEDČENÝCH POSTUPOV</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Dopad na lokálnej úrovni▪ Prenositeľnosť▪ Inovatívna prax
<p>POPIS</p> <p>Tento postup sa používa pri riešení konfliktov v škole. Schopnosť tvorivo riešiť konflikty podporuje vyššie zručnosti v komunikácii a pozitívnu klímu v triede/organizácii. Napriek tomu, že násilie v školách sa stále vyskytuje často, mnohé školy neučia všetkých pedagógov zvládaniu konfliktov, sociálno-emocionálnym zručnostiam alebo budovaniu komunity. Výskumný článok uvádza tanečné stratégie, ktoré vedú k zmierlivému správaniu prostredníctvom využitia somatického skúmania.</p> <p>Tanec sa využíva na identifikáciu problémov od šikanovania až po násilie páchané strelnými zbraňami a na hľadanie riešenia konfliktov. Autorkin prístup k somatickému vzdelávaniu Dynamic Embodiment™ zahŕňa budovanie zručností na znižovanie stresu, lepšie pochopenie telesných signálov a príležitosti na nácvik stelesneného sociálno-emocionálneho rozvoja a riešenia konfliktov. Ide o jedinečný postup, ktorý vyvinula na zvýšenie ľudskej tolerancie, vzájomného prepojenia a pochopenia problémov, pocitov, kultúr a hodnôt v stresových situáciách.</p> <p>Aj keď tento prístup pochádza zo školského prostredia, čo znamená, že pôvodne nebol určený pre dospelých učiacich sa, poskytuje dobré príklady cvičení, ktoré možno zahrnúť do učebných osnov v rámci Dancefulness.</p>
<p>CIEĽOVÁ SKUPINA</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Študenti stredných a vysokých škôl▪ Učitelia
<p>METÓDY IMPLEMENTÁCIE</p> <p>Táto prax zahŕňa modelovanie aktivít a nástrojov na riešenie problémov alebo rozvoj zručností, ktoré učiteľ zaradí do hodín tanca.</p> <p>"CAPS" je tradičný nástroj na vyjednávanie v problémových situáciách a zároveň pohybový model. CAPS je skratka pre schladenie, dohodu o riešení problému, vyjadrenie stanoviska a riešenie problému.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ SCHLADENIE - hlboký a plný dych s dôrazom na výdych



- DOHODA NA RIEŠENÍ PROBLÉMU - Pokloňte sa partnerovi alebo oponentovi predtým, ako sa pustíte do rozoberania konfliktu alebo akéhokoľvek vyjednávania (ústne alebo prostredníctvom tanca).
- VYJADRENIE STANOVISKA – ZATANCUJ SVOJ PRÍBEH Môže ísť o statické obrazy, scény pri stole alebo pohybové dialógy, ktoré si pripravíte.
- VYRIEŠENIE PROBLÉMU - SPOLOČNÝ TANEC

ZÍSKANÉ SKÚSENOSTI - ĎALŠIE PODROBNOSTI

Somatické uvedomovanie zvyšuje telesnú citlivosť tým, že posilňuje vnímanie pocitov aj pohybu. Jednotlivci sa stávajú sebavedomejšími a teoreticky aj samoregulovateľnejšími - lepšie dokážu zmeniť smerovanie v priebehu stupňujúceho sa napätia, upokojiť sa namiesto toho, aby verbálne alebo neverbálne zraňovali iných.

Proces skúmania nových reakcií je ústredným prvkom somatickej výchovy; skúmajú sa telesné návyky a nové správanie.

Somatická výchova je účinná pri vybudovaní nových spôsobov reakcií, pretože prebúdza uvedomenie a pomáha prelomiť staré vzorce, ako je impulzivnosť a výbuchy hnevu. Konflikt vyvoláva stres. Somatická výchova poskytuje úľavu od stresu a učí všímavosti počas činnosti. Somatické aktivity a somatický tanec poskytujú príležitosť reagovať na podnety a začať sa upokojsť, deeskalovať situáciu namiesto jej eskalácie. Somatické tanečné zážitky môžu v skutočnosti pomôcť jednotlivcovi vnímať spúšťač ešte predtým, ako k nemu dôjde, alebo oveľa skôr v cykle, a otvoriť škálu možných reakcií na spúšťač.

ODKAZY

- Martha Eddy CMA, RSMT, EdD (2016) Dancing Solutions to conflicts: Field-Tested Somatic Dance for Peace, Journal of Dance Education, 16:3, 99-111, DOI: 10.1080/15290824.2015.1115867
- <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15290824.2015.1115867>



OP02: Common Cultural Heritage Project

NÁZOV: Common Cultural Heritage Project (Spoločné kultúrne dedičstvo)

ORGANIZÁCIA: Fundacija Aktywni XXI

KRAJINA: Poľsko

PRVKY OSVEDČENÝCH POSTUPOV

- Dopad na lokálnej úrovni
- Dopad na národnej úrovni
- Dopad na úrovni EÚ
- Prenositeľnosť
- Zabezpečenie kvality
- Inovatívna prax

POPIS

Projekt s názvom *Spoločné kultúrne dedičstvo (2018-2020)* napísala a koordinovala nadácia Aktywni XXI. Mal dvoch partnerov - zo Španielska a Talianska. Projekt sa zamerával na tri oblasti kultúry: históriu, výtvarné umenie a hudbu, pretože po diskusii sa partneri v projekte rozhodli, že tieto oblasti budú pre ich starších študentov najzaujímavejšie. Za hudbu bola zodpovedná nadácia Aktywni XXI. Hudba a tanec sú skvelým spôsobom komunikácie pre ľudí z rôznych krajín. Seniori si sami vybrali klasickú hudbu a ľudové a národné tance.

Na praktické workshopy boli vybrané tance v kruhu, keďže väčšina seniorov boli ženy. Párové tance by neboli inkluzívne, pretože muži a ženy neboli rovnako zastúpení. V kruhu sú súčasťou všetci bez ohľadu na pohlavie alebo vek. Ukázalo sa tiež, že tanec je spoločným a dokonalým spôsobom komunikácie medzi seniormi z rôznych krajín, ktorí hovoria rôznymi jazykmi. Tance v kruhu sú navyše pomalé a preto vhodné pre seniorov. Dávajú tiež možnosť zastaviť sa, zamyslieť sa a vážiť si aktuálny okamih. Sú samozrejme aj fyzickým cvičením. Tance v kruhu sú tiež skvelou príležitosťou na precvičenie vodcovstva. Každý účastník môže prevziať riadenie skupiny a viesť tanec. Môžu viesť tanec, ktorý sa učia na workshopoch, alebo svoj vlastný, čo zlepšuje ich kreativitu.

CIEĽOVÁ SKUPINA

- Seniori

METÓDY IMPLEMENTÁCIE

V rámci projektu Spoločné kultúrne dedičstvo sa účastníci zúčastnili na miestnych aj medzinárodných workshopoch. Prvé stretnutie seniorov sa uskutočnilo v Poľsku v roku 2019 a bolo zamerané na tanec. Tri skupiny seniorov teoreticky predstavili národné a ľudové tance svojich krajín. V praktickej časti workshopov sa seniori mohli naučiť tance v kruhu, inšpirované hudbou troch krajín. Workshopy viedol tanečný pedagóg, ktorý zároveň povzbudzoval seniorov, aby sami viedli vlastné tance v kruhu. Účastníkom workshopov predviedli aj ukážky svojich národných tancov.



ZÍSKANÉ SKÚSENOSTI - ĎALŠIE PODROBNOSTI

Seniorom sa tanečné workshopy tak zapáčili, že sa rozhodli v tancoch v kruhu pravidelne pokračovať. Miesto a lektora si zorganizovali sami. Stále sa stretávajú raz týždenne a trénujú. Zdá sa, že záujem a radosť motivovali seniorov k aktivite a k pravidelnému spoločnému tancu.

Hudba má pozitívny vplyv na náladu a duševnú pohodu. Inkluzívny tanec, napríklad tanec v kruhu, sa v tomto smere javí ako veľmi účinný. Navyše sa v tele seniorov zvyšuje hladina endorfínov, čo je efekt každého športu a pohybu. Tanec v kruhu nie je pre starších ľudí náročný. Prináša im uspokojenie. Okrem toho je to ideálny spôsob socializácie. Najväčšie výhody kruhového tanca sú, že sa účastníci môžu naučiť aj vedeniu a že ide o inkluzívny druh fyzickej aktivity - môže ho robiť každý, či už je mladý alebo starý, muž alebo žena. Tento druh seminárov by bol vhodný pre väčšinu vekových skupín.

ODKAZY

- Ana L. Borges da Costa & Diane L. Cox (2016) The experience of meaning in circle dance, Journal of Occupational Science, 23:2, 196-207, DOI: 10.1080/14427591.2016.1162191
- www.aktywni21.org.pl
- [Traditional dances by Maja Huminiłowicz on Prezi Next](#)
- [Common cultural heritage - YouTube](#)



OP03: Dance and Disability: crossing borders

NÁZOV: Dance and Disability: crossing borders (Tanec a zdravotné postihnutie:
prekračovanie hraníc)

ORGANIZÁCIA: Narodowy Instytut Muzyki i Tańca, British Council

KRAJINA: Poľsko

PRVKY OSVEDČENÝCH POSTUPOV

- Dopad na lokálnej úrovni
- Dopad na národnej úrovni
- Prenositeľnosť
- Zabezpečenie kvality
- Inovatívna prax

POPIS

Projekt *Tanec a zdravotné postihnutie* je spoločným projektom Britskej rady a Národného inštitútu hudby a tanca. Cieľom projektu je zmeniť oblasť scénického umenia tak, aby bola prístupnejšia a otvorenejšia iniciatívam umelcov s alternatívnou motorikou. V rámci programu sa záujemcovia o performance v širokom chápaní mohli zúčastniť na workshopoch so skúsenými tanečníkmi, ako aj vymeniť si názory a vzájomne sa spoznať. Tvorivá spolupráca účastníkov s postihnutím a bez postihnutia umožňuje v praxi objaviť, aký diferencovaný je pojem alternatívnej motoriky a aké pohyblivé sú hranice telesnej normativity.

Hoci projekt čiastočne realizujú inštitúcie, je založený na princípoch partnerstva a nezávislosti ľudí zúčastnených na programe. Preto mali workshopy formu laboratórií založených na experimentálnych metódach a viac či menej cielenom skúmaní, aby účastníci mohli objaviť svoj potenciál a nasledovať vlastnú zvedavosť. Vedúci laboratórií mali poskytnúť inšpiráciu a nástroje, ktoré budú užitočné pri ďalšej umeleckej práci. Tento prístup vyplýva zo samotnej myšlienky otvoreného umenia - neustále formovaného živou skúsenosťou ľudí existujúcich na pomedzí medzi kategóriami a všeobecne prijatými normami.

Na laboratóriá bolo pozvaných päť dvojíc vybraných na základe otvorenej výzvy, ktoré mali pracovať na vlastnom materiáli pod dohľadom tanečníkov: Iwona Olszowska a Kate Marsh. Iniciatíva Tanec a zdravotné postihnutie tak vytvorila príležitosť na nadviazanie kontaktov a spolupráce medzi umelcami a výtvarníkmi, ktorí môžu v budúcnosti výrazne ovplyvniť situáciu ľudí s alternatívnou motorikou v oblasti performatívneho umenia. Niektorí z účastníkov už rozvíjajú svoju umeleckú kariéru a spoločenské aktivity.

CIEĽOVÁ SKUPINA

- Ľudia so zdravotným postihnutím
- Profesionálni tanečníci

METÓDY IMPLEMENTÁCIE

Počas workshopov vládla atmosféra hlbokkej koncentrácie - každý účastník vytrvalo pokračoval vo svojej vlastnej praxi, oscilujúc medzi individuálnym procesom a spojením s partnerom a zvyškom skupiny. Model práce vo dvojici odhalil niektoré mimoriadne zaujímavé aspekty



tvorivej prítomnosti, ako sú dialóg, vzťah, vzájomná inšpirácia a vzájomné obmedzenia. Preto sa rozhovory a cvičenia na workshope často venovali téme komunikácie a tvorivej spolupráce. Prostredníctvom pohybových úloh vo dvojiciach, výmeny nápadov a návrhov na spoločnú kompozíciu, ako aj skupinovej spätnej väzby po každom sedení účastníci testovali rôzne spôsoby spolupráce, skúmali mechanizmy závislosti a potenciál, ktorý sa spúšťa pri stretnutí dvoch rôznych osobností. Jedným z postulátov otvoreného umenia je účasť namiesto súťaže. Niekedy bolo možné nadobudnúť dojem, že účastníci vložili viac energie a úsilia do spolupráce ako do samotnej fyzickej aktivity, ktorá bola prítomná aj počas mnohých hodín cvičenia.

Práca v dvojiciach tiež využívala kolektívnu dynamiku skupiny. Spoločná rozcvička, skupinové cvičenia a priebežná výmena skúseností vytvárali podpornú atmosféru, ktorá bola akousi nádobou pre to, čo sa dialo vo dvojiciach a v každom človeku individuálne. Tréneri sa snažili, aby všetci účastníci čo najviac pociťovali interakciu a ťažili z prirodzenej sily kolektívu. Využívali postupy súvisiace s kontaktnou improvizáciou, orientované najmä na pozorné spolužitie a vedomý spoločný pohyb v priestore. Tanečníci mali dostatok času a slobody, aby si zvykli na rôzne dimenzie stretnutí: od stretnutia s vlastným telom a potrebou vyjadrenia, cez náhodné a zámerné stretnutia s jednotlivcami až po stretnutie všetkých so všetkými v spoločnom tanečnom zážitku. Adaptácia nie je len pasívnym prispôbením sa situácii, ale aktívnym procesom hľadania riešení. Inteligentná adaptácia znamená prijať výzvu byť tu a teraz napriek rôznym ťažkostiam, ktoré sa na prvý pohľad zdajú byť problémom. Ide o to, prakticky nanovo definovať samotný pojem nedostatku a vnímať ho ako príležitosť namiesto prekážky. Účastníci si tento prístup vyskúšali na vlastnom tele a zistili, že neexistuje žiadny správny pohybový vzor. Hľadali zhodu so svojím "kinestetickým ja" a zároveň sa naladili na vonkajšie podmienky. Aktivity počas laboratórií boli zamerané na neustále posúvanie významov: vozík sa stal mobilnou konštrukciou a tanečným partnerom, nenormované telo získalo svoju špecifickú drámu a performatívny posunkový jazyk rozmazal hranicu medzi rečou a telesnou prítomnosťou.

Väčšinu času dvojice pracovali na vlastnom materiáli a profesionálni tanečníci pôsobili ako mentori pri tvorivých aktivitách. Laboratóriá mali účastníkom umožniť lepšie si uvedomiť vlastnú umeleckú víziu a nájsť pre nich vhodné výrazové prostriedky. Išlo predovšetkým o intenzívnu koncepcnú prácu: hľadanie pohybových štruktúr, analýzu obsahu a zámerov obsiahnutých v tanci. Ukázalo sa, že pri výkone je výber a presnosť rovnako dôležitá ako kreativita alebo výraz. Účastníci sa naučili tieto prvky vo svojej praxi vyvažovať. Okrem toho musel každý preskúmať svoje zdroje a odpovedať na otázku: "Koľko som schopný urobiť?" Motto projektu - "prekračovanie hraníc" - možno interpretovať ako ambíciu, ale aj ako zreľú starostlivosť o vlastné duchovné a životné sily.

Na záver dvojice prezentovali výsledky svojej práce. Diskutované témy sa týkali rôznych oblastí existencie, od tých najintímnejších až po sociálne a politické záležitosti. Každopádne v prípade projektu zameraného na rozvoj otvoreného umenia sa súkromný a verejný rozmer silne prelínajú. Každý z účastníkov tancoval svoj vlastný príbeh, ale na javisku sa tieto príbehy mohli stať referenčným bodom, podnetom na reflexiu, spoločnou skúsenosťou.



ZÍSKANÉ SKÚSENOSTI - ĎALŠIE PODROBNOSTI

Samostatná práca v rámci workshopov ukázala účastníkom, ako môžu používať vlastný jazyk pohybu a komunikovať tak so širšou skupinou príjemcov. V kontexte zdravotného postihnutia slúži otvorené performatívne umenie na obnovenie kontaktov stratených v dôsledku stigmatizácie a spoločenského zanedbávania. To, čo bolo predtým neprístupné a marginalizované, sa sprítomňuje prostredníctvom tancujúceho tela. Nie je to však jednoduchá cesta. Umelci s alternatívnymi pohybovými schopnosťami si uvedomujú, že je pred nimi ešte veľa práce. Neoddeliteľnou súčasťou laboratórií bola aktívna reflexia spoločenského status quo - účastníci preukázali veľa odhodlania, pokiaľ ide o ich vlastné potreby a očakávania. Niektorí poukázali na to, že by bolo užitočné organizovať viac podobných workshopov a školení pre ľudí s postihnutím z rôznych prostredí. Poľská kultúra stále dozrieva na zmenu paradigmy, preto majú projekty, ako tento, veľký význam pre rozvoj spoločenského povedomia a predovšetkým sú súčasťou trendu aktivizmu, ktorý postupne rúca systémové bariéry. V tomto ohľade majú performatívne umenia jedinečné možnosti, keďže ich primárnym médiom je telo, ktoré hovorí samo za seba, prirodzene a priamo. Téma postihnutia v nich môže byť jasne viditeľná, ale nie dominantná, pokiaľ sa umelec nerozhodne inak. Situácia ľudí s alternatívnou motorikou je ambivalentná, pretože na jednej strane sa musia aktívne domáhať svojich práv, na druhej strane sa snažia normalizovať a akceptovať psychofyzické rozdiely medzi ľuďmi. Udržanie rovnováhy medzi týmito dvoma pólmi v umeleckej práci bolo jednou z úloh projektu.

Projekt Tanec a zdravotné postihnutie poskytuje určitú predstavu o tom, ako by sme mohli vytvoriť inkluzívne umelecké prostredie. V praxi to znamená značné organizačné úsilie, keďže verejné inštitúcie stále nie sú úplne prístupné a otvorené aktivitám mimo oblasti normativity. Mnohé zo súčasných riešení sú vo väčšej či menšej miere len polovičatými opatreniami a improvizáciou.

ODKAZY

Maria Pastwa (2021): The body says otherwise. Report from the Dance and Disability laboratories. www.taniecPOLSKA.pl

[Ciało mówi inaczej. Relacja z laboratoriów Taniec i Niepełnosprawność - taniecPOLSKA](#)

[Taniec i niepełnosprawność | reportaż z warsztatów - YouTube](#)

[Taniec a invalidita 2020 | relacja z laboratoriów - YouTube](#)

[Taniec a invalidita - NIMiT](#)

[Taniec i Niepełnosprawność: przekraczanie granic | British Council Polska](#)



OP04: Vedomé telo, vtelená myseľ

NÁZOV: Vedomé telo, vtelená myseľ (Mindful Body, Embodied Mind)

ORGANIZÁCIA: -

KRAJINA: Grécko

PRVKY OSVEDČENÝCH POSTUPOV

- Inovatívna prax

POPIS

"Zdravé telo v zdravej mysli" alebo "zdravá myseľ v zdravom tele" je hlavnou otázkou seminára, ktorého autormi sú dvaja grécki taneční terapeuti. Prostredníctvom systémového prístupu hierarchie "úrovní" umožňuje trénerovi zostať v kontakte s komplexnosťou a rozpoznať priority. Úrovne navzájom komunikujú a sú prepojené interakčnými slučkami. Prístup tanečnej terapie podporuje uskutočnenie interakcie úrovni prostredníctvom slučiek.

"Slučky" sú miesta, kde sa stráca smer, pretože informácie prúdia zvnútra von a naopak. Telo je v tomto rámci subjektom, "osobným telom", miestom, z ktorého sa odvodzujú všetky úrovne existencie. Hierarchia úrovni v ňom nie je ponorená, avšak v tej chvíli sa vytvára reťaz slučiek medzi informáciami prenášanými pohybom, emóciou a myšlienkou. Každá z nich spúšťa druhú takým spôsobom, že vo vedomí je súčasne prítomných mnoho úrovni. Keď sa "ponoríte do tela", malý pohyb spôsobí záplavu emócií - myšlienok – spojení. Myšlienka alebo emócia môže spôsobiť kontinuálny pohyb; ten poskytne spätnú väzbu myšlienke, ktorá zároveň poskytne spätnú väzbu pohybu. Toto kontinuum vnáša do oblasti terapie prítomnosť tvorivosti. Formu kreativity, ktorá vzniká mobilizáciou "osobného tela" ako celku. Po období pretekania myšlienok - zážitkov nastane okamih, keď sa posilní pozorovanie alebo nepodstatná informácia, ktorá prinúti myseľ rozvetviť sa na novú referenčnú úroveň.

Keď sú zúčastnené osoby (terapeuti a pacienti) úplne prítomné "v mysli" a v danom okamihu, poznajú emócie, ich intenzitu a čistotu. Vedia tiež, že niekoľkokrát ich treba nejakým spôsobom "zmobilizovať". Mobilizovať pamäť a emócie, myšlienky a emócie, predstavivosť, alebo byť konfrontovaný s paradoxnými situáciami. Osvojené techniky ukazujú preferencie ciest, ktoré sa používajú na mobilizáciu "osobného tela" každého človeka a na vytvorenie sebaorganizácie na vyššej úrovni. V procese tanečnej terapie sú klienti vyzývaní, aby prežívali aktiváciu a mobilizáciu v troch dimenziách, v mnohých rôznych smeroch, s rôznou kvalitou a rýchlosťou, rôznym prúdením, otváraním, zatváraním, zastavovaním alebo pohybom, tlačením alebo ťahaním.

V tanečnej terapii sa od začiatku spájajú dva "rôzne" referenčné rámce, pretože mentálne a kognitívne udalosti sú spojené s fyzickým vnímaním a pohybom. Telo a myseľ sa navzájom ovplyvňujú a obe spolu v procese tanečnej terapie vytvárajú kreativitu. Hoci hierarchia úrovni v rámci tanečnej terapie nie je katalyzovaná v rámci celkovej organizácie systému,

propozícia, ktorá môže preukázať ich vzťah, je skôr "rad" alebo postupnosť zaznamenaná na Möbiovej páske. Tancujúc v trojrozmernej systémovej pyramíde nachádzame v základni *Rozumné telo* a na vrchole *Vtelenú myseľ*; prostredníctvom neustálej spätnej väzby sa zdá, že úrovne sú tiež prepojené, ako Möbiova páska.

CIEĽOVÁ SKUPINA

- Taneční terapeuti
- Klienti - Individuálne, alebo na skupinových sedeniach

METÓDY IMPLEMENTÁCIE

Workshop pozostáva zo 7 etáp

1. Aktivácia tela a pozornosti. Spojenie s "osobným telom"
2. V krátkom procese si každá skupina vyberie duálne pojmy, na ktorých bude ďalej pracovať (malý-veľký, mužský-ženský, otvorený-zatvorený atď.)
3. Skupiny pracujú na svojej téme. Všetci členovia majú možnosť zažiť oba póly.
4. Na dve plochy papierovej stuhly napíšu svoje skúsenosti. Každá plocha zodpovedá jednému z dvoch pólov.
5. Pomocou tejto stuhly tím Möbiovu pásku a zisťuje, že dve plochy sú teraz spojené do jednej.
6. Skupina diskutuje a píše text o tomto novom materiáli.
7. Texty sa čítajú a reflektujú

ZÍSKANÉ SKÚSENOSTI - ĎALŠIE PODROBNOSTI

Texty skupín zaznamenávajú informácie o samotnom procese syntézy a o typoch spojení, prostredníctvom ktorých sa uskutočňuje. Napríklad:

"Vzniká niečo nové "cudzinci - krásna spoločnosť", "muž a žena - túžba" a skladbu nahráva skupina pod názvom "Príbeh narodenia".

Vo všetkých textoch sa obraz vody často opakoval v spojení s oslobodzujúcou funkciou pohybu a toku: "Tečúca voda! Plavecký pôžitok!" Vo chvíľach, keď sa uvoľní naša tvorivosť, máme pocit, že naše nápady, pohyby, myšlienky "plynú" bez námahy.

ODKAZY

- Elli Keta, tanečná terapeutka, v knihe "Healthy Body in a healthy mind" (Kalaritis, Mpafiti), júl 2007, Ellinika Grammata, s. 164-171.
- https://gadt.gr/wp-content/uploads/2020/02/soma_noimon.pdf
- Informácie o Möbiovej páske na Wikipédii:
https://en.wikipedia.org/wiki/M%C3%B6bius_strip



OP05: Tanečná pohybová terapia u mladých ľudí so zdravotným postihnutím

NÁZOV: Tanečno-pohybová terapia u mladých ľudí so zdravotným postihnutím

ORGANIZÁCIA: Icandance

KRAJINA: Spojené kráľovstvo

PRVKY OSVEDČENÝCH POSTUPOV

- Dopad na lokálnej úrovni
- Inovatívna prax

POPIS

Asociácia tanečnej terapie definuje tanečnú pohybovú terapiu (TPT) ako „psychoterapeutické využitie pohybu na podporu emocionálnej, sociálnej, kognitívnej a fyzickej integrácie jednotlivca“. Tento typ expresívnej terapie je cenným nástrojom pri práci s ľuďmi so zdravotným postihnutím, najmä pre tých jednotlivcov, ktorí sa nedokážu vyjadriť v rámci terapie rozhovorom. Tanečno-pohybová terapia so sprievodnou hudbou alebo bez nej zahŕňa improvizované pohyby vo voľnom štýle alebo tance, ktoré majú choreografiu, napríklad latinskoamerické tance, spoločenské tance alebo balet.

Taneční terapeuti využívajú pohyb ako druh intervencie tým, že pohybom pomáhajú jednotlivcom uvoľniť sa a otvoriť. Tanec, známy ako univerzálny jazyk, má schopnosť dotknúť sa najhlbších úrovní duše. Tanečná terapia má tiež schopnosť zasiahnuť všetky aspekty pohody človeka vrátane emocionálnej, mentálnej, fyzickej a sociálnej.

CIEĽOVÁ SKUPINA

- Deti a mladí dospelí so zdravotným postihnutím
- Taneční terapeuti
- Profesionálni tanečníci

METÓDY IMPLEMENTÁCIE

Táto prax zahŕňa tanečnú pohybovú psychoterapiu, špeciálne edukačné techniky a tanec. Metóda je integrovaná, zameraná na dieťa a je poskytovaná v bezpečnom a láskavom vzťahu. Vzťah je kľúčom prístupu a využíva neverbálne stratégie na vytváranie vzťahov, ktoré zlepšujú učenie, rozvíjajú tvorivosť a ponúkajú pocit pohody pre všetkých zúčastnených. Zamestnanci Icandance sú kvalifikovaní taneční pohyboví psychoterapeuti, taneční/performatívni umelci a odborníci na špeciálne vzdelávacie potreby a zdravotné postihnutie. Ich prístup je jedinečný a citlivo zameraný na potreby jednotlivca aj skupiny.

Triedy Icandance sú inkluzívne, zamerané na vytváranie podpornej komunity pre deti aj rodiny. Icandance poskytuje každému dieťaťu špecializovaného podporného pracovníka, ktorý sa stará o jeho potreby a zaručuje, že žiadne dieťa nie je "vynechané" a že všetky sú začlenené a pracujú svojím tempom. To im umožňuje rozvíjať sebadôveru v podpornom a



starostlivom prostredí. Cieľom tohto prístupu je modelovať a podporovať sociálnu interakciu a ponúkať deťom príležitosti na stretávanie sa s rovesníkmi v zábavnom, neohrozujúcom prostredí. To podporuje rodiny v tom, aby sa cítili súčasťou inkluzívnej komunity. Práca na príprave výročného vystúpenia umožňuje deťom dosiahnuť cieľ a byť súčasťou pozitívnej skupinovej skúsenosti. Zamestnanci pracujú na rozvoji pohybových zručností každého tanečníka aj na jeho emocionálnej pripravenosti na výročné vystúpenie. Účasť na Výročnom vystúpení je pre každého tanečníka obrovským úspechom, pretože je ocenený potleskom a oslavou.

ZÍSKANÉ SKÚSENOSTI - ĎALŠIE PODROBNOSTI

Tanečno-pohybová terapia je kreatívna umelecká terapia, ktorá ponúka deťom a mladým ľuďom príležitosť preskúmať svoj vnútorný svet v bezpečnom, reflexívnom prostredí prostredníctvom tanca, pohybu a tela. Sedenia trvajú 40-50 minút a vedú ich kvalifikovaní terapeuti, ako aj študenti magisterského štúdia na praxi pod klinickým dohľadom skúsených registrovaných terapeutov. Tanečníkom so zdravotným postihnutím ponúkajú rôzne príležitosti, ako sa každý týždeň venovať tancu a tvorivému pohybu. Základom každého tanečného stretnutia je balet a iné tanečné štýly na rozvoj tanečných zručností, tvorivé skúmanie a hra, interpretácia a rozprávanie príbehov, sociálna interakcia a zábava s množstvom príležitostí na vystúpenie. Ponúka rôzne stretnutia a kurzy pre skupiny rôzneho veku, organizuje tiež rôzne podujatia v školách a miestnych komunitách, ako aj vystúpenia svojich študentov.

ODKAZY

- <https://m.youtube.com/watch?v=mZ6IXOxZIF0>
- <https://icandance.org.uk/dance-with-us/>



OP06: Akrobatické tanečné duo a tanečná skupina

<p>NÁZOV: Akrobatické tanečné duo a tanečná skupina (Dúo de danza acrobática y grupo de danza)</p> <p>ORGANIZÁCIA: IgualArte</p> <p>KRAJINA: Španielsko</p>
<p>PRVKY OSVEDČENÝCH POSTUPOV</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Dopad na lokálnej úrovni▪ Inovatívna prax
<p>POPIS</p> <p>Táto prax je relevantná v oblasti tanca a inklúzie, pretože sa zameriava na začlenenie ľudí s funkčnou rozmanitosťou, podporuje rozvoj potenciálu študentov a využíva tanec ako nástroj komunikácie a vyjadrenia.</p> <p>Táto prax je potrebná na podporu umenia ako práva, ktoré patrí nám všetkým, a preto vytvára priestor, v ktorom sa ľudia s funkčnou rozmanitosťou môžu vyjadriť umeleckým spôsobom, čo podporuje socializáciu a osvojenie si nástrojov, ktoré podporujú kvalitu života.</p> <p>V tejto praxi pozorujeme, ako tanec výrazne zlepšuje pohodu a začlenenie ľudí, čo je jedným z cieľov tohto projektu. Zlepšujú sa tiež vedomosti o tanci a jeho prínosoch u dospelých a tiež rozvoj zručností, ako je kreativita.</p>
<p>CIEĽOVÁ SKUPINA</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Ľudia s funkčnou rozmanitosťou od 3 rokov až po dospelých.▪ Učitelia umenia
<p>METÓDY IMPLEMENTÁCIE</p> <p>Program prebieha 3 hodiny týždenne, počas ktorých sa študenti venujú rôznym druhom umenia vrátane tanca. Desiat odborníkov v oblasti špeciálnej pedagogiky a rôznych umeleckých disciplín vrátane tanca pracuje v rámci workshopov a programov profesijnej prípravy, v rámci ktorých sa vzdeláva približne sto žiakov vo veku od troch rokov z Viga a jeho okolia.</p>
<p>ZÍSKANÉ SKÚSENOSTI - ĎALŠIE PODROBNOSTI</p> <p>Tanec je v rámci združenia naozaj dôležitý, je to základný predmet v programe, rovnako ako hudba, divadlo, dizajn a fotografia. Okrem toho vyučujú aj doplnkové predmety, ako je matematika aplikovaná v každodennom živote alebo rozvoj jazyka. Účastníci sa naučili, že nie každý z nás vie narábať so slovami, mnohí ich žiaci nevedia dobre rozprávať, ale dokážu úžasné veci s hudbou, tancom alebo výtvarným umením. Preto je najdôležitejšie, aby sa žiaci prostredníctvom umenia vyjadrovali, komunikovali a rozvíjali všetky svoje schopnosti.</p>



ODKAZY

- Alonso, L. (2021): Igualarte, veinte años en Vigo formando artistas profesionales con capacidades diferentes. Vigo. *El Español*. Dostupné na internete: <https://www.elespanol.com/treintayseis/articulos/actualidad/igualarte-veinte-anos-en-vigo-formando-artistas-profesionales-con-capacidades-diferentes>
- IgualArte: Programa artístico. Vigo. Dostupné na: <https://fundacionigualarte.com/programa-artistico/>
- IgualArte: Igualagua: Facebook. Dostupné na: <https://es-es.facebook.com/igualarte/>
- De Santos, A. (2010): La Fundación Igual Arte, premio al proyecto más innovador de la Diputación. Vigo. *Faro de Vigo*. Dostupné na: <https://www.farodevigo.es/sociedad/2010/11/16/fundacion-igual-arte-premio-proyecto-17801679.html>
- www.fundacionigualarte.com
- <https://www.youtube.com/watch?v=iHhlikjEYCc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=iNOmGMoRBLg>
- <https://www.facebook.com/igualarte/videos/316549646958061/>
- <https://www.facebook.com/igualarte/videos/809756873079303/>



OP07: Investigación en danza (výskum tanca)

TITUL: INVESTIGACIÓN EN DANZA (VÝSKUM TANCA) ORGANIZÁCIA: Consejo Superior de Investigaciones Científicas KRAJINA: Španielsko
PRVKY OSVEDČENÝCH POSTUPOV <ul style="list-style-type: none">▪ Dopad na národnej úrovni▪ Prenositeľnosť▪ Inovatívna prax
KRÁTKY POPIS <p>Online databáza výskumu na tému tanca v Španielsku, ktorú vytvorila najprestížnejšia výskumná inštitúcia v Španielsku. Ide o pokračujúci projekt. Obsahuje publikácie, konferencie, semináre atď. Kľúčovým prvkom je propagácia poznatkov v spoločnosti.</p>
CIEĽOVÁ SKUPINA <ul style="list-style-type: none">▪ Široké spektrum
METÓDY IMPLEMENTÁCIE <ul style="list-style-type: none">▪ Otvorenie fóra pre vedeckú a intelektuálnu diskusiu o histórii a teórii tanca▪ Zviditeľnenie histórie a teórie tanca v rámci univerzitnej komunity▪ Podpora výskumu tanca z rôznych metodologických perspektív▪ Ponúka priestor na prezentáciu najnovších výsledkov výskumu členov komunity Universidad Complutense de Madrid a CSIC a hostujúcich a pozvaných výskumníkov▪ Spolupráca pri príprave doktorandov a postgraduálnych študentov na prezentáciu diplomových projektov, magisterských prác a vedeckých výsledkov, ako aj poradenstvo pre vysokoškolských študentov so záujmom o štúdium tanca.▪ Podpora prenosu poznatkov do spoločnosti
ZÍSKANÉ SKÚSENOSTI - ĎALŠIE PODROBNOSTI <p>V súčasnosti je v databáze k dispozícii množstvo publikácií. V súlade s tým ponúka široké spektrum materiálov na rozvoj IO2, IO3 a tiež na dlhodobý rozvoj metodológie Dancefulness</p>
ODKAZY <p>www.investigacionendanzacsic.com</p>



OP08: Tanečno-pohybová terapia pri liečbe závislostí

<p>NÁZOV: Tanečno-pohybová terapia pri liečbe závislostí</p> <p>ORGANIZÁCIA: Canyon Vista</p> <p>KRAJINA: Arizona, Spojené štáty americké</p>
<p>PRVKY OSVEDČENÝCH POSTUPOV</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Inovatívna prax
<p>POPIS</p> <p>Americká asociácia tanečnej terapie definuje tanečnú pohybovú terapiu "ako psychoterapeutické využitie pohybu na podporu emocionálnej, sociálnej, kognitívnej a fyzickej integrácie jednotlivca". Tento typ expresívnej terapie je cenným nástrojom pri zotavovaní zo závislostí, najmä pre tých jednotlivcov, ktorí sa nedokážu vyjadriť pri terapii rozhovorom. Niektorí jednotlivci so závislosťou od drog alebo alkoholu majú problém vyjadriť svoje pocity alebo myšlienky slovami alebo majú problém opísať svoje zážitky. TPT so sprievodnou hudbou alebo bez nej zahŕňa improvizované pohyby vo voľnom štýle alebo tance, ktoré majú choreografiu, napríklad latinskoamerické tance, spoločenské tance alebo balet. Taneční terapeuti využívajú pohyb ako druh intervencie tým, že pohybom pomáhajú jednotlivcom uvoľniť sa a otvoriť. Tanec, známy ako univerzálny jazyk, má schopnosť dotknúť sa najhlbších úrovní duše. Tanečná terapia má tiež schopnosť zasiahnuť všetky aspekty pohody človeka vrátane emocionálnej, mentálnej, fyzickej a sociálnej.</p> <p>Ako sa tanečná pohybová terapia používa na pomoc osobám, ktoré sa zotavujú zo závislosti:</p> <ul style="list-style-type: none">- pomáha vyjadriť pocity, myšlienky a emócie, ktoré sa ťažko vyjadrujú.- pomáha pri riešení nevyriešenej traumy- pomáha odhaliť skryté emócie, ktoré môžu byť bolestivé- dáva hlas tabuizovaným témam- poskytuje spôsob, ako spracovať a uvoľniť vnútorné obavy, konflikty a starosti.
<p>CIEĽOVÁ SKUPINA</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Užívatelia návykových látok▪ Taneční terapeuti
<p>METÓDY IMPLEMENTÁCIE</p> <p>Stretnutia v rámci TMT často zahŕňajú pozorovanie, hodnotenie, intervencie, verbálne spracovanie a fázy zamerané na uzavretie. Stretnutia môžu byť vysoko štruktúrované alebo nedirektívne a môžu prebiehať individuálne alebo v skupinách. Hoci každý tanečný/pohybový terapeut bude mať svoj vlastný štýl, certifikovaní taneční/pohyboví terapeuti dodržiavajú nasledujúce poslanie a teoretické zásady:</p> <p>Misia:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Uľahčiť celoživotný rast.▪ Prevencia, diagnostika a liečba problémov, ktoré narúšajú zdravé fungovanie.▪ Posúdiť, vyhodnotiť a vypracovať ciele liečby.▪ Vykonávať plánované intervencie.

- Vyvíjať a upravovať liečbu tak, aby neustále zodpovedala potrebám klienta.

Kľúčové zásady:

- Telo a myseľ sú navzájom prepojené, takže zmena v jednom ovplyvňuje druhé.
- Pohyb môže vyjadrovať aspekty osobnosti.
- Časť terapeutického vzťahu sa komunikuje neverbálnymi prostriedkami.
- Pohyby môžu byť symbolické a môžu predstavovať nevedomý materiál/procesy.
- Pohybová improvizácia/experimentovanie môže priniesť nové spôsoby bytia.

ZÍSKANÉ SKÚSENOSTI - ĎALŠIE PODROBNOSTI

Rozdiel medzi bežným tancom a TPT:

Väčšina ľudí si uvedomuje, že tanec môže byť prospešný pre ich zdravie. Zlepšuje kardiovaskulárnu kondíciu, svalový tonus, rovnováhu a koordináciu. Tanec môže tiež zlepšiť náladu človeka, zlepšiť jeho telesný obraz a poskytnúť príležitosť na zábavu, ktorá môže znížiť celkový stres a úzkosť. Hoci sú tieto prvky určite prospešné, TPT posúva terapeutický tanec na inú úroveň.

Ľudia, ktorí sa liečia u kvalifikovaného tanečného terapeuta, majú právo na dôvernosť informácií a taneční terapeuti im poskytujú bezpečný priestor na vyjadrenie. Pohyb sa stáva viac než len cvičením - stáva sa jazykom. Ľudia v liečbe prostredníctvom tanca komunikujú vedomé a nevedomé pocity, čo terapeutovi umožňuje reagovať na ne v podobe odpovede. Taneční terapeuti pomáhajú ľuďom pracovať na problémoch pomocou "pohybového slovníka", ktorý sa sústreďuje na fyzické vyjadrenie namiesto slov.

Taneční/pohyboví terapeuti hodnotia reč tela, neverbálne správanie a emocionálne prejavy. Liečebné intervencie sú prispôbené potrebám konkrétnych skupín. Niektoré príklady intervencií môžu zahŕňať:

- Využívanie "zrkadlenia" (napodobňovanie/opakovanie pohybov osoby) na vyjadrenie empatie k jednotlivcovi a potvrdenie jeho skúseností.
- Začlenenie skákania do tanca skupiny ľudí trpiacich depresiou, pretože výskum preukázal zníženú úroveň vertikálneho pohybu u ľudí s depresiou.
- Využitie "pohybovej metafory" na pomoc osobe fyzicky demonštrovať terapeutickú výzvu alebo úspech (napr. terapeut dá osobe v liečbe rekvizitu bielej vľajky, aby jej pomohol osláviť emocionálnu kapituláciu).

ODKAZY

- Hurley T. (2018), Dance Movement Therapy in Addiction Recovery (Tanečno-pohybová terapia v liečbe závislostí), Arizona
- <https://canyonvista.com/dance-movement-therapy-in-addiction-recovery/>



OP09: Rámec spolupráce a tvorivého vedenia pre integráciu tanca do škôl

NÁZOV: Rámec spolupráce a tvorivého vedenia pre integráciu tanca do škôl

ORGANIZÁCIA: Journal of Dance Education

KRAJINA: Wisconsin, Spojené štáty americké

PRVKY OSVEDČENÝCH POSTUPOV

- Prenositeľnosť

POPIS

Článok skúma výhody začlenenia tanečných programov do učebných osnov a príklady cieľov, ktoré možno s ich pomocou dosiahnuť:

1. Integrácia umenia: Zameranie na tanec ako primárne médium skúmania a vyjadrovania sa so začlenením výtvarného umenia a technologických prvkov.
2. Medzipredmetová integrácia: spoločenské vedy, prírodné vedy, matematika, gramotnosť a výtvarné umenie.
3. Pedagogické ciele: Integrovať umenie s hlavnými učebnými osnovami tretieho ročníka; poskytnúť žiakom príležitosti na angažované učenie; maximalizovať motiváciu žiakov; zamerať sa na viaceré zložky inteligencie žiakov.
4. Kognitívne ciele: zručnosti vyššieho rádu myslenia vrátane riešenia problémov, abstrakcie a syntézy.
5. Zručnosti 21. storočia: inovatívnosť, kreativita, kritické myslenie, komunikácia a spolupráca

CIEĽOVÁ SKUPINA

- Učitelia

METÓDY IMPLEMENTÁCIE

Mentoring, integrované učebné osnovy, spolupráca a štipendium (MICCS) ako metóda tvorivého vedenia. Skúmaním svojho rámca vo vzťahu k dedičstvu tanečného vzdelávania, súčasnému výskumu tanečného vzdelávania a aspiráciám na tanečné vzdelávanie autori demonštrujú silu svojho prístupu. Ich model MICCS nielenže buduje u študentov zručnosti tvorivého lídra, ale zároveň ukazuje, ako sú taneční pedagógovia, umelci a vedci tvorivými lídrami.

ZÍSKANÉ SKÚSENOSTI - ĎALŠIE PODROBNOSTI

Mentoring:

Mentoring súvisí s tradičným modelom vzdelávania, keď majster (učiteľ) vedie nováčika. Mentoring sa konkrétne opiera o vytvorenie zmysluplného vzťahu prostredníctvom vzdelávania, komunikácie a poskytovania odbornej podpory. Byť mentorom alebo mentee môže účastníkom pomôcť rozvíjať vodcovské zručnosti.



Integrovaný učebný plán:

Existujú dôkazy o tom, že integrované učebné osnovy, ktoré zahŕňajú umenie, môžu lepšie rozvíjať potrebné vzdelávacie zručnosti (tvorivosť, kritické myslenie, riešenie problémov, vedenie, spoluprácu, komunikáciu a syntézu).

ODKAZY

- Alison E. Leonard PhD, Leah Hellenbrand MS & Karen McShane-Hellenbrand MFA (2014) Leading by Design: Journal of Dance Education, 14:3, 87-94, DOI: 10.1080/15290824.2014.922188
- <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15290824.2014.922188>



OP10: Stelesnené a stelesňujúce vedenie

NÁZOV: Stelesnené a stelesňujúce vedenie: Zážitkové učenie vo vzdelávaní leadershipu a tanca

ORGANIZÁCIA: University of Auckland

KRAJINA: Nový Zéland

PRVKY OSVEDČENÝCH POSTUPOV

- Prenositeľnosť
- Inovatívna prax

POPIS

Prečo a ako by sa mal tanec uplatňovať v rámci rozvoja vodcovstva? V snahe nájsť medzery v literatúre sa výskum zamerlal na pološtruktúrované kvalitatívne rozhovory so 16 umelcami a vedcami z oblasti tanečných štúdií a štúdií líderstva s profesionálnymi alebo akademickými skúsenosťami v oblasti vzdelávania lídrov alebo aplikovaného využitia tanečného vzdelávania (výskum bol realizovaný v Ázii, Austrálii, Severnej Amerike a Európe a obmedzená na účastníkov pracujúcich v prostredí vzdelávania). Rozhovory umožnili identifikovať významné postupy a spoluvytvárať teórie, ktoré odhaľujú rôzne chápania a skúsenosti s vedením a metódy zážitkového učenia využívajúce umenie v tomto kontexte.

CIEĽOVÁ SKUPINA

- Dospelí študenti
- Učiteľia

METÓDY IMPLEMENTÁCIE

Je dôležité stanoviť cieľ na konci projektu alebo série seminárov. Ak by ste na konci nemali výkon, ľudia by sa prestali sústrediť. Predstavenie je miestom, kde môžu ľudia uplatniť to, čo sa naučili a získať okamžitú spätnú väzbu od publika. Obzvlášť dobré je, keď sú medzi divákmi aj ich rovesníci, pretože tak majú ľudia možnosť predstaviť sa v úplne novom svetle. Je to akoby opätovné naštartovanie vzájomných vzťahov. Ľudia často hovoria: "Nemyslel som si, že tento človek to dokáže" alebo "Nemyslel som si, že to dokážem". Ľudia radi tvoria alebo predvádzajú svoje výtvary. Cesta je rovnako dôležitá ako výsledok. Zameriavame sa rovnako na proces aj na produkt.

Analýza videonahrávok je dobrým spôsobom, ako sa dozvedieť, ako účastníci používali svoje telo, napríklad ako sa nakláňali dopredu alebo ako sa pozerali na ostatných. Takéto cvičenia môžu byť cenné napríklad na analýzu toho, či ľudia používajú svoje pohybujúce sa telo charizmatickým alebo autentickým spôsobom (v súlade so svojimi vyjadreniami). Pohybom vyjadrujeme, kto sme a aké máme životné skúsenosti. Nie sú to vedomosti, ale to, kým sme v jadre našej bytosti.

Neverbálna komunikácia by sa mohla považovať za naliehavý problém pre učiteľov leadershipu v rôznych medzinárodných kontextoch. To môže zahŕňať najprv upriamenie pozornosti na to, koľko sa v súčasnosti zdieľa prostredníctvom reči tela. Následné skúmanie



nových spôsobov fyzickej komunikácie by potom mohlo jednotlivcom umožniť efektívnejšie vyjadrovať a prijímať informácie pomocou tela a prostredníctvom tela. Tanečné workshopy môžu poskytnúť bezpečné „ihrisko“ na takéto skúmanie, keďže účastníci sa môžu hrať s vizuálnymi aj hmatovými podnetmi. Následný spoločný proces rekonštrukcie skúseností prostredníctvom skupinových dialógov môže pomôcť posunúť učenie od osobného "vytvárania zmyslu" ku kolektívnemu "vytváraníu významu". Toto vytváranie významu môže potom poskytnúť jasnejší spôsob prenosu naučených konceptov z kontextu tanca do kontextu vedenia.

ZÍSKANÉ SKÚSENOSTI - ĎALŠIE PODROBNOSTI

V 30. - 40. rokoch 20. storočia sa teórie vodcovstva snažili odlíšiť vlastnosti nevodcov/následovníkov od "osobných vlastností a charakteristík vodcov". V rámci súčasných teórií vedenia prudko vzrástli vplyvné koncepcie transformačného a transakčného vedenia. Hoci si obe vyžadujú efektívnu verbálnu a telesnú komunikáciu a spoluprácu medzi lídrami a nasledovníkmi, možno tvrdiť, že transformačné vedenie môže vyžadovať väčšiu kolektívnu účasť na tvorivých procesoch

Nepredvídateľnosť tohto vodcovského prostredia môže spochybniť tradičné logické prístupy k riešeniu organizačných problémov a podnietiť jednotlivcov a organizácie k tomu, aby prekročili zaužívané racionálne postupy. Spôsoby vyjadrovania a prístupy k riešeniu problémov možno preto považovať za nevyhnutné pre vedenie. Takéto "vedenie osobného potenciálu do života" možno ďalej považovať za kľúčové pre seberealizáciu, a teda aj za podstatnú zložku transakčného vedenia. Vo vedeckej práci o vedení sa preto čoraz viac uvažuje o tom, ako možno umenie uplatniť na podporu skúmania tvorivých spôsobov myslenia a existencie v organizáciách.

Tento vedecký záujem o prepojenie umenia a vodcovstva by sa mohol zohľadniť aj vo výskume estetického, autentického a charizmatického vodcovstva, ktorý vo všeobecnosti skúma, ako by sa úlohy, zodpovednosti a vnímanie vodcu mohli upevniť prostredníctvom vodcovho ovládania konkrétnych umeleckých postupov. Toto spektrum siaha od metódy tanečnej tvorby, ktorú riadi vedúci, až po prax spoločného vedenia.

- Choreograf ako expert (vedúci) - tanečník(ci) ako nástroj (nasledovník(ci)). Všetky tvorivé nápady vytvára a určuje choreograf a od tanečníka sa očakáva, že bude verný jeho pokynom.
- Choreograf ako autor, tanečník ako interpret. Tvorivé nápady generuje choreograf, ale tanečník ich môže tvorivo interpretovať v momente predstavenia, aby sa predstavenie udržalo svieže.
- Choreograf ako pilot - tanečník ako spolupracovník. Tvorivé nápady podnecuje a vyberá choreograf, ale tanečník môže počas choreografického procesu navrhovať tvorivé nápady. Choreograf ako facilitátor - tanečník ako tvorca. Tvorivé nápady vznikajú u tanečníka pod vedením a konštrukciou choreografa.



- Choreograf ako spolupracovník - tanečník ako spolutvorca. Tvorivé nápady sú spoluvytvárané a konečný tvorivý produkt je spoluvlastníctvom tanečníkov/choreografov.

ODKAZY

- David Zeitzer, 2016 Embodied and Embodiary Leadership: In: Organizational Aesthetics 5(1): 167-187
- <https://oa.journals.publicknowledgeproject.org/index.php/oa/article/view/61/61>



OP11: Dancing with life

<p>NÁZOV: DANCING WITH LIFE (Tanec so životom)</p> <p>ORGANIZÁCIA: CIPFPM</p> <p>KRAJINA: Španielsko</p>
<p>PRVKY OSVEDČENÝCH POSTUPOV</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Dopad na národnej úrovni▪ Prenositeľnosť▪ Inovatívna prax
<p>POPIS</p> <p>CIPFPM spája profesionálne tanečné skupiny s mindfulness a aplikovanou psychológiou v projekte "Tanec so životom". Projekt bol vďaka svojej úspešnosti trikrát schválený lokálnym Ministerstvom školstva vo Valencii a beží už niekoľko rokov, stále je to pokračujúci projekt. Hlavnou myšlienkou je, že spojením mindfulness, psychológie a tanca dokážu u dospelých podporiť kreativitu. Tento úspešný projekt dokázal, že dospelí dokázali využiť nové zručnosti v oblasti tvorivosti na získanie iných zručností a tiež na učenie sa iných predmetov tvorivejším spôsobom.</p> <p>Projekt sa realizuje počas vyučovacích hodín a odráža sa v rôznych programoch iných kurzov, so skupinou mladých dospelých s problémami v sociálnej, rodinnej a vzdelávacej oblasti.</p> <p>Projekt už od začiatku potvrdil, že zavedenie tanečnej aktivity do výučby zahŕňa oveľa viac než len jednoduchý efekt tancovania, ale umožňuje účastníkom zmeniť ich predstavu o tom, čo by mala škola byť, čím sa vytvára priestor pre rozvoj prvkov požadovaných administratívou a EÚ pre rok 2020, ako je rozvoj technických zručností uvedených vo výsledkoch absolvovania kurzu odborného vzdelávania a stredného stupňa vzdelávania.</p> <p>Čo sa týka vzťahov s rovesníkmi, vo vzťahoch medzi rovesníkmi a s učiteľmi nedochádzalo k výrazným konfliktom, čo umožňovalo lepšiu klímu v triede. V osobitnom prípade druhého ročníka CFGM sa spočiatku vyskytli problémy vo vzťahoch medzi rovesníkmi a po vypracovaní projektu sa vytvorila väčšia skupinová súdržnosť, čo prinieslo zlepšenie klímy v triede a ich pohľadu na triedu. Tým sa zlepšila úroveň pozornosti a študijných výsledkov.</p> <p>Pokiaľ ide o informácie získané od účastníkov, mnohí uviedli že sa zlepšili ich emocionálne a osobné zručnosti, čo im pomohlo k ich prijatiu do pracovného pomeru.</p>
<p>CIEĽOVÁ SKUPINA</p> <p>Dospelí ohrození sociálnym vylúčením</p>
<p>METÓDY IMPLEMENTÁCIE</p> <p>Tanec naživo rozvíja osobné hodnoty prostredníctvom tanečných aktivít v rámci vzdelávacieho systému.</p>



- Praktické tanečné workshopy s vyškolenými profesionálnymi tanečníkmi.
- Mindfulness a prístup pozitívnej psychológie.
- Podpora prenosu poznatkov do spoločnosti.

Ciele:

- Integrácia študentov s ťažkosťami
- Stretnutie s ostatnými študentmi
- Rozvoj osobných hodnôt
- Vytvorenie priateľskej atmosféry
- Tímová práca
- Vývoj spoločného projektu: choreografia.

Projekt je rozdelený na dve hlavné časti:

- Tanečné workshopy: 2 hodiny týždenne. Súčasťou každého stretnutia je reflexia o rozvinutých hodnotách.
- Inkluzívne semináre: Workshopy inklúzie chcú rozvíjať "celostného študenta", ktorý podporuje osobné hodnoty.

ZÍSKANÉ SKÚSENOSTI - ĎALŠIE PODROBNOSTI

- Využitie tanca ako nástroja pre dospelých ohrozených sociálnym vylúčením zabraňuje predčasnemu ukončeniu školskej dochádzky.
- Tanec je užitočným nástrojom na výučbu iných predmetov.

ODKAZY

- <https://cipfp-misericordia.org/>
- Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=KyYiq3MSh14>
- Twitter <https://twitter.com/misericordiacip/>



OP12: Dancing Mindfulness: Fenomenologické skúmanie vznikajúcej praxe

NÁZOV: Dancing Mindfulness: A Phenomenological Investigation of the Emerging Practice (Fenomenologické skúmanie vznikajúcej praxe)

ORGANIZÁCIA: Mindful Ohio & The Institute for Creative Mindfulness

KRAJINA: Ohio, Spojené štáty americké

PRVKY OSVEDČENÝCH POSTUPOV

- Prenositeľnosť
- Inovatívna prax

POPIS

Dancing Mindfulness je prístup, ktorý využíva ľudskú aktivitu spontánneho tanca ako mechanizmus na výučbu a praktizovanie meditácie všímavosti. Prax adaptuje klasické postupy mindfulness vo východnej filozofii pre západnejšie publikum s využitím expresívnej umeleckej formy. Hoci sa rôzne články a spisy v oblasti tanečnej terapie odvolávajú na všímavý pohyb, Dancing Mindfulness neprijíma štruktúrované zásady tanečnej terapie. Zatiaľ čo prístupy tanečnej terapie môžu čerpať z všímavosti, Dancing Mindfulness je moderný prístup k meditácii všímavosti, ktorý využíva tanec ako prostriedok na praktizovanie meditácie zameranej na prítomnosť.

Pri skúmaní kvalitatívnej literatúry o všímavosti sa objavuje niekoľko presvedčivých tém. Jednou z najrozšírenejších tém je, že používanie techník mindfulness, bez ohľadu na program, pomáha jednotlivcom lepšie si uvedomiť alebo lepšie opísať vlastné emócie/situáciu.

Zvýšené uvedomenie môže jednotlivcom pomôcť rozpoznať nielen svoj vlastný emocionálny stav, ale aj emocionálny stav iných, čo im umožní menej súdiť seba a iných.

CIEĽOVÁ SKUPINA

- Dospelí
- Taneční terapeuti
- Taneční tréneri

METÓDY IMPLEMENTÁCIE

„Účastníkov jednoducho žiadame, aby prišli takí, akí sú“, s postojom otvorenosti. Štruktúrované hodiny začínajú facilitátorom, ktorý účastníkov jemne vedie cez sériu dychových cvičení a cvičení na uvedomenie si vlastného tela. Po sérii strečingových cvičení vedie facilitátor účastníkov k uvoľneniu sa a slobodnému tancu, ako keď si jednoducho zapneme hudbu a zatancujeme si okolo domu. Mnohí účastníci považujú toto cvičenie, najmä ak je podporované energiou ostatných cvičiacich, za katarzný zážitok. Hoci sa niektorí cítia ohrození a vystrašení, sú povzbudzovaní, aby si len uvedomili svoju skúsenosť bez odsudzovania a mohli sa rozhodnúť, že sa nezúčastnia určitého tanca alebo využijú svoj dych a pohyb ako prostriedky na prekonanie nepohodlia.



Pocit bezpečia je pre tanečnú prax Mindfulness nevyhnutná - facilitátori zdôrazňujú, že nikto by sa nikdy nemal cítiť nútený zúčastňovať sa na žiadnej zložke praxe. Prvky Dancing Mindfulness, ktoré určil tvorca, sú siete, prostredníctvom ktorých možno praktizovať všímavosť: dych, telo, myseľ, duch, zvuk, príbeh a spojenie všetkých prvkov. Facilitátor sa môže rozhodnúť začať hodinu prácou s dychom v tichu a poradiť účastníkom, že keď použijú svoje telo, aby sa postavili na nohy a tancovali, ich dych je s nimi ako vodiaca sila. Používanie dychu ako spôsobu vedenia pohybu umožňuje vypestovať si postoj dôvery.

ZÍSKANÉ SKÚSENOSTI - ĎALŠIE PODROBNOSTI

Skúsenosti vzorky možno opísať prostredníctvom troch hlavných psychologických tém: celkové zlepšenie a rast v emocionálnej a duchovnej oblasti, skúsenosti s rôznymi zložkami v rámci Dancing Mindfulness (napr. tanec, pohyb, joga, hudba, facilitácia, miesto konania) a skúsenosti s všímavosťou.

Mindfulness ako meditačná prax nemusí mať duchovný alebo náboženský rozmer, avšak mnohí praktizujúci všeobecnej meditácie mindfulness a tanečnej mindfulness posúvajú túto prax do duchovnej roviny. V praxi Dancing Mindfulness sa rešpektujú všetky duchovné cesty, rovnako ako voľba nevenovať sa tejto praxi žiadnym duchovným spôsobom. Väčšina účastníkov však v praxi Dancing Mindfulness identifikovala dôležitosť katarzie a uvoľnenia.

ODKAZY

- J.Marich.& T.Howell (2015). Dancing Mindfulness: A Phenomenological Investigation of the Emerging Practice, EXPLORE: The Journal of Science and Healing.
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S155083071500110X?via%3Dihub>



OP13: Segni Mossi: Exploring movement and graphic sign

NÁZOV: Segni Mossi: Exploring movement and graphic sign

(Skúmanie pohybu a grafického znaku)

ORGANIZÁCIA: Mindful Ohio & The Institute for Creative Mindfulness

KRAJINA: Taliansko

PRVKY OSVEDČENÝCH POSTUPOV

- Prenositeľnosť
- Inovatívna prax

POPIS

Segni Mossi je taliansky výskumný projekt, ktorý začali vizuálny umelec Alessandro Lumare a choreografka Simona Lobefaro s cieľom preskúmať vzťah a interakciu medzi tancom a grafickým znakom u detí a dospelých. Tanec ako odlišný materiál, projekcia v priestore, vznik emócií; znak ako predĺženie tela, akcie, vôňa zážitkov.

S cieľom zažiť interakciu medzi tancom a grafickou stopou alebo medzi stopami, ktoré pôsobia v časovej dimenzii (ako napríklad stopy zanechané tancujúcim telom), a stopami, ktoré pretrvávajú na fyzickom médiu. Presúvame sa do určitej dimenzie, ktorá je o skúmaní, experimentovaní, objavovaní, úžase.

Kreslenie ako spôsob skúmania a hľadania neočakávaného nám pomáha prehodnotiť seba samých a svet okolo nás a nájsť si miesto v tomto svete, kreslenie ako potreba človeka. Tanec je spôsob, ako kontrahovať náš vnútorný svet a komunikovať ho prostredníctvom nášho tela do priestoru a afektívneho priestoru - do nášho vonkajšieho priestoru, takže tanec je tiež spôsob, ako prehodnotiť seba a svet okolo nás a nájsť miesto v tomto svete. Kombinácia týchto dvoch umeleckých jazykov nám umožňuje nájsť si miesto vo svete.

Projekt bol vybraný organizáciou HundrED ako jeden zo 100 najinovatívnejších vzdelávacích projektov na celom svete na roky 2017 a 2019.

CIEĽOVÁ SKUPINA

- Dospelí
- Deti
- Pedagógovia
- Tanečníci
- Umeleckí terapeuti

METÓDY IMPLEMENTÁCIE

Školenia, workshopy, online kurzy, interaktívne predstavenia

Segni Mossi ponúka workshopy a školenia, ktoré spájajú pohyb s grafickým umením. Hlavným cieľom sú workshopy na verejných základných školách v spolupráci s organizáciou Mus-e, ktorá sa snaží podporovať sociálne začlenenie prostredníctvom umenia v Ríme. Segni Mossi podporuje niekoľko škôl prostredníctvom týždenných pohybových a umeleckých workshopov.



Zámerom workshopov je preskúmať spoločné črty medzi tancom a kresbou. Žiaci všetkých vekových kategórií si môžu vyskúšať, ako sa tieto dva jazyky môžu prelínať, a to pomocou zmyslového prístupu v nesúťažnom prostredí. Workshopy sa zameriavajú na vytvorenie prostredia, ktoré stimuluje spoluprácu a inovácie, a podporujú účastníkov v prekonávaní obáv, ktoré blokujú tvorivosť.

Segni Mossi tiež organizuje školenia pre učiteľov a dospelých po celom svete, aby im sprostredkovali svoj prístup k umeleckému vzdelávaniu. Na týchto kurzoch sa skúmajú praktické návrhy pre pedagógov, ktoré môžu implementovať v školách. Keď pedagógovia tieto myšlienky prenášajú späť k žiakom, zameriavajú sa skôr na prácu s mladými ľuďmi pri výskume a tvorbe umenia než na ich vyučovanie.

Ciele pri práci s deťmi a dospelými:

- valorizovať znak a oslobodiť ho od akejkoľvek reprezentatívnej podriadenosti
- získať väčšiu istotu pri používaní tela ako komunikačného nástroja
- skúmať spojenie medzi výrazovými vlastnosťami pohybov tela a výrazovými vlastnosťami znaku
- považovať experimentovanie za pracovnú metódu
- zamerať sa skôr na tvorivý proces ako na výsledok
- rozvíjať schopnosť zapojiť sa do skupinových aktivít
- získať dôveru v seba samého a v ostatných
- oceňovať rozdiely
- stimulovať kritické myslenie a estetické cítenie

Školenia

Dva dni plné skupinových tréningov, kde deti, mládež a dospelí experimentujú v rámci školských, spoločenských, divadelných, tanečných a výtvarných súťaží. Ale predovšetkým je to angažovaná skúsenosť a príležitosť na osobný rast. Počas prvého dňa sa koná aj videoprezentácia. Chvilke práce striedajú kolektívne ohlasy a recenzie s cieľom uložiť a rozvinúť skúsenosti a analyzovať metodické aspekty.

- ŽLTÝ tréning - skúma potešenie zo zanechania stopy, údiv z nového pohľadu na veci.
- ORANŽOVÝ tréning - zdôrazňuje myšlienku kontinuity, plynulosti, dostupnosti, nechať veci plynúť.
- ČERVENÝ tréning - zameriava sa na vzťah s druhým, kontakt, sieťovanie.
- RUŽOVÝ tréning - skúma myšlienku ľahkosti, neočakávanosti, prekvapenia.
- MODRÝ tréning - zameriava sa na bezprostrednosť a ozvenu pohybu.
- GLITTER tréning - chute zábavy, extravagancie, osláv.

Workshopy

Cieľom workshopov Segni Mossi je ponúknuť účastníkom príležitosť prekonať obavy a konvencie spojené s vnímanou neschopnosťou kresliť, získať väčšiu istotu pri používaní svojho tela ako komunikačného nástroja, rozvíjať schopnosť zapojiť sa do skupinových aktivít, stimulovať kritické myslenie a estetické cítenie.

Stretnutia sú plné praktických cvičení v oblasti kreslenia a tanca, experimentovania so skupinami detí, tínedžerov a dospelých, ale predovšetkým zážitkov a možností osobného



rastu. Praktickú prácu striedajú momenty pozorovania a rozpracovania metodických aspektov.

ZÍSKANÉ SKÚSENOSTI - ĎALŠIE PODROBNOSTI

Tvorivé umenie je dôležitým prostriedkom pre ľudí všetkých vekových kategórií, ale mnohí sa môžu obávať, že nie sú dosť dobrí na to, aby tancovali alebo tvorili umenie. Segni Mossi sa snaží nájsť zaujímavé spôsoby, ako umenie dostať do vzdelávania. Pracujú na tom, aby zapojili všetky typy žiakov, podporovali slobodu prejavu bez obáv a učili účastníkov cenné zručnosti, ako je tvorivosť a zvedavosť.

Keď pedagógovia tieto myšlienky prenášajú späť k žiakom, zameriavajú sa skôr na prácu s mladými ľuďmi pri výskume a tvorbe umenia než na ich učenie. Spätná väzba od učiteľov je, že tento štýl tvorivého vzdelávania im umožnil vidieť svojich žiakov v inom svetle, najmä tých, ktorí môžu mať v triede väčšie problémy. Zdá sa, že mnohí študenti sa takto učia naozaj radi a dokážu sa oveľa slobodnejšie vyjadrovať prostredníctvom tanca a kresby.

ODKAZY

- Segni mossi: projekt kresleného tanca pre deti a dospelých
<https://www.segnimossi.net>
<https://www.segnimossi.net/video/ABOUT.mp4>
<https://hundred.org/en/innovations/segni-mossi>



OP14: 4ArtsTherapy: Tanečná pohybová terapia

<p>TITUL: 4ArtsTherapy: Tanečná pohybová terapia</p> <p>ORGANIZÁCIA: 4Arts Therapy, o.z.</p> <p>KRAJINA: Slovensko</p>
<p>PRVKY OSVEDČENÝCH POSTUPOV</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Prenositeľnosť▪ Dopad na lokálnej úrovni
<p>POPIS</p> <p>4Arts Therapy je občianske združenie zamerané na tanečno-pohybovú terapiu, ktorej cieľom je integrácia mysle, tela a ducha. Organizujú tiež vzdelávacie semináre alebo umelecké workshopy pre širokú verejnosť. Okrem realizácie je ich cieľom aj osveta o tejto forme expresívnej terapie a vnášanie poznatkov, ktoré ponúka telo, do života klientov a širokej verejnosti a tiež objasňovanie a prinášanie poznatkov o tom, čo je tanečno-pohybová terapia, čím sa líši od tanca, ktorý je terapeutický a ako pomáha v procese liečby psychických problémov a zranení človeka. Okrem praxe tanečno-pohybovej terapie je organizácia aktívna aj v oblasti osobnostného rozvoja a vzdelávania pomáhajúcich profesií, keďže poznanie prostredníctvom vlastnej skúsenosti je nezameniteľné.</p>
<p>CIEĽOVÁ SKUPINA</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Dospelí (jednotlivci, skupinové sedenia)▪ Seniori▪ Ľudia so zdravotným postihnutím▪ Ľudia s duševnými poruchami▪ Ľudia v pomáhajúcich profesiách
<p>METÓDY IMPLEMENTÁCIE</p> <p>Skupinová terapia zameraná na telo pre dospelých klientov s poruchami príjmu potravy</p> <p>Po niekoľkých rokoch praxe s klientmi s poruchami príjmu potravy (anorexia, bulímia) na oddelení detskej psychiatrie sa zakladateľky organizácie rozhodli vytvoriť priestor pre terapiu v bezpečnom skupinovom prostredí mimo nemocnice. Týmto spôsobom otvorili možnosť pre klientov, ktorí už nie sú hospitalizovaní, ale ich stav si vyžaduje pokračovanie terapeutickú prácu, ako aj pre klientov, ktorí neboli hospitalizovaní, ale sú v procese ambulantnej liečby. Keďže poruchy príjmu potravy veľmi úzko súvisia s odpojením od vlastných emócií a od tela, ktoré sa stáva pre ich klientov nepriateľom rovnako ako jedlo, počas terapeutických sedení pacienti pracujú na obnovení vzťahu s vlastným telom a postupne odhaľujú skryté príbehy. Prostredníctvom tela, pohybu a tanca sa môže začať proces uzdravovania duše.</p> <p>"Tanec v tanečno-pohybovej terapii vnímame ako prostriedok na odhaľovanie ľudských príbehov a ľudskej duše. Tanec, v ktorom sa učíme nesúdiť sa, nekontrolovať sa, ale prijať sa takí, akí sme. Tanec, v ktorom môžeme povedať to, čo nedokážeme vyjadriť slovami. Niekedy je intenzívny a hlboký, ale vždy uzdravujúci."</p>



Práca so seniormi

Práca so seniormi je ako práca so starejšími národa. Nesú v sebe mnoho príbehov nielen o sebe, ale aj o svojej dobe. Všetky sú vpísané do každej vrásky na ich tele. Každý si nesie iný príbeh, iné skúsenosti, rôzne bolesti, zranenia, ale aj radosti a láskavosť života. Kým sa dostanú na koniec svojho životného cyklu, často k nemu dospejú v osamelosti alebo bez schopnosti vyjadriť svoje skúsenosti a potreby navonok. V takomto období je veľmi dôležité byť súčasťou spoločenstva, dokonca si pripomenúť staré piesne, tance, tradície, rodinu a zážitky. V spoločnej skupine majú možnosť pocítiť súdržnosť, spolupatričnosť a zmenu v každodennej rutine. Každý nový pohyb, každý nový impulz im pomáha aktivizovať sa. Každý nový dotyk im pripomenie staré dobré časy, a naplní potrebu a túžbu nestratiť láskavý dotyk.

Autentický pohyb

Autentický pohyb je o budovaní schopnosti byť svedkom seba samého, nesúdiť sa. Preto pracujeme s vnútorným aj vonkajším svedectvom. Vnútorné nás učí byť k sebe láskaví, súcitní, prijímajúci, nesúdiť, ale pozorovať vlastné prežívanie - fyzické aj emocionálne. Ukazuje nám, ako sa nechať viesť vlastnými vnútornými impulzmi, nehľadieť na okolie, ktoré nám dáva impulzy k pohybu, ale dôverovať vlastnému telu, že nás vedie. Vonkajší svedok vytvára bezpečný priestor, v ktorom môžeme zažiť samých seba v našej pravde. Svojou aktívnou a neodsudzujúcou prítomnosťou nám umožňuje, aby nás okolie vnímalo takých, akí sme.

V jednote s telom

Ide o sebaskúsenostnú sériu stretnutí, odohrávajúcich sa v úzkej skupine 8 ľudí na princípoch terapie tancom a pohybom. Sú určené pre tých, ktorí hľadajú spôsob, ako nájsť svoje telo, a pre tých, ktorí vedľa, že telo je spôsob, ako nájsť samých seba, a chceli by sa ponoriť hlbšie do objavovania v priestore, ktorý je bezpečný, láskavý a akceptujúci.

ZÍSKANÉ SKÚSENOSTI - ĎALŠIE PODROBNOSTI

Každé telo má svoj príbeh a spôsob, ako ho odhaliť. Niektorí môžu poznať pocity v tele, ale nedokážu pomenovať emócie, ktoré prežíva. Niektorí môžu emócie pomenovať, ale neuvedomuje si, čo sa v jeho tele deje.

Metodika 4Arts Therapy kombinuje prácu s princípmi tanečno-pohybovej terapie, autentického pohybu a zároveň skúma stelesnenie, somatické prístupy alebo imagináciu. Okrem pohybu, práce s telom a tanca využívajú aj výtvarné prístupy a hlas. Cieľom je povzbudiť ľudí, aby sa na svoje telo pozerali inou optikou, prežívali ho inak a vytvorili si láskavejší a súcitnejší vzťah k sebe samému, ktorý môže zmeniť aj iné veci v ich živote. Tanec je vnímaný ako prostriedok odhaľovania ľudských príbehov a ľudskej duše. Tanec, v ktorom sa ľudia učia nesúdiť sa, nekontrolovať sa a prijímať sa takí, akí sú. Prostredníctvom pohybu, tanca a tela si ľudia budujú vzťah k sebe samým. Učia sa prijímať, láskavo počúvať a dôverovať vlastnej múdrosti a liečivému potenciálu.

ODKAZY

- <https://www.4artstherapy.com/>



4 Závěrečné poznámky a odporúčania pre tvorbu online kurzu

Na základe prieskumu realizovaného partnermi projektu a vzájomnej diskusie formulujeme nasledovné zistenia a odporúčania:

- V súčasnosti nie je k dispozícii žiadny bezplatný online kurz, ktorý by kombinoval tanec + mindfulness + pozitívnu psychológiu a ďalšie nami identifikované aspekty. Vytvorenie takéhoto kurzu napomôže objasniť a zjednotiť skúmané koncepty vo vzťahu k celkovému wellbeingu cieľových skupín znevýhodnených dospelých a poskytnúť základ pre ďalší rozvoj zručností odborníkov pracujúcich s týmito skupinami;
- Online kurz by mal byť jasne formulovaný tak, aby bolo jednoznačné, ako dlho bude trvať, kto by sa doň mal zapojiť a akú pridanú hodnotu mu to prinesie;
- Online kurz by mal zabezpečiť, aby k nemu mali prístup a mohli ho využívať odborníci s rôznym vzdelaním a pracovnými pozíciami;
- Kurz by mal využívať celý rad technológií určených na zapojenie odborníkov, vrátane multimediálnych a interaktívnych nástrojov;
- Z hľadiska obsahu by vzdelávanie malo zahŕňať: objasnenie kľúčovej terminológie, pojmov a definícií spojených s témou a praktické a dobre vysvetlené cvičenia a metodiky, ktoré budú môcť odborníci z praxe použiť a prípadne prispôbiť potrebám práce so svojimi konkrétnymi cieľovými skupinami.

V súlade s OP a skúmanými konceptmi navrhujeme štruktúrovať online kurz Dancefulness nasledovne: V úvodnej časti vysvetlí aplikáciu tanca vo vzdelávaní dospelých, následne vysvetlí koncepty mindfulness a emocionálnej inteligencie. Spojením týchto konceptov bude vytvorená metodika "Tanec ako prostriedok plnej pozornosti". Do metodiky by mali byť začlenené koncepty distribučného vedenia a súcitu so sebou samým. Po teoretickej časti budú nasledovať praktické inštruktážne cvičenia.

Ako zapojiť dospelých do online vzdelávania?

Keďže online kurz je určený pre dospelú populáciu, mal by zohľadňovať zásady a charakteristiky vzdelávania dospelých. Dospelí majú v porovnaní s deťmi iné potreby a prístupy k učeniu. Výzvy spojené so vzdelávaním dospelých v online prostredí sú rôzne, vrátane prispôbenia sa ich aktuálnym vedomostiam alebo skúsenostiam, zohľadnenia ich zaneprázdneného života a hľadania spôsobov, ako ich udržať sústredených na danú lekciu.

Na úspešné zapojenie dospelých do online vzdelávania by sme mali rešpektovať nasledovné princípy (Sparvell, 2021); (Crockford, 2021); (Pappas, 2013):

1. Dospelí sa chcú učiť sami - najlepšie sa učia, keď sa sami rozhodnú zúčastniť sa. Preto by sme mali začať vymenovaním priamych prínosov a spôsobov využitia informácií, ktoré budú prezentované, a umožniť im, aby sa rozhodli o svojom tempe, mieste alebo spôsobe učenia.



2. Dospelí čerpajú z vlastných skúseností. Program by mal obsahovať príklady z reálneho sveta a realistické scenáre, ktoré si môžu spojiť so skúsenosťami z minulosti.
3. Dospelí sú motivovaní svojimi vlastnými cieľmi. Kurz musí byť transparentný v tom, ako im pomôže dosiahnuť ich osobné a profesionálne ciele.
4. Dospelí sa zaujímajú najmä o relevantné informácie. Musíme preukázať dlhodobý aj krátkodobý prínos obsahu a zahrnúť prístup k hlbšiemu obsahu pre tých, ktorí sa budú chcieť zahĺbiť do zložitejších detailov a výskumu a získať dodatočné vedomosti.
5. Dospelí majú radi riešenie problémov a zvyčajne pociťujú radosť z hľadania riešení. Materiály by mali byť prezentované spôsobom, ktorý podnecuje k využívaniu kritického myslenia a riešenia problémov, a nie je len jednoduchým prezentovaním informácií.



Bibliografia

- Crockford, J. (2021, 2 26). *Five Tips to Creating a More Engaging Online Course for Adult Learners*. Retrieved from Faculty Focus, Higher ed. teachnig strategies:
<https://www.facultyfocus.com/articles/online-education/online-student-engagement/five-tips-to-creating-a-more-engaging-online-course-for-adult-learners/>
- European Comission. (2020, 7 1). *European Skills Agenda for sustainable competitiveness, social fairness and resilience*. Retrieved from European Comission: An official website of the European Union:
<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=89&furtherNews=yes&newsId=9723>
- Fadel, C. (2008, 5). *21stCentury Skills: How can you prepare students for the new Global Economy?* Retrieved from OECD/CERI Paris:
<https://www.oecd.org/site/educeri21st/40756908.pdf>
- Good therapy. (2018, 6 19). *Positive Psychology*. Retrieved from Good Therapy:
<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/positive-psychology>
- Hanna, J. (2007). The Power of Dance: Health and Healing . *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 1 (4), 323–331. doi:10.1089/acm.1995.1.323
- Henriques, G. (2015, 2 6). *What Is Mindfulness and How Does It Work?* Retrieved from Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/theory-knowledge/201502/what-is-mindfulness-and-how-does-it-work>
- Howell, C. (2007). *Organisation shared valuesandleadership influence*. Retrieved from https://www.academia.edu/14148499/Organisation_Shared_Values_and_Leadership_Influence
- Jacobson, M., & Ruddy, M. (2004). *Open to outcome (p. 2)*. Oklahoma City, OK: Wood 'N' Barnes.
- Leithwood, K. (2008). Distributed Leadership According to the Evidence. In K. M. Leithwood (Ed.). New York: Routledge. doi:<https://doi.org/10.4324/9780203868539>
- Levy, F. J. (1988). Dance Movement Therapy: A Healing Art. *The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance*.
- Mackrell, J. R. (2022). *Dance*. Retrieved from Encyclopedia Britannica:
<https://www.britannica.com/art/dance>
- Meekums, B. (2002). *Dance Movement Therapy*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Inc.
- Mellese, J. (2022, 3 1). *The war in Ukraine can have devastating long-term consequences on the mental health of children and young people*. Retrieved from Mental Health Europe:
<https://www.mhe-sme.org/ukraine-crisis-mental-health-impact-young-people/>
- Neff, K. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027



- Pantuliano, S. (2022, 3 31). *The systemic impacts of the war in Ukraine: a triple shock*. Retrieved from ODI: <https://odi.org/en/insights/the-systemic-impacts-of-the-war-in-ukraine-a-triple-shock/>
- Pappas, C. (2013, 5 8). *11 Tips to Engage and Inspire Adult Learners*. Retrieved from Elearning industry: <https://elearningindustry.com/8-important-characteristics-of-adult-learners>
- Rodrigues, C. A. (2004). The importance level of ten teaching/learning techniques as rated by university business students and instructors. *Journal of Management Development*, 23(2), pp. 169–182.
- Seligman, M. E. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychology*, 61(8), pp. 774-788. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17115810>
- Sidorkin, A. (2007). Human Capital and Labor of Learning: A Case of Mistaken Identity. *Educational Theory*(57/2), 159-170.
- Sparvell, M. (2021, 5 13). *Five Adult Learning Principles That Increase Engagement*. Retrieved from Forbes: <https://www.forbes.com/sites/forbescommunicationscouncil/2021/05/13/five-adult-learning-principles-that-increase-engagement/?sh=5f1f8c2fe4c9>
- WHO. (2021, 7 18). *Mental health and COVID-19*. Retrieved from WHO Europe: <https://www.who.int/europe/emergencies/situations/covid-19/mental-health-and-covid-19>



Bibliografia osvedčených postupov

- Alonso, L. (2021) Igualarte, veinte años en Vigo formando artistas profesionales con capacidades diferentes. Vigo. El Español. Available online: <https://www.elespanol.com/treintayseis/articulos/actualidad/igualarte-veinte-anos-en-vigo-formando-artistas-profesionales-con-capacidades-diferentes>
- Borges da Costa, A.L. & Cox, D.L. (2016) The experience of meaning in circle dance, *Journal of Occupational Science*, 23:2, 196-207, DOI: 10.1080/14427591.2016.1162191 www.aktywni21.org.pl
- Eddy, M. (2016) Dancing Solutions to Conflict: Field-Tested Somatic Dance for Peace, *Journal of Dance Education*, 16:3, 99-111, DOI: 10.1080/15290824.2015.1115867 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15290824.2015.1115867>
- Hurley T. (2018) Dance Movement Therapy in Addiction Recovery, Arizona <https://canyonvista.com/dance-movement-therapy-in-addiction-recovery/>
- Keta, E. (2007) Healthy Body in a healthy mind, Kalaritis, Mpafiti, Ellinika; Grammata, pp.164-171 https://gadt.gr/wp-content/uploads/2020/02/soma_noimon.pdf
- Leonard, A. E. , Hellenbrand, L. & McShane-Hellenbrand, K. (2014) Leading by Design: A Collaborative and Creative Leadership Framework for Dance Integration in P-12 Schools, *Journal of Dance Education*, 14:3, 87-94, DOI: 10.1080/15290824.2014.922188, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15290824.2014.922188>
- Pastwa, M. (2021) The body says otherwise. Report from the Dance and Disability laboratories. www.taniecPOLSKA.pl
- Zeitler, D. (2016) Embodied and Embodiar Leadership: Experiential Learning in Dance and Leadership Education In: *Organizational Aesthetics* 5(1): 167-187 <https://oa.journals.publicknowledgeproject.org/index.php/oa/article/view/61/61>
- Marich, J. & Howell, T. (2015). Dancing Mindfulness: A Phenomenological Investigation of the Emerging Practice, *EXPLORE: The Journal of Science and Healing* <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S155083071500110X?via%3Dihub>



Ďalšie zdroje

- Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230 – 238. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>
- Birnie, Kathryn & Speca, Michael & Carlson, Linda. (2010). Exploring Self-Compassion and Empathy in the Context of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Stress and Health*. 26. 359. 10.1002/smi.1305.
- Bluth, K. & Blanton, P. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *Journal of Child and Family Studies*. 23. 10.1007/s10826-013-9846-7.
- Germer, Ch.K.; Siegel, R.D.; Fulton,P.R. editors Mindfulness and psychotherapy, 2005 The Guilford Press. A Division of Guilford Publications, 1st ed., ISBN 1-59385-139-1
- Horan, K. & Bruzas, M. (2018). Mindfulness and self-compassion as tools in health behavior change: An evaluation of a workplace intervention pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 8. 10.1016/j.jcbs.2018.02.003.
- Ivtzan, I., & Lomas, T. (Eds.). (2016). *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*. Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315747217>
- Ivtzan, I. & Lomas, T. & Wong, P. & Niemiec, R. (2015). Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life.
- Ivtzan, I. et al. (2016). Integrating Mindfulness into Positive Psychology: a Randomised Controlled Trial of an Online Positive Mindfulness Program. *Mindfulness*. 7. 10.1007/s12671-016-0581-1.
- Jagannathan, S; Rodhain, F. (2016). What is Mindful Leadership?. Compendium on Integrating Spirituality & Organizational Leadership., pp.94 - 100, 2016, The Power of Mind and Managerial Decision Making, 978-93-85355-04-2. hal-01954815
- Kost, K., (2019). "Fostering Creativity for Healing: A Literature Review on the Use of Art Therapy and Mindfulness with Traumatized Adults" Expressive Therapies Capstone Theses. 149. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/149
- Kotera, Y., Green, P. & Sheffield, D. (2019) Roles of positive psychology for mental health in UK social work students: Self-compassion as a predictor of better mental health. *British Journal of Social Work*.
- Lomas, Tim & Ivtzan, Itai. (2016). Beyond Deficit Reduction: Exploring the Positive Potentials of Mindfulness. 10.1007/978-3-319-22255-4_14.



- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive–negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(4), 1753–1768. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>
- Moran, D. & Ming, S. (2020) The Mindful Action Plan: Using the MAP to Apply Acceptance and Commitment Therapy to Productivity and Self-Compassion for Behavior Analysts. *Behavior Analysis in Practice*. 15. [10.1007/s40617-020-00441-y](https://doi.org/10.1007/s40617-020-00441-y).
- Moyle, G. M. (2016). Mindfulness and dancers. In A. L. Baltzell (Ed.), *Mindfulness and performance* (pp. 367–388). Cambridge University Press <https://doi.org/10.1017/CBO9781139871310.017>
- Neely, M. & Schallert, D. & Mohammed, S. & Roberts, R. & Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*. 33. 88-97. [10.1007/s11031-008-9119-8](https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8).
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015) Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Olf M. et al., the GPS-CCC Consortium. (2021) Mental health responses to COVID-19 around the world. *European Journal of Psychotraumatology* 12:1.
- Saum, Alison, "Mindfulness and Dance: The Effect of Yoga Practices in College-Aged Dancers" (2017). Senior Theses. 190. https://scholarcommons.sc.edu/senior_theses/190
- Shapiro, Shauna & Jazaieri, Hooria & Sousa, Sarah. (2016). Meditation and Positive Psychology. [10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.50](https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.50).
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2014, September 22). Self-Compassion, Affect, and Health-Promoting Behaviors. *Health Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/hea0000158>
- Sousa, Sarah & Shapiro, Shauna. (2018). The Dance of Presence: Mindfulness and Movement. [10.1007/978-3-319-75423-9_7](https://doi.org/10.1007/978-3-319-75423-9_7).
- Waters L., Cameron K. et al. (2022) Collective wellbeing and posttraumatic growth during COVID-19: how positive psychology can help families, schools, workplaces and marginalized communities. *The Journal of Positive Psychology* 17:6, pages 761-789.