

---

*Countertechnique* jako zvláštní  
i typická metoda současného tance



Andrea Opavská

*Countertechnique as a Special and Typical Method of Contemporary Dance Intuitively Creative Approach of David Zambrano in Dance Creation and Pedagogy*

**Abstract:** This essay attempts to capture the specifics of this technique, created by Dutch dancer, choreographer and teacher Anouk van Dijk, against the background of other approaches and different views of contemporary dance methods and movement systems. It is based on a combination of practical dance and pedagogical experience, the theoretical background of each method and their contemporary scientific reflection. Specifically, the study focuses on three areas – the origin and support of movement, didactic methods in teaching and the concept of technique and its relation to training practice – which are closely related to the actual bodily creation of movements on the one hand, and to the formation

of the dancer's physical skills, psychological attunement and kinesthetic sensitivity on the other. These topics are also the subject of discussions about the focus and content of teaching, the intentions of teaching strategies in 21<sup>st</sup> century dance pedagogy.

**Keywords:** Countertechnique, Anouk van Dijk, directing and counter-directing, toolbox, scanning, contemporary dance

## Úvodem

Tato studie vychází z dílčích závěrů kvalitativního výzkumu, který je veden v rámci dvouletého projektu s názvem „Současné přístupy v taneční pedagogice. Analýza a komparace vybraných pohybových systémů, somatických metod, tanečních technik a výukových strategií“, který probíhá na katedře tance Akademie múzických umění v Praze. Její obsah nastiňuje specifika *Countertechnique*, jedné ze současných tanečních technik, jejíž autorkou je holandská choreografka, pedagožka a tanečnice Anouk van Dijková,<sup>1</sup> která ji se svým týmem spolupracovníků rozpracovává a upřesňuje více než dvacet let. Má status certifikované taneční techniky s registrovanou ochrannou známkou.

Údaje, s nimiž se v tomto textu pracuje, pochází z různých druhů informačních zdrojů. Základní data byla získána z primárních zdrojů, tj. z rozhovorů s Anouk van Dijkovou,<sup>2</sup> z osobních zkušeností z prakticko-teoretického semináře *Countertechnique*<sup>3</sup> vedeného pedagožkou a tanečnicí Ninou Funkovou v prosinci 2022 na katedře tance na HAMU a z odpovědí plynoucích z dotazníků s otevřenými otázkami,<sup>4</sup> které vyplňovali účastníci po skončení semináře. Do této skupiny zdrojů lze zahrnout i další rozhovory s pedagogy *Countertechnique* spolu s videozáznamy z jejich výukových lekcí (popřípadě i z představení)

<sup>1</sup> Anouk van Dijková (\*1965) je choreografka, tanečnice, umělecká ředitelka a autorka pohybového systému *Countertechnique*. Taneční vzdělání získala na Rotterdamské taneční akademii, studium ukončila v roce 1985. Jako tanečnice působila prvních deset let své kariéry v Rotterdam Dance Company a Pretty Ugly Dance Company Amandy Millerové. Zároveň ji přitahovala i tvorba představení, které se systematicky věnuje od roku 1996. O dva roky později založila soubor anoukvandijk dc v Amsterdamu. V letech 2012–2018 působila jako umělecká ředitelka taneční skupiny Chunky Move v australském Melbourne. V současné době je choreografkou na volné noze. Anouk van Dijková za svou kariéru vytvořila více než dvacet pět celovečerních děl, jež byla uváděna na předních světových festivalech, např. Festival d'Avignon, Adelaide Festival, Sydney Opera House, Dance Triennale Tokyo, American Dance Festival a Festival TransAmériques. Za svůj umělecký přínos v oblasti tance byla ve své zemi oceněna Zlatou labutí (Gouden Zwaan).

<sup>2</sup> 26. listopadu 2022 se uskutečnil online rozhovor s Anouk van Dijkovou, který vedla Dorota Gremlicová a je archivován na katedře tance HAMU. Další dva rozhovory jsou epizodami z podcastů *Delving into Dance a The Beyond Darkness Dialogues*. Viz Andrew Westler. „Anouk van Dijk“ [podcast]. *Delving into Dance*. Březen 2017 [cit. 18. 1. 2023]. Dostupné z: [https://open.spotify.com/episode/1g2lRB9oE1jbs7K6D1Simc?si=B7-Bm-YJTHKmlnM28WTFvg&utm\\_source=native-share-menu](https://open.spotify.com/episode/1g2lRB9oE1jbs7K6D1Simc?si=B7-Bm-YJTHKmlnM28WTFvg&utm_source=native-share-menu). Hanna Hanfgarn – Nadja Mattioli. „3: In: Dialogue with Anouk van Dijk“ [podcast]. *The Beyond Darkness Dialogues*. Únor 2021 [cit. 10. 1. 2023] Dostupné z: [https://open.spotify.com/episode/5uVDITckEknrLUVpeNLQXn?si=NjJCJtDbRoUlOc\\_fg7P3bw&utm\\_source=native-share-me](https://open.spotify.com/episode/5uVDITckEknrLUVpeNLQXn?si=NjJCJtDbRoUlOc_fg7P3bw&utm_source=native-share-me).

<sup>3</sup> Prakticko-teoretický seminář tanečního systému *Countertechnique* se konal 9. – 11. prosince 2022 na katedře tance pražské HAMU v rozsahu 12 hodin. Byl pořízen videozáznam celého workshopu, který je zdokumentován i fotograficky Alex Chudou. S pedagožkou workshopu vedly 10. prosince 2022 Helena Arenbergerová a Andrea Opavská strukturovaný rozhovor zaměřený na didakticko-metodická a terminologická specifika tohoto systému, jeho inspirační zdroje, formalizaci (certifikaci), společenské milieu jeho vzniku, vliv pandemie na jeho proměnu apod. Všechny zmiňované materiály jsou archivovány na katedře tance HAMU a slouží jako podklad pro studijní účely a kvalitativní výzkum s cílem popsat holistický model výchovy profesionálního tanečnicka 21. století.

<sup>4</sup> Otázky se týkaly způsobu zprostředkování (komunikace, forma) v souvislosti s mírou pochopení a osvojení si daných principů v rámci výukového procesu, roli pedagogů ve výuce, do jaké míry toto smýšlení o pohybu rezonuje s jejich vlastním uvažováním a vnímáním pohybu apod. I tyto shromážděné a vyplněné dotazníky jsou archivovány jako podklady pro výzkum.

sdílených na kanálu YouTube. Inspirací pro formulování vhodného metodologického postupu při zkoumání současných přístupů v taneční pedagogice byla kniha autorů Inga Diehla a Friederike Lampertové *Dance techniques 2010: Tanzplan Germany*<sup>5</sup> a stať z roku 2013 s názvem *Contemporary Approaches to Dance Pedagogy – The Challenges of the 21<sup>st</sup> Century* z mezinárodní vědecké konference o vzdělávání a pedagogické psychologii, týkající se cílů, obsahů výuky i motivací studentů v taneční pedagogice ve 21. století.<sup>6</sup>

Studie hledá prostřednictvím *Countertechnique* odpovědi týkající se jak specifické povahy této metody, tak obecnějších principů taneční pedagogiky. Jejich zodpovězení by mohlo přispět k revizi a proměně vhodného a účinného způsobu vedení praktické výuky studentů-tanečníků. Jde o následující okruhy problémů: V čem je přístup *Countertechnique* inovativní v kontextu jiných současných metod a pohybových systémů? Je v praxi více funkční dosahování rovnováhy prostřednictvím představy aktivního propojování centra těla s jeho periferiemi, nebo představou protisměrného směřování jednotlivých částí těla? Jaký vliv mají odborné termíny, způsob slovního vysvětlení a atmosféra při výuce na porozumění pohybu? Jaký je vztah mezi taneční technikou a praktickým tréninkem?

### **Vznik a opora pohybu: tělesný střed, mnohočetná tělesná centra a dynamická rovnováha**

V současných tanečních systémech či metodách se setkáváme s rozličnými názory na to, jak tančící tělo nachází svou oporu při pohybu a jak si ji vytváří, což se viditelně propisuje do specifických pohybových kvalit a přináší s sebou i určité estetické pojetí pohybu. Pro *Countertechnique* je obecně cizí nahlížet na řešení tohoto problému z perspektivy jednoho centra těla, čemuž odpovídá na jedné straně mnohohrstevnatost a komplexnost propracované a teoreticky podložené vyučovací praxe a na straně druhé marginálnost významu pojmu „tělesný střed“, který je naopak esencí v mnoha jiných tanečních technikách či pohybových metodách, např. v technice *Flying Low* Davida Zambrana.<sup>7</sup>

<sup>5</sup> Ingo Diehl – Friederike Lampert (eds.). *Dance techniques 2010: Tanzplan Germany*. 2<sup>nd</sup> edition. Leipzig: Henschel Verlag, 2014.

<sup>6</sup> Anu Sööt – Ele Viskus. „Contemporary Approaches to Dance Pedagogy – The Challenges of the 21st Century“. In: Zafer Bekirogullari – Melis Yagmur Minas (eds.). *Procedia – Social and Behavioral Science: International Conference on Education & Educational Psychology 2013 (ICEEPSY 2013)*. 2014, vol. 112, s. 290–299. Dostupné také online z: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.1167>.

<sup>7</sup> David Zambrano je venezuelský tanečník, performer, improvizátor, choreograf a pedagog, který vytvořil techniku *Flying Low*. Zaměřuje se především na vztah tanečníka k podlaze. Využívá jednoduché pohybové vzorce, které zahrnují dýchání, rychlost a uvolňování energie v celém těle s cílem aktivovat vztah mezi centrem těla a klouby, efektivněji se pohybovat zevnitř těla ven a zase dovnitř, uvolňovat váhu do země současně s pocitem odtlačení se od země, a to vše v soustředěném stavu. Důraz je kladen na kosterní strukturu, která pomáhá zlepšit fyzické vnímání a bdělost tanečníků.

V knize *The Essential Guide to Contemporary Dance Technique* popisuje Melanie Clarkeová,<sup>8</sup> z jakých anatomických kontextů a kineziologických souvislostí vycházejí některé taneční systémy při vysvětlení pojetí tělesného centra nebo center částí těla.

### Koncept centra těla v oblasti pánve

Jeden z přístupů umísťuje centrum těla do oblasti pánve (tzn. body centre), v níž hluboké vnitřní svaly zajišťují efektivní koordinaci pohybu horní a dolní části těla:

„Maximum práce potrebnej na prenos hmotnosti tela totiž zabezpečujú silné svaly centrálnej časti tela a pohybový impulz plynulo postupuje cez kinetické refazce do periférnych častí tela – zároveň vzniká efektivny vzťah medzi centrom tela a podpornou časťou tela (najčastejšie dolnou končeti- nou), ktorý umožňuje efektívne využiť silu odtlačenia od zeme (uzemnenie). Aktívna práca svalov v centrálnej časti tela umožňuje uvoľniť nadbytočné napätie vo svaloch v periférnych častiach.“<sup>9</sup>

Tento názor vychází z pohybového vzorce pupeční radiace<sup>10</sup> popsaného v metodě BMC® autorky Bonnie Bainbridge Cohenové.<sup>11</sup> V pohybu, odehrávajícím se ve zmiňovaném vzorci, se se středem těla propojují jednotlivé významově rovnocenné horní a dolní končetiny spolu s hlavou a kostrčí.<sup>12</sup> Na centrum těla je nahlíženo jako na zdroj pohybu i jeho oporu. Marta Poláková ve své knize *Dynamické telo: súčasný prístup k pohybu*<sup>13</sup> parafrázuje slova Peggy

<sup>8</sup> Melanie Clarke. *The Essential Guide to Contemporary Dance Technique*. Ramsbury: The Crowood Press, 2020.

<sup>9</sup> Marta Poláková. *Dynamické telo: súčasný prístup k pohybu, 2. časť*. Bratislava: VŠMU, 2015, s. 11.

<sup>10</sup> „V procese ontogenézy je to fáza vnútomaternicová, kedy sa ľudský plod vznáša v plodovej vode upevnený pupočnou šnúrou. Je to štádium radiálnej symetrie, ktorého centrum kontroly je v strede tela. Primárny vnem, rozvíjajúci sa v tomto štádiu, je vnímanie pohybu.“ Anna Sedlačková. *Vývin pohybu v systéme Body-Mind Centering: Základné neurologické vzorce a ich využitie v procese tanečného pedagoga*. Bratislava: VŠMU, 2017, s. 90. Dále citováno jako *Vývin pohybu v systéme*.

<sup>11</sup> Bonnie Bainbridge Cohenová (\*1941) je umělkyně, pedagožka a terapeutka, která vyvinula systém Body-Mind Centering® (BMC®) zabývající se integrací těla a mysli. Svou prací ovlivnila oblasti tance, jógy, tělesné psychoterapie, výchovy dětí atd. V roce 1973 založila The School for Body-Mind Centering®. Je autorkou řady knih, např. *Sensing, Feeling and Action, Basic Neurocellular Patterns, The Origins of Movement*. Bonnie se začala zabývat pohybovou terapií a anatomií v roce 1958. Má bakalářský titul v oboru ergoterapie z The Ohio State University, kde také studovala tanec. Získala certifikát Neurodevelopmental Therapist v Anglii, Laban Movement Analyst od Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies a Kestenberg Movement Profiler v New Yorku. Mezi její další učitele patřili Erick Hawkins, André Bernard a Barbara, Yogi Ramira, Haruchi Noguchi atd. Kromě programu a seminářů na své škole vedla semináře v USA, Kanadě, Evropě, Asii, Jižní Americe, Austrálii a na Novém Zélandu. Posledních čtyřicet let má soukromou praxi v oblasti ergoterapie a BMC® zaměřené na somatické vzdělávání a terapii. Ačkoliv pracuje s lidmi všech věkových kategorií, zaměřuje se na kojence a malé děti, zejména na kojence s neurologickými problémy a děti/dospívající s rozvojem skoliózy.

<sup>12</sup> „Tieto spojenia všetkých končatín s pupkom majú podstatnú úlohu v procesoch diferenciacie a integrácie vo vnímaní i v pohybe v priebehu celého života.“ A. Sedlačková. *Vývin pohybu v systéme*, s. 91.

<sup>13</sup> M. Poláková. *Dynamické telo: súčasný prístup k pohybu, 2.časť*. A. Sedlačková. *Vývin pohybu v systéme*.

Hackneyové,<sup>14</sup> která hovoří o tzv. vědomí vlastního středu a odkazuje tím na přirozenou potřebu člověka nacházet nejen svou tělesnou stabilitu v rámci pohybu, ale i stabilitu psychickou ve svém vnitřním světě.<sup>15</sup> V oblasti pánve se v základním anatomickém postoji nachází také těžiště těla (centre of gravity), další aspekt podporující myšlenku významnosti tělesného středu v pánevní oblasti.<sup>16</sup> Těžiště obecně definujeme jako „myšlený bod, do kterého umistujeme tíhovou sílu [...] nachází se přibližně ve výši druhého křížového obratle, u žen je to asi o 1–2 % níže než u mužů (rozdílné rozměry pánve). Celkové těžiště těla souvisí se stabilitou člověka v jednotlivých postojích a polohách“.<sup>17</sup> U pohybujícího se těla však dochází k posunu těžiště. Může se dokonce ocitnout i mimo tělo samotné, když dojde k vychýlení imaginární středové osy těla natolik, že se dostane mimo podpůrnou plochu chodidel (potencionální energie se proměňuje v kinetickou) a nastává pád.

### Koncept center částí těla

Jiný přístup podle Clarkeové<sup>18</sup> představuje koncept mnohočetných tělesných center (body-part centres). Nahlíží na tělo jako na soustavu potenciálních center pohybu umístěných na různých tělesných segmentech (často v kloubních spojeních). Teorii polycentrického pohybu formuloval například William Forsythe. Jednotlivé části těla u něj mají svá vlastní kinesférická centra, z nichž se tvoří rozličné druhy pohybů a pozic.

Vědomí pohybu, resp. schopnost cítit vlastní tělo, je jednou z základních dispozic také nervového systému, kterým je protkané lidské tělo. Jedná se o tzv. propriorepci (kinestézie),<sup>19</sup> prostřednictvím níž se vytváří naše představy o vnějším i vnitřním světě a čase. Účastní se jí smyslové receptory (tzv. proprioreceptory) ve svalech, šlachách, kloubech, vazech i vnitřním uchu. Jejich podrážděním vzniká nervový vzruch putující nervovým vláknem do ústředí centrální nervové soustavy, které ihned vysílá odpověď. Propriorepce zaznamenává změny uvnitř těla a ve svalech, jež se projektují do pohybu, správné koordinace, změny polohy těla, určují napětí ve svalech.

<sup>14</sup> Peggy Hackneyová je mezinárodně uznávaná za svou teoretickou práci v oblasti Labanovy pohybové analýzy a systému Bartenieff Fundamentals. Je ředitelkou a lektorkou Laban/Bartenieffova certifikačního programu Integrated Movement Studies (IMS) na University of Utah, asistentkou ředitele Moving On Center – Somatického a participativního uměleckého výcvikového programu. Pomáhala založit intenzivní certifikační programy LMA v New Yorku, Seattlu, Salt Lake City a Berlíně. Podílí na mnoha výzkumných projektech zaměřených na Personal Movement Signature.

<sup>15</sup> Mohli bychom vést i jakousi paralelu k současnému přístupu k lidskému bytí, kdy je preferována existence člověka spíše jako ukotveného ve svém psychofyzickém středu nebo je vnímána v současné realitě dynamicky se měnících vztahů.

<sup>16</sup> Tyto ideje mají své kořeny ve výrazovém tanci z doby moderny.

<sup>17</sup> „Těžiště lidského těla“ [online]. *Univerzita Karlova: Fakulta tělesné výchovy a sportu*. Poslední změna: 24. leden 2018 [cit. 11. 2. 2023]. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1377.html>.

<sup>18</sup> M. Clarke. *The Essential Guide to Contemporary Dance Technique*, s. 40.

<sup>19</sup> „Propriorepce (propriorecepce)“ [online]. *Velký lékařský slovník*. © 1998–2023 [cit. 15. 1. 2023]. Dostupné z: <https://lekarske.slovníky.cz/lexikon-pojem/propriorepce-propriorepce-1>.

### Koncept směřování a proti-směřování

S jiným konceptem vytváření pohybu než z centra těla lokalizovaného do oblasti pánve nebo z mnohočetných tělesných center umístěných na různých částech lidského těla přišla Anouk van Dijková ve své *Countertechnique*. Nazývá jej dynamickou rovnováhou vznikající směřováním částí těla od sebe.

Na lidské tělo v našem časoprostoru konstantně působí zemská přitažlivost určená velikostí gravitační síly, vůči níž se uvnitř těla mobilizuje protisíla. Na všech pohybech člověka jakéhokoli rozsahu a funkce participuje řada mechanismů v podobě různých tělesných systémů a orgánů, které se vzájemně doplňují ve svých funkcích, konkrétně pohybové zajištěné nervosvalovým systémem, oporné spojené s kosterní strukturou a koordinační související s nervovou soustavou. Tělo jakožto celistvý systém směřuje k rovnováze, která není nikdy statická, ale dynamicky se mění. Dynamická rovnováha podle *Countertechnique* je nastolena uvědoměním si, že vztah mezi jednotlivými částmi pohybujícího se těla se v jeho vnitřním prostoru neustále proměňuje a zároveň musí být doplněn jejich konkrétní komunikací směrem k vnějšímu prostoru.<sup>20</sup> Změny, které se odehrávají v pohybu mezi těmito dvěma prostory, jsou velmi rychlé.

Koncept směřování a proti-směřování v *Countertechnique*, jak bylo řečeno, na základní úrovni respektuje především funkční anatomii kloubu a jeho kineziologii. Z hlediska anatomického je kloub tvořen pohyblivým spojením dvou nebo více sousedících kostí obalených a chráněných chrupavkami, jež do sebe přirozeně zapadají díky konvexní kloubní hlavici jedné z kostí a konklávní (nebo ploché) jamky druhé kosti. Obvod styčných ploch kostí tvořících kloub spojuje vazivové kloubní pouzdro, které produkuje čirou synoviální tekutinu (tzv. kloubní maz), jež se rozlévá a vyplňuje prostor kloubní dutiny neboli štěrbinu. Vyživuje chrupavky, čímž zabezpečuje jejich pružnost, obohacuje je o kyslík a zabraňuje tření ploch.<sup>21</sup>

Druh pohybu a jeho rozsah se z hlediska kineziologického odvozuje od velikosti, tvaru a vzájemného poměru hlavice a jamky konkrétní kosti, závisí na vazivovém spojení<sup>22</sup>

<sup>20</sup> Anouk van Dijková v mnoha rozhovorech vzpomíná na moment uvědomění si funkčnosti protisměrů v těle, který nastal při partnerské práci s Michaellem Schumacherem a dal první podnět k přemýšlení nad konceptem. Popisuje jej slovy: „If the primary movement moves in one direction, it doesn't mean the whole body does— another body part can actually be moving the opposite direction so that the first part can move more in the primary direction. With that in mind, I started to reflect more consciously on my own classes. And I realized that whether I was thinking from my fingertips, my whole arm, or from a joint, the outcome was always the same: Two things are moving away from each other. Then I started to work with that principle.“ I. Diehl – F. Lampert (eds.). *Dance Techniques 2010: Tanzeplan Germany*, s. 64.

<sup>21</sup> Aneta Smitková. *Komplexní problematika totální endoprotézy kyčelního kloubu a možnost fyzioterapeutické intervence*. Bakalářská práce. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2020, s. 13, 14.

<sup>22</sup> U určitých druhů kostí můžeme nalézt jiný typ spojení, např. chrupavčité u žeber nebo stydkých kostí či kostěné u kostrče. Reinhard Putz – Reinhard Pabst (eds.). *Sobottův Atlas anatomie člověka: Hlava, krk, horní končetina*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 8–10.

a soustavě svalových skupin vztahujících se k danému kloubu, které jsou aktivním prvkem, iniciátorem pohybu v kloubu.<sup>23</sup> *Countertechnique* velmi intenzivně pracuje s představou postavení jednotlivých kostí uvnitř kloubního spojení.

Do těchto teoreticko-odborných úvah vnáší element prostorovosti, kterým vysvětluje nastolení dynamické rovnováhy pohybujícího se těla. Vytváření pohybu objasňuje tím, že nejdříve identifikuje vztahovost mezi konkrétními kostmi v daném kloubním spojení, poté v představě jejich oddálením dochází k rozšíření vnitřního prostoru, který se následně proměňuje v protisměrný pohyb daných částí těla. Tento princip se v terminologii *Countertechnique* označuje zkratkou POV (point of view, úhel pohledu), tzn. konkretizuje směřování daných kostí v kloubním spojení. Pokud použitý POV není užitečný, může se pozornost přesunout na jiný kloubní systém pracující části těla a změnit směřování tak, aby tělesné nastavení (tzv. alignment) bylo pro tanečníka prospěšnější. Pojem sequential thinking (sekvenční myšlení) vyjadřuje analytický způsob uvažování, kterým jsou v pohybu identifikované jednotlivé komponenty a určeno pořadí jejich začlenění do pohybu, tzn. na základě předchozích zkušeností interpret rychlým vyhodnocením situace předjímá zapojení protisměru, aby bylo dosaženo dynamické stability. Myšlení jakožto mentální proces tedy předchází tělesné aktivitě, a navíc ji výrazně formuje.

V procesu utváření protisměrného pohybu se automaticky reguluje napětí ve svalech a spotřebovává pouze přiměřené množství energie. Zároveň se reálně snižuje tlak nejen v daném kloubním pouzdře, ale i na celou tělesnou strukturu, což přispívá k větší připravenosti pohybujícího se těla pro okamžitou pohybovou změnu. Jinými slovy to usnadňuje rychlou změnu směru pohybu konkrétních částí těla a volnost v pohybu.

Můžeme říct, že v pojetí *Countertechnique* je tělo tvořeno prostorem, zabírá prostor a v kontextu vnějšího prostředí v prostoru i existuje. Prostorovost v konceptu směřování a proti-směřování je pojímána však nejen jako vnitřní dialog tanečníka se svým tělem, ale má přesah, rezonuje ve vnějším prostředí, které interpret obývá. Měnicí se fyzický tvar tančícího těla a jeho prostorová orientace je odrazem neustálé proměny tělesné energie. Tak, jak se proměňuje tvar těla v pohybu, probíhá i proměna samotného prostoru. Vnější vektorové trajektorie pohybujících se částí těla se překrývají se směřováním kinetické energie. Putují vždy několika směry současně. To způsobuje, že tělo rozprostírající se v přítomném okamžiku v prostoru zcela přirozeně komunikuje s ostatními na jevišti i v hledišti a je otevřené vůči událostem, které přicházejí. Prostřednictvím takto „prostorově“

<sup>23</sup> Hlavní směry pohybu v kloubech nebo jednotlivých částí těla, které se v tanci přirozeně dějí, jsou v topografické anatomii popsány termíny abdukce, který označuje pohyb od centrálního referenčního bodu (př. unožení), a addukce, popisující pohyb k centrálnímu referenčnímu bodu (př. přinožení). Dalším důležitým pojmem je flexe vedoucí ke zmenšení úhlu svírajícího kostmi v daném kloubním spojení (př. hrudní předklon) a jejím opakem je termín extenze (př. hrudní záklon). Rotací se definuje otáčení kosti nebo části končetiny kolem její středové osy, a to vnitřní (mediální, př. vtočení dolní končetiny) nebo zevní (laterální, př. vytočení dolní končetiny). Cirkumdukci se nazývá pohyb v kloubu, kterým se vykresluje kružnice (př. kroužení zápěstím). John T. Hansen. *Netterův vybarvovací anatomický atlas*. Brno: CPress, 2013, s. 14–15.



a „procesuálně“ motivovaného pohybu se rodí jeho specifická kvalita, která nese znak autentické přítomnosti.

*Countertechnique* vnímá fyzické tělo jako trojdimenzionální strukturovaný systém, který se pohybuje na základě neustále se měnících vztahových a protichůdných vektorů distribuujících energii do prostoru:

„Nejdůležitějším pojmem je tedy pojem těla bez centra (myšleno jednoho centra pohybu). Spíše než že by *Countertechnique* přemýšlela o fyzickém středu, pohlíží na tělo jako na svazek energetických drah, které se neustále proměňují. Tyto dráhy fungují nad, pod a napříč nepřítomným středem, aby našly stabilitu pouze v momentální orientaci a vzájemném vztahu, což znamená neustále si uvědomovat váhu různých částí těla, vyvažovat tuto váhu jinými částmi těla, a tak vytvářet tok váhy, v němž se rovnováha stále nastavuje. K tomuto nepřetržitému (znovu)nastavování částí těla dochází i při nepatrných pohybech, což znamená, že tělo stále vyjednávalo samo se sebou a se svým okolím.“<sup>24</sup>

Anouk van Dijková vnesla princip prostoru do své techniky pod vlivem spolupráce s Williamem Forsythem a Amandou Millerovou. Inspirací jejích prostorových úvah jsou myšlenky rozpracované v Labanově choreutice, tj. nauce o prostorových vztazích těla uvnitř kinesféry coby prostoru, který tělo neustále obklopuje na vzdálenost protažených končetin, ať se přemísťuje kamkoli. Rudolf Laban našel ideální geometrický útvar zjednodušující představu kinesféry v ikosaedru (dvacetistěnu)<sup>25</sup> s jeho 27 směrovými body včetně centra těla / těžiště (či příslušné končetiny a její části), který tanečnickovi může usnadnit přesně pohyb směřovat a pozorovateli zvnějšku jej snáze popsat. V Labanově kinetografii se uvažuje nejen o fyzikálním těžišti těla jako celku, jehož posun v prostoru je základním sledovaným pohybovým procesem, ale také o těžištích (ohniscích pohybu) jednotlivých částí těla, podle nichž se odvozují směry pohybu těchto dílčích částí těla.<sup>26</sup> Forsythe pracuje s modelem krychle, což je zjednodušená verze Labanovy prostorové teorie, a zaplňuje ji mnoha „prostorovými akcemi“ (tvoří linie, roviny a objemy, s nimiž pracuje formou rotování, zakřivení, skládání a rozkládání aj.), jež jsou de facto jinak rozpracované choreutické prostorové myšlenky.<sup>27</sup>

Forsythova metoda neustále tělo tanečnicka záměrně vyvádí z rovnováhy. Destabilizuje ho tím, že jej vystavuje hraničním situacím, což podle jejího autora vnáší do tance moment

<sup>24</sup> I. Diehl – F. Lampert (eds.). *Dance Techniques 2010: Tanzeplan Germany*, s. 74. Překlad citace A. Opavská, autorka studie.

<sup>25</sup> Dvacetistěn vznikne propojením směrů odvozených z dimenzionálního kříže (osy), soustavy tří rovin proložených vertikální, horizontální a sagitální osou a krychle; čímž se dojde k 27 směrům, zahrnující již zmiňované centrum těla/těžiště (či příslušné končetiny a její části).

<sup>26</sup> Marta Poláková. *Sloboda objavovať tanec*. Bratislava: Divadelný ústav, 2010, s. 72–80.

<sup>27</sup> Bohumíra Eliášová. *Improizační postupy v současném tanci*. Praha: AMU, 2013, s. 44.



překvapení. O Forsythovo rozpracování Labanových myšlenek se ve svém konceptu Nine Point Technique opírá Amanda Millerová. Jde o devítibodový systém Rudolfa Labana, s nímž pracuje jako s organizačním prostorovým principem při vytváření pohybu v rámci improvizčních cvičení i choreografických děl. Právě tento koncept je často využíván v hodinách *Countertechnique*.

### Význam somatického přístupu v současných tanečních technikách

V příspěvku Anu Söötové a Ele Viskusové, předneseném v rámci Mezinárodní konference o vzdělávání a pedagogické psychologii v roce 2013, jehož úkolem bylo zmapování změn a nastínění dalšího směřování ve vývoji taneční pedagogiky na počátku 21. století a popsání jejích hlavních cílů a preferovaných výukových metod, se píše o somatickém přístupu jako o jedné ze základních charakteristik současného tanečního vzdělávání.<sup>28</sup> Somatické systémy, označované jako Body-Mind Awareness Techniques, mezi které patří například Alexandrova technika®, BMC®, Franklinova metoda®<sup>29</sup> či Feldenkraisova metoda®, vycházejí z holistické myšlenky, že v pohybu jsou tělo i mysl přítomny ve vzájemném propojení. Bonnie Bainbridge Cohenová vyjádřila vztah těla a mysli metaforou: „Mysl je jako vítr a tělo jako písek: chcete-li vědět, jak vítr fouká, podívejte se na písek.“<sup>30</sup> Z obecného hlediska tyto metody směřují k poznání a maximálnímu využití potenciálu vlastního těla, což přináší jeho efektivnější a smysluplnější fungování. Zvyšují vnitřní citlivost a vnímavost, čímž se zkvalitňuje i jeho tělesná interakce s vnějším světem. Otevírají tvůrčí potenciál člověka.<sup>31</sup>

Tento přístup formuje také *Countertechnique*, konkrétně tzv. mentální parametry, jeden z aspektů této techniky obsažené v tzv. toolboxu (skříňka s nástroji). Přímý vliv na uvažování Anouk van Dijkové měla její dlouholetá praktická zkušenost s Alexandrovou technikou<sup>32</sup> v pojetí Toma Koča,<sup>33</sup> který jí vysvětlil, jakým způsobem lze dekodovat ne-

<sup>28</sup> A. Sööt – E. Viskus. „Contemporary Approaches to Dance Pedagogy – The Challenges of the 21st Century“.

<sup>29</sup> Esencí Franklinovy metody je práce s dynamickými neurokognitivními představami. Jinými slovy prostřednictvím mentálních představ vycházejících z metafor lze podle FM dosáhnout zlepšení koordinace, celkové pohyblivosti, získat sílu a podpořit i jiné tělesné funkce. Různé druhy vizualizace aplikuje v konkrétně zaměřených cvičeních.

<sup>30</sup> „The mind is like the wind and the body is like the sand; if you want to know how the wind is blowing, you can look at the sand.“ Bonnie Brainbridge Cohen. *Sensing, Feeling, and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*. Northampton, MA: Data Reproductions Corporation, 2003, s. 1.

<sup>31</sup> A. Sedlačková. *Vývin pohybu v systéme*, s. 22–23.

<sup>32</sup> I. Diehl – F. Lampert (eds.). *Dance Techniques 2010: Tanzeplan Germany*, s. 62.

<sup>33</sup> Tom Koch (\*1953) pochází z Missouri v USA, kde studoval obor herectví, zpěv a tanec na University of Missouri in Kansas City. V roce 1979 se přestěhoval do New Yorku. Učil zde společenské tance v renomovaném studiu Fred Astaire Dance Studio. Kvůli velkým bolestem zad a několika zraněním ukončil dráhu performerem, ale záhy objevil Alexandrovu techniku. V roce 1987 ji již jako certifikovaný odborník začal vyučovat v American Center for the Alexander Technique v New Yorku, kde mezi jeho první studenty patřili tanečnické ze souboru William Forsythe's Ballet Frankfurt. Po přestěhování do Frankfurtu v roce 1991 se

funkční pohybové vzorce a stanovit nové, prospěšné zdravému a efektivnějšímu způsobu pohybu a eliminovat přílišné napětí v těle. K tomuto cíli dochází nikoli pomocí oprav, ale nabízením podnětů. *Countertechnique* tyto benefity Alexandrovovy techniky zúročuje. Touto inspirující cestou se mimo jiné snaží přivést pozornost tanečníka k sobě samému a tím posílit jeho vědomí o svém tančícím těle v daném okamžiku,<sup>34</sup> tzn. upíná pozornost tanečníka v konkrétním čase ke konkrétnímu místu. Učí jej zpřítomňovat se, aby si tento stav dokázal nastavit a prožívat i na jevišti. Má to rovněž vliv na celkové sebedpřijetí tanečníka, které je v *Countertechnique* zásadním psychologickým předpokladem pro jakoukoli tělesnou tvůrčí práci.

### Imaginace a konkrétní úkol

Některé ze somatických metod a tanečních technik v rámci svého kreativně výzkumného přístupu sahají k imaginativním obrazům, asociacím a metaforám. *Countertechnique* však preferuje objektivní a racionální kritéria v rámci vyučování, kdy se pracuje formou úkolů (tzv. tasks). Mentální představy patří k člověku stejně jako tělo, s nímž se pohybuje. Vychází z předpokladu, že vytváření představ je psychická dispozice člověka a řadí se mezi poznávací procesy, které jsou zdrojem informací o těle. Vznikají ve vědomí a vztahují se k *dříve vnímaným věcem a dějům. Zjednodušeně jsou jejich reprodukcemi.* Představy jsou analogické ke smyslovým vjemům, nikoli však totožné. Jsou úzce spjaté s myšlením. Vznikají v *problémových situacích* a jsou motivovány lidskými potřebami. *Countertechnique* pracuje s druhem představ, které vycházejí pouze ze znalostí anatomie lidského těla a z biomechaniky pohybu. Vysvětluje je a využívá je tak, aby byly srozumitelně a správně pochopené.<sup>35</sup>

Představy se však v rámci procesu imaginace (obrazotvornosti) mění v obrazy, které se již od skutečnosti odklánějí. Do jejich obsahu vstupuje prvek aktuálního stavu „Já“

prostředí tohoto souboru stalo základem k jeho výzkumu zaměřeného na aplikaci principů Alexandrovovy techniky na požadavky tanečníků. Vede řadu workshopů pro Artez Music Conservatory (Zwolle), Codarts Dance Academy v Rotterdamu, Charleroi Danses, Dance Company Krisztina de Chatel, Wuppertaler Tanztheater a De Rotterdamse Dansgroep, PIA (Productions for Independent Artists, Amsterdam) nebo International Theatre School Festival v Amsterdamu. Spektrum jeho žáků je široké od tanečníků různých stylů přes herce a zpěváky až po klavíristy, bubeníky, hoboisty, houslisty atd. Byl inspirací a průvodcem Anouk van Dijkové v ukotvení *Countertechnique*. Je spoluzakladatelem skupiny Group Schwuppdiwupp, která se profiluje jako kabaretní divadlo kombinující tanec, vaudeville, hlas a disco. V posledních letech působil také v roli dramaturga a pohybového poradce. „Tom Koch – Alexander Technique Teacher“ [online]. *Tomsterdam.com*. ©2022 [cit. 19. 12. 2022]. Dostupné z: <https://www.tomsterdam.com/about-me/>.

<sup>34</sup> Anu Söötová a Ele Viskusová ve svém článku upozorňují ještě na jeden moment související s preferencí somatického přístupu k tělu v dnešní době v oblasti taneční pedagogiky, a to, že akcentování vnitřní pozornosti ke stavům a potřebám vlastního těla může vést k odmítání autoritativních modelů. „The somatic dancing body has the potential to be more sensitive while being a way of perceiving oneself from the inside out, being aware of feelings, movements and intentions. It includes listening to one's own body and rejecting authoritarian models.“ A. Sööt – E. Viskus. „Contemporary Approaches to Dance Pedagogy – The Challenges of the 21<sup>st</sup> Century“, s. 293.

<sup>35</sup> I. Diehl – F. Lampert (eds.). *Dance Techniques 2010: Tanzeplan Germany*, s. 88.

s jeho obavami, city, nadějemi apod.<sup>36</sup> Z tohoto důvodu je pro *Countertechnique* práce s imaginací a fantazií nevhodným nástrojem k vysvětlení a je nepřipustná jako primární vstupní zdroj pohybu, což ale nevylučuje přítomnost pocitů a emocí v samotném tanci. Anouk van Dijková to vysvětluje slovy:

„Pokud však chce někdo používat principy *Countertechnique*, neměl by on nebo ona začínat s přesnou představou o tom, jaká bude jeho zkušenost. To je velký rozdíl. Když použijete náš přístup zaměřený na úkoly, můžete se pustit do složitého, více směry orientovaného točení s pádem, a zatímco ho provádíte, můžete zažívat pocit [...] Ale nemůžete provádět stejnou pohybovou sekvenci tak, že se snažíte předem předvídat, jaký bude zážitek; pak nejste v momentu procesu.“<sup>37</sup>

### Terminologie

Jak už bylo výše uvedeno, *Countertechnique* pracuje s odbornými informacemi vycházejícími z funkční anatomie a biomechaniky, což je charakteristické pro většinu dnes rozvíjených pohybových přístupů či metod.<sup>38</sup> Ačkoli jde o teoreticky propracovaný systém, primární cesta k jeho uchopení vede přes praktický proces poznávání a zažívání, přičemž důraz je kladen na kontext a sebe-korekci. O tančícím těle se v něm smýšlí jako o dynamicky se měnícím tělesném systému, v němž dokáže probíhat rozumová reflexe toho, co se současně uvnitř něho odehrává.<sup>39</sup>

Tento přístup se přenáší i do terminologie, pomocí které *Countertechnique* popisuje svá cvičení. Odkazuje k anatomickým pojmům, resp. k jednotlivým částem lidského těla, jimiž je pohyb vykonáván. Zároveň sahá k názvosloví z oblasti klasického tance (*battement tendu*, *demi-plié*, *battement fondu* atd.)<sup>40</sup> nebo moderního (*brush*, *swings* atd.). Téměř v každém názvu daného cvičení, tzv. code (kód),<sup>41</sup> je přítomen prostorový

<sup>36</sup> „Imaginace“ [online]. *Sociologická encyklopedie*. Sociologický ústav AV ČR, 2018 [cit. 29. 12. 2022]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Imaginace>.

<sup>37</sup> „If one wants to use *Countertechnique* principles, however, he or she should not start out with a fixed idea of what the experience is going to be like. That is the big difference. When you use our task-oriented approach, you can go into a complicated multidirectional turn with a fall and then, while you are in it, you can experience the sensation [...] But you cannot accomplish the same movement sequence by trying to predict beforehand how the experience is going to be; then you are not in the moment of the process.“ I. Diehl – F. Lampert (eds.). *Dance Techniques 2010: Tanzeplan Germany*, s. 64.

<sup>38</sup> Z funkční anatomie a biomechaniky vychází i další systémy, např. *Fighting Monkey*, *Axis Syllabus Flying Low and Passing Through*, které jsou součástí výzkumného grantu s názvem „Současné přístupy v taneční pedagogice. Analýza a komparace vybraných pohybových systémů, somatických metod, tanečních technik a výukových strategií“.

<sup>39</sup> I. Diehl – F. Lampert (eds.). *Dance Techniques 2010: Tanzeplan Germany*, s. 74.

<sup>40</sup> Technika klasického tance je Anouk van Dijkové blízká tím, jak pracuje s pohybem v prostoru v rámci skokových variací nebo v *pas de deux*. Naopak se liší v usebranosti těla kolem jeho středu. I. Diehl – F. Lampert (eds.). *Dance Techniques 2010: Tanzeplan Germany*, s. 75–76.

<sup>41</sup> Pojmem „code“ se v *Countertechnique* označují jednotlivá cvičení, která se objevují v přesně strukturovaném tréninku.

element (dispersing to space whole body, horizontal falls) a v neposlední řadě přístup zohledňuje i způsob práce s váhou.

Jednotlivá slova nebo pojmy, které pedagogové v rámci výuky používají, se explicitně vztahují ke směřování a proti-směřování dvou konkrétních tělesných elementů (končetin, kostí v rámci kloubu apod.) a latentně v sobě nesou procesualnost a aspekt dynamiky (v angličtině vyjádřeno gerundiem s koncovkou „-ing“). Například v tanečním tréninku běžně užívané slovo „bend“ (úklon, ohýbat, ohnout) se v *Countertechnique* záměrně nahrazuje výrazem „extending“ (prodloužení, rozšíření). V českém jazyce této myšlenky odpovídá užití sloves s videm nedokonavým nebo podstatných jmen slovesných, v nichž je akcentována průběhovitost a nedokončenost.

### **Role pedagoga a způsob vysvětlení**

Charakter termínů používaných v *Countertechnique*, celkové slovní uvedení do pohybu či vysvětlení jeho provedení pedagogem má přimět tanečníka k analytickému uvažování nad svým tančícím tělem na jedné straně (tzv. skenování, scanning) a na straně druhé k zakomponování informací z toolboxu do právě prováděného pohybu. Vše se děje současně jako neustále probíhající dialog mezi tanečnickovou myslí a pohybujícím se tělem. Pedagog je průvodcem, který zaměřuje pozornost k určitému úkolu a upozorňuje na možnosti, jak jej řešit. Přichází s návrhy, nikoli opravami. Uvádí studenta do procesu vlastního hledání a objevování, který podstupuje při nastavování nových funkčních pohybových vzorců i samotného přístupu k vnímání vlastního těla v pohybu. V *Countertechnique* se odmítá myšlenka autokratického (autoritativního) typu pedagoga, předkládajícího jedinou správnou řešení, která by měl student bezvýhradně v této formě přijmout.

Ve třetí epizodě podcastu *The Beyond Darkness Dialogues* moderovaného Hanou Hanfgarnovou a Nadjou Mattioliovou se Anouk van Dijková zmínila, jak důležitá je vhodná volba slov, aby nedošlo k nechtěnému neporozumění a nedorozumění.<sup>42</sup> Hovořila o provázanosti způsobu uvažování s pohybem, slovním vyjádřením a praktickým provedením, což zpětně potvrzuje pojetí lidského těla jako psychosomatického systému. Při práci s tanečnický se podle ní musí zohledňovat a respektovat všechny tyto aspekty, tzn. do spontánních či naučených pohybových projevů člověka se vždy promítá jeho psychický stav a smýšlení o sobě samém. Konkrétně, prostřednictvím kladených otázek může pedagog v odpovědích studenta zjistit, jak vnímá své tělo a jak přemýšlí o svém pohybujícím se těle. Na základě těchto informací formuluje návody, nabídky tak, aby danému jedinci byly prospěšné a užitečné. Budování nového vztahu k vlastnímu tělu jde ruku v ruce s nastolením nového způsobu uvažování. Slovní instrukce směřující

<sup>42</sup> Je to dáno i tím, že tělesný pohyb používá jiné komunikační prostředky ke sdělení, než jakými disponuje jazyk, tzn. do slov je vtěsnáváno něco, co je obsahově a esenciálně nesouměřitelné. H. Hanfgarn – N. Mattioli. „3: In: Dialogue with Anouk van Dijk“ [podcast].

k faktickým změnám, například v postavení jednotlivých tělesných segmentů vůči sobě, pomáhají k budování nových pohybových dovedností. Přeformulování pohybových vzorců, které tento proces doprovází, je většinou dlouhodobá záležitost. Ze strany tanečníka se předpokládá skutečné porozumění, jež vede k následnému přijetí.

### **Atmosféra výuky**

V didakticko-metodickém přístupu *Countertechnique* se nedbá jen na správnost jazykových formulací navádějících studenty k pohybu, ale jejich prostřednictvím se vědomě a cíleně buduje přátelská a pozitivně laděná atmosféra na hodinách. Klima lekcí podle Anouk van Dijkové ovlivňuje z hlediska psychologického míru otevřenosti tanečníků k předkládaným informacím a jejich odhodlanost k vnitřní komunikaci mezi tělem a myslí tím, že odbourává strach z neúspěchu anebo alespoň umenšuje mechanismy vlastního souzení či zpochybňujícího sebehodnocení.<sup>43</sup> *Countertechnique* vědomě vytváří bezpečné prostředí, v němž se snáze buduje sebedůvěra, které motivuje k citlivému posouvání vlastních fyzických hranic a překonávání limitů a kde radost je žádanou emocí. Jeden z nástrojů, které je možné použít v momentě, kdy přílišné úsilí a snaha intenzivně blokuje schopnost provádět pohyb efektivně a s lehkostí a přináší pocit frustrace z vlastní neschopnosti, se nazývá Fuck it. Má odvést pozornost tanečníka k jiným podnětům a situacím.<sup>44</sup>

### **Vztah techniky a tréninku**

Taneční technika a taneční trénink nejsou synonyma, přestože jejich vztah je velmi úzký. V obecné rovině taneční technika představuje specifický (estetický) koncept, jehož cílem je rozvoj pohybových a tanečních dovedností jedince. Taneční trénink je jejím vědomým praktickým projevem.

### **Taneční techniky ve 20. a na počátku 21. století**

Moderní taneční techniky, jejichž kořeny sahají na americký kontinent a jsou spjaté s Marthou Grahamovou, Josém Limonem, Lestrem Hortonom, Mercem Cunninghamem, Erickem Hawkinsem, Alwinem Nikolaisem a Katherinou Dunhamovou apod., přinášejí kodifikovaný systém tanečních pohybů s rozpoznatelnými estetickými rysy, souborem cvičení různé obtížnosti a strukturou tréninků. Byly výrazovým prostředkem k realizaci uměleckých vizí choreografů, jejich autorů. V poválečném období vlivem amerikanizace a v souvislosti s negativními postoji vůči německé kultuře a výrazovému tanci se techniky

<sup>43</sup> „What do you want to give to young dancers? A smile, first and for all. That they trust themselves. And that they feel confident to use their own mind. Not as something rational, not as something holy, not as something apart from the body. Your mind is your body!“ I. Diehl – F. Lampert. *Dance Techniques 2010: Tanzeplan Germany*, s. 65.

<sup>44</sup> Rozhovor s Ninou Funkovou, vedený Helenou Arenbergerovou a Andreou Opavskou 10. 12. 2022 na katedře tance HAMU (archivován tamtéž).

modern dance rychle rozšířily i v Evropě a překryly domácí tradici moderních tanečních a pohybových metod.<sup>45</sup>

Postmoderní tanec, který na tuto éru navazuje a je spojen s idejemi každodennosti a zcivilnění umění, tyto taneční techniky odmítal. Současný tanec naopak z obou těchto období čerpá. Z hlediska pedagogického je de facto „otevřeným systémem tréninkových metod“<sup>46</sup>, do nichž se projektuje osobitý pohybový rukopis konkrétního pedagoga. Přesto lze vyzorovat několik společných obecných charakteristik, např. „princip efektivního fungování těla v pohybu, při němž se využívá jen nevyhnutelné množství energie potřebné k danému výkonu, a princip inside–outside, při kterém je pohyb vědomě iniciován konkrétním vnitřním tělesným systémem a následně nasměrován do vnějšího prostoru“.<sup>47</sup> Patří mezi ně i nezbytnost osvojení si základních anatomických a biomechanických znalostí lidského těla. Současné taneční systémy se různou měrou inspiřují myšlenkami a principy východních filozofických pohybových metod zejména ve vnímání dechu a energetických toků (jóga, tai chi, aikido), jihoamerickou capoiérou v rámci floor work v pozicích upside down, metodou body–mind awareness techniques v práci s vnitřními tělesnými obrazy, kineziologií aj.<sup>48</sup>

Tyto aspekty pronikají i do *Countertechnique*, která je jednou z mála kodifikovaných technik současného tance. Její název není odvozen od autorky, jak je to běžné v technikách modern dance, ale je v něm v náznaku přítomen základní pohybový princip směřování a proti-směřování, který umožňuje tělu dosáhnout dynamické rovnováhy. Současně zahrnuje i termín technika. Technika, odvozeno od výrazu „techné“, je slovo řeckého původu, z hlediska etymologického znamená dovednost, řemeslo, návod.

Podle Anouk van Dijkové *Countertechnique* není pouhou repetitivní formou určitého estetického výrazu, ale jejím cílem je především poskytnout užitečné nástroje pro efektivní, zdravou práci s tělem a funkční řešení problémů, jejichž výukovou sumarizací je tzv. toolbox neboli virtuální mapa s šesti kategoriemi: Základní principy směřování pohybu (Nine Point Technique); Směry a protisměry; Fyzické parametry; Mentální parametry; Tělo v prostoru; Základní anatomická fakta. Obsahují základní nehierarchizované teoretické informace, které tanečníci mohou kdykoli použít v rámci tréninku, a to na základě diagnostikování svého momentálního fyzického stavu a psychického rozpoložení. V *Countertechnique* se tento proces nazývá skenováním (scanning). Pokud se tanečník naučí rozumět na mentální

<sup>45</sup> Vznik výrazového tance v evropském prostoru byl revoltou proti vyprázdňování virtuozity klasických tanečních děl na přelomu 19. a 20. století. Vymezoval se hledáním nových souborů pravidel a způsobů tvorby pohybového jazyka. Vzniklo zde několik pohybových metod (Dalcrozeho, Labanova apod.)

<sup>46</sup> Marta Poláková – Ivanka Kubicová (eds.). „Didaktika současného tance: Principy pohybu v technice současného tance“ [interní výukový materiál]. AMU. [cit. 13. 2. 2023]. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/course/view.php?id=320>. Přístupné po přihlášení.

<sup>47</sup> Andrea Opavská. *Český současný tanec v devadesátých letech 20. století*. Disertační práce. Praha: Akademie múzických umění, Hudební a taneční fakulta, katedra tance, 2015, s. 32..

<sup>48</sup> *Tamtéž*, s. 35.

úrovni fyzickým procesům, tak dokáže svůj taneční potenciál rozvinout do skutečných dovedností.

### **Trénink jako zrcadlo taneční techniky**

Taneční techniky tvoří rámec praktickým tréninkům. Podle Andrey Olsenové<sup>49</sup> se právě prostřednictvím tréninků do repetitivních forem tanečních technik vnáší inovativní prvky. Mohou mít podobu jazykových vyjádření (slov), kterými pedagog přitahuje pozornost tanečnicka a formuje jeho vnímání těla i samotného pohybu. Je to podle ní i element času, který se v tréninku věnuje práci na konkrétním detailu nebo je zaplněn množstvím inspirujících podnětů; času, jež je pro tanečnicka nutný k rehabilitaci jeho vztahu k tanci po zranění a překonání strachu. Efektivní tréninkový program zohledňuje, jak už bylo mnohokrát uvedeno, anatomické zákonitosti, a to tak, že vědomě cílí na posílení slabých tělesných míst, která nejsou ve cvičeních dané taneční techniky tolik zohledňována. Naopak dokáže i flexibilně přihlídnout k přetěžování určitých částí těla a nezapojovat je tolik v tréninku. Obojí přístup předpokládá neustálé vyhodnocování aktuálního fyzického stavu tanečnicků a analytický přístup v promyšlení, jaká konkrétní cvičení z dané techniky by se měla zařadit do konkrétního tréninku.<sup>50</sup>

Tento názor rezonuje v *Countertechnique* v pojmu skenování v přístupu tanečnicků k vlastnímu tělu, ale potažmo i pedagogů ve vztahu ke koncipování samotného tréninku na základě pozorování svých studentů. Kostru tréninku tvoří codes (kódy či šifry), které se užívají jako označení pro určitý druh cvičení. Ta jsou zaměřena na aktivování, uvědomění, protažení, budování síly a koordinaci určitých částí těla. Slouží jako prostředek nejen k posílení těla, ale i mysli. Každý code má svůj název. Může se do jisté míry proměňovat v závislosti na tanečnětechnické úrovni studentů ve výuce, ale jeho podstata zůstává zachována. Výběr jednotlivých codes podléhá určitým pravidlům, stejně jako jejich řazení. Anouk van Dijková spolu s dalšími spoluvůrci této techniky stále propracovává a promýšlí jejich význam. Smysluplnost, funkčnost cvičení, způsob předání i jejich pochopení jsou aspekty výuky, které se stále cizelují.<sup>51</sup>

<sup>49</sup> Andrea Olsen – Caryn Mchose. *The Place of Dance: A somatic guide to dancing and dance making*. Middletown: Wesleyan University Press, 2014.

<sup>50</sup> *Tamtéž*, s. 32–34.

<sup>51</sup> Anouk van Dijková popisuje vývoj a profilování *Countertechnique* v několika důležitých etapách: 1. osobní výzkum, který souvisel s přípravou pohybového materiálu při tvorbě prvních choreografií; 2. víceleté financování souboru státními dotacemi poskytlo čas a prostor pro intenzivní bádání; 3. příchod tanečnice a dnes již její umělecké asistentky Niny Wolnyové, která spolu s několika dalšími členy souboru výrazně participovala na propracovávání tohoto systému; 4. zkušební program, který se v letech 2009–2012 uskutečnil na Codarts University for the Arts / Rotterdam Dance Academy a skládal se z workshopů seznamujících s principy *Countertechnique*, pravidelných tréninků i lekcí partnerského tance, kde jim byla dána příležitost systematicky pracovat se studenty a zkoumat „účinnost“ metod *Countertechnique*; 5. dokončení prvního běhu kurzu s názvem *Countertechnique Teachers Training (CTTT)*, který definitivně potvrdil autonomnost tohoto systému.



Lze konstatovat, že v samotné podstatě *Countertechnique* je latentně přítomen proces rozvoje, který brání jejímu ustrnutí. Struktura tréninku se obecně člení na tři zhruba třicetiminutové části.<sup>52</sup> Volba codes v první části tréninku vždy předznamenává téma celé hodiny. Jsou to krátká, plynule na sebe navazující cvičení v pomalém tempu. Zaměřují se na zahřátí dolních končetin, jejich rotaci zejména v kyčelních kloubech, úklony a spirálu páteře, přenosy váhy z nohy na nohu.<sup>53</sup> Tato část tréninku se odehrává vestoje. Druhá část se skládá z delších a více do prostoru expandujících variací, v nichž se řetězí pohyb jednotlivých částí těla a klade se důraz na jejich koordinaci. Využívá se princip off-balance.<sup>54</sup> Poslední fáze tréninku směřuje k dosažení extrémních rozsahů pohybů putujících prostorem. Vzniká velká pohybová variace, tzv. Big move combination, logicky složená ze vzájemně propojených předchozích cvičení, součástí jsou i skoky.<sup>55</sup>

Konečným cílem *Countertechnique* je naučit každého tanečníka v každém okamžiku tréninkového procesu současně pozorovat, rozhodovat se a jednat, což jej zároveň ukotvuje v přítomnosti. Měl by ve výsledku disponovat všemi nástroji toolboxu, ale především samostatně se rozhodovat o vhodné volbě z nabídky, která odpovídá jeho vlastní aktuální potřebě na základě momentálních psychických a fyzických dispozic.

### Závěrem

Podle Charlese Slendera<sup>56</sup> zapadá *Countertechnique* do paradigmatu postmoderního světa svým konceptem prostorovosti a svou de-centričností. Přichází s jedinečným modulárním systémem obecně použitelných nástrojů a s postupy výuky, které interpretovi usnadňují orientaci v množství zahrnujících informací, vysvětlujících názorů, zdůvodněných znalostí. Technika z tohoto instrumentáře pragmaticky těží, odkrývá jednotlivé nástroje v nových souvislostech. Má univerzální použitelnost nezávislou na tanečních směrech, stylech či jejich metodikách. Jejím cílem je naučit tanečníka, jak samostatně disponovat těmito nástroji a vybírat si je nezávisle na pedagogovi. Stěžejní pilíř představuje proces individuálního tázání a hledání upřímných a efektivních tělesných odpovědí, zkoumání strategií, které jsou účinné a ve své podstatě decentralizované, přesto však přinášející

<sup>52</sup> Andrea Benková. *Pohybový systém Countertechnique*. Magisterská práce. Praha: Akademie múzických umění, Hudební a taneční fakulta, katedra tance, 2018, s. 36–39.

<sup>53</sup> Patří sem improvizace, která otevírá hodinu, Slow shift half and reverse, Shoulder lifts and plie in parallel position, Head rolls in parallel position, Feet in parallel position, Stapping to first, Head rolls in first and second, Walks down and under.

<sup>54</sup> Druhou část tvoří Pre-falling, Big shift and Temps lié, Upper body, head, arm swings and shoulder rolls, Fall allongé.

<sup>55</sup> V závěrečné fázi tréninku jsou využívány Preparation turns, Big move combination, 16 (malé skoky), Jumps with clapping, Big jumps.

<sup>56</sup> Charles Slender. „Countertechnique: A Practise, A Process, a Pleasure“ [online]. *Stance on Dance*. November 5 2012 [cit. 1. 2. 2023]. Dostupné z: <http://stanceondance.com/2012/11/05/countertechnique-a-practice-a-process-a-pleasure/>.

stabilitu a rovnováhu. Jinými slovy necílí na ideální formu, estetický tvar nebo určitý výsledek, ale zůstává pouze v parametrech v daném okamžiku tančícího zdravého těla. Silně akcentuje element pozitivního přístupu studenta, tanečníka k sobě samému s určitým prvkem nadhledu nad sebou samým.

Všechny tyto aspekty a zejména kodifikace způsobu výuky a souboru cvičení (struktura tréninku je přesně stanovená s popisem jednotlivých codes a s jejich řazením) činní z *Counter technique* promyšlený a propracovaný systém ojedinělý mezi mnoha současnými tanečními přístupy. Navíc jako jedna z mála technik primárně cílí k přípravě tanečníka pro jeho bytí na jevišti.

Způsob přemýšlení Anouk van Dijkové je blízký úvahám amerického filozofa Alvy Noëho, který se, inspirován fenomenologií a myšlením Ludwiga Wittgensteina, ve své práci zabývá teoriemi vnímání (percepce) a vědomí. Ve vztahu tance a choreografie Noë odkrývá paralelu s funkcí umění ve společnosti.<sup>57</sup> V jeho koncepci není lidská přirozenost redukovatelná na dění v mozku, ale je modelována mnoha dalšími aspekty. Člověka dešifruje jako mnohvrstevnatý a integrovaný celek situovaný do dění světa, na němž fakticky participuje v hlubokém propojení. Životy se skládají z řady činností v podobě vzorců našeho chování, návyků, dovedností, které máme a uplatňujeme je v interakci s druhými. V rozhovoru s Richardem Brightem pro online časopis *Interalis Magazine* Alva Noë řekl:

„Mozek, tělo a svět, včetně sociálního světa, jsou tedy místem, kde se odehrává vědomí. Není to míněno jako ‚whooo‘ myšlenka, že vědomí je všude kolem nás, je to myšlenka, že hledat vědomí v mozku je jako hledat tanec v těle tanečníka. To, co se děje uvnitř těla tanečníka, je pro tanec nezbytné, ale tanec není uvnitř, tanec je interakcí s celým světem. Svět sám o sobě je určitý druh dění v našich životech.“<sup>58</sup>

<sup>57</sup> Jan Bělíček ve své esejí parafrázuje názor Alvy Noëho, když píše: „Tanec Noë chápe jako nereflektovanou tělesnou reakci na hudební rytmus. Vyvěrá podle něj z biologické predispozice, pohybujeme se určitým způsobem, aniž bychom přemýšleli proč. Prostě tančíme. Oproti tomu choreografie tanec imituje. Je pečlivě naaranžovaná kopii aktu tančení. Choreografie má neuvědomovaný akt tančení za své téma. Až díky choreografii můžeme tanec konceptualizovat a přemýšlet o jeho zvládnutích. Věci se ale okamžitě začínají komplikovat. Choreografie má totiž také zpětný vliv na podobu našeho tance, ovlivňuje naše taneční pohyby. Noëho chápání umění a filosofie se s představou choreografie překrývá. Také umění podle něj tematizuje fenomény, jejichž hlubší příčiny si většinou neuvědomujeme – at už jde o genezi společenských procesů, o způsoby, jakými užíváme nové technologie, nebo o to, jak ony naopak ovládají nás. Umění je zkrátka společenskou obdobou choreografie, tanec zase metaforou nereflektované existence ve společnosti.“ Jan Bělíček. „Za konec fatalismu v umění: O síle umění, selhání kontrakultury a levicové skepsi“. A2. 2016, číslo 12, s. 3–4.

<sup>58</sup> „So, it's the brain, the body and the world, including the social world, that is the place where consciousness happens. That's not meant to be a kind of 'whooo' idea that consciousness is all around us, it's meant to be the idea that looking for consciousness in the brain is like looking for the dance inside the dancer's body. What's going on inside the dancer's body is necessary for the dance but the dance is not inside, the dance is an interaction with the whole world. The world itself has a kind of agency in our lives.“

*Countertechnique* má v konfrontaci s dalšími současnými metodami a pohybovými systémy rysy jedinečné taneční techniky naplňující Noého myšlenky o vztahu tance, tanečnickova těla a okolního světa.

## Literatura

### Odborné publikace a diplomové práce

- Benková, Andrea. *Pohybový systém Countertechnique*. Magisterská práce. Praha: Akademie múzických umění, Hudební a taneční fakulta, katedra tance, 2018.
- Calais-Germain, Blandine – Anderson, Stephen. *Anatomy of movement*. English language ed. Seattle: Eastland Press, c1993.
- Clarke, Melanie. *The Essential Guide to Contemporary Dance Technique*. Ramsbury: The Crowood Press, 2020.
- Cohen, Bonnie Brainbridge. *Sensing, Feeling, and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*. Northampton, MA: Data Reproductions Corporation, 2003.
- Diehl, Ingo – Lampert, Friederike (eds.). *Dance Techniques 2010: Tanzeplan Germany*. 2nd edition. Leipzig: Henschel Verlag, 2014.
- Eliášová, Bohumíra. *Improvizční postupy v současném tanci*. Praha: AMU, 2013.
- Hansen, John T. *Netterův vybarvovací anatomický atlas*. Brno: CPress, 2013.
- Olsen, Andrea – Mchose, Caryn. *The Place of Dance: A somatic guide to dancing and dance making*. Middletown: Wesleyan University Press, 2014.
- Opavská, Andrea. *Český současný tanec v devadesátých letech 20. století*. Disertační práce. Praha: Akademie múzických umění, Hudební a taneční fakulta, katedra tance, 2015.
- Poláková, Marta. *Dynamické telo: súčasný prístup k pohybu, 1.časť*. Bratislava: VŠMU, 2013.
- Poláková, Marta. *Dynamické telo: súčasný prístup k pohybu, 2.časť*. Bratislava: VŠMU, 2015.
- Poláková, Marta. *Sloboda objavovať tanec*. Bratislava: Divadelný ústav, 2010.
- Putz, Reinhard – Pabst, Reinhard (eds.). *Sobottův Atlas anatomie člověka: Hlava, krk, horní končetina*. Praha: Grada Publishing, 2007.
- Sedlačková, Anna. *Vývin pohybu v systéme Body-Mind Centering: Základné neurologické vzorce a ich využitie v procese tanečného pedagoga*. Bratislava: VŠMU, 2017.
- Smitková, Aneta. *Komplexní problematika totální endoprotézy kyčelního kloubu a možnost fyzioterapeutické intervence*. Bakalářská práce. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2020, s. 13, 14.
- Sýkorová, Jana. *Úvod do Feldenkraisovy metody*. Bakalářská práce. Praha: Akademie múzických umění, Hudební a taneční fakulta, katedra tance, 2001.

### Odborné články

- Bělíček, Jan. „Za konec fatalismu v umění: O síle umění, selhání kontrakultury a levicové skepsi“. A2. 2016, číslo 12, s. 3–4.
- Bright, Richard. „Strange Tools: Art and Human Nature: Interview with Richard Bright“ [online]. *Interalia Magazine: An online magazine dedicated to the interactions between the arts, sciences and consciousness*. 2015. November, (III), 8, s. 7–8 [cit. 4. 2. 2023]. Dostupné z: <https://www.interaliomag.org/interviews/strange-tools/>.

Bright, Richard. „Strange Tools: Art and Human Nature: Interview with Richard Bright“ [online]. *Interalia Magazine: An online magazine dedicated to the interactions between the arts, sciences and consciousness*. 2015, November, (III), 8, s. 7–8 [cit. 4. 2. 2023]. Dostupné z: <https://www.interaliomag.org/interviews/strange-tools/>.

<http://stanceondance.com/2012/11/05/countertechnique-a-practice-a-process-a-pleasure/>

Nordin-Bates, Sanna. „The intricate dance between motivation, goals and success in the performing arts: A guide for teachers“ [online]. *Foundations for Excellence: Promoting health and wellbeing in young dancers and musicians*. South West Music School. January 2012 [cit. 3. 2. 2023]. Dostupné z: <https://www.onedanceuk.org/media/cpjawpiz/intricatedancebetweenmotivationsgoalsandsuccess.pdf>.

Poláková, Marta – Kubicová, Ivanka (eds.). „Didaktika současného tance: Principy pohybu v technice současného tance“ [online]. *AMU*. [cit. 13. 2. 2023]. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/course/view.php?id=320>. Přístupné po přihlášení.

Slender, Charles. „Countertechnique: A Practise, A Process, a Pleasure“ [online]. *Stance on Dance*. November 5 2012 [cit. 1. 2. 2023]. Dostupné z: <https://stanceondance.com/2012/11/05/countertechnique-a-practice-a-process-a-pleasure/>.

Sööt, Anu – Viskus, Ele. „Contemporary Approaches to Dance Pedagogy – The Challenges of the 21st Century“. In: Bekirogullari, Zafer – Nimas, Melis Yagmur (eds.). *Procedia – Social and Behavioral Science: International Conference on Education & Educational Psychology 2013 (ICEEPSY 2013)*. 2014, vol. 112, s. 290–299 [cit. 3. 1. 2023]. Dostupné také online z: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.1167>.

## Internetové zdroje

„A look inside Chunky Move studios“ [online video]. *YouTube.com*. 12. 12. 2013 [cit. 22. 12. 2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=iOMTYLZqOw0>.

„Anouk van Dijk's toolbox: Countertechnique“ [online]. *Countertechnique.com*. [cit. 5. 1. 2023]. Dostupné z: [https://www.countertechnique.com/media/uploads/files/Interviews\\_Anouk\\_van\\_Dijk\\_Nina\\_Wollny\\_and\\_Others.pdf](https://www.countertechnique.com/media/uploads/files/Interviews_Anouk_van_Dijk_Nina_Wollny_and_Others.pdf).

„Common Ground (2018) – Trailer“ [online video]. *YouTube.com*. 13. 6. 2019 [cit. 22. 12. 2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=927Bl7ivmMU>.

„Countertechnique by Anouk van Dijk“ [online video]. *YouTube.com*. 9. 9. 2008 [cit. 19. 12. 2022]. Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=KJ1\\_jQq8M1o](https://www.youtube.com/watch?v=KJ1_jQq8M1o).

„Countertechnique trailer“ [online video]. *YouTube.com*. 26. 5. 2020 [cit. 19. 12. 2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=69sQka1osEs>.

„Countertechnique“ [online]. *Joyproject* [cit. 15. 12. 2022]. Dostupné z: <http://www.joydavisproject.com/countertechnique>.

„Chunky Move: An Act of Now by Anouk van Dijk: Trailer“ [online video]. *YouTube.com*. 9. 4. 2013 [cit. 22. 12. 2022]. Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=YNCWw-O\\_DI](https://www.youtube.com/watch?v=YNCWw-O_DI).

„Chunky Move: Complexity of Belonging by Anouk van Dijk & Falk Richter: Trailer“ [online video]. *YouTube.com*. 14. 5. 2015 [cit. 22. 12. 2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=wj9VW5f7eY>.

„Chunky Move: Depth of Field by Anouk van Dijk: Trailer“ [online video]. *YouTube.com*. 19. 7. 2016 [cit. 22. 12. 2022]. Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=u7nYX\\_NOapl](https://www.youtube.com/watch?v=u7nYX_NOapl).

„Chunky Move: Lucid by Anouk van Dijk: Trailer“ [online video]. *YouTube.com*. 12. 1. 2017 [cit. 22. 12. 2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=loTD7z4BK6o>.

„Chunky Move: Rule of Thirds by Anouk van Dijk Chunky Move: Trailer“ [online video]. *YouTube.com*. 19. 7. 2016 [cit. 22. 12. 2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=2tL9inFSQkQ>.

„Imaginace“ [online]. *Sociologická encyklopedie*. Sociologický ústav AV ČR, 2018 [cit. 29. 12. 2022]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Imaginace>.

„One Body, One Career Countertechnique Intensive: 3–14 July 2017 in Melbourne, AU“ [online video]. *YouTube.com*. 2. 12. 2016 [cit. 22. 12. 2022]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=7kawLxJVeQ>.

„Propriocepce (propriocepce)“ [online]. *Velký lékařský slovník*. © 1998–2023 [cit. 15. 1. 2023]. Dostupné z: <https://lekarске.slovníky.cz/lexikon-pojem/propriocepce-propriocepce-1>.

„Těžiště lidského těla“ [online]. *Univerzita Karlova: Fakulta tělesné výchovy a sportu*. Poslední změna: 24. leden 2018 [cit. 11. 2. 2023]. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1377.html>.

„Tom Koch – Alexander Technique Teacher“ [online]. *Tomsterdam.com*. ©2022 [cit. 19. 12. 2022]. Dostupné z: <https://www.tomsterdam.com/about-me/>.

AMU: Akademie múzických umění [online] [cit. 10. 12. 2022]. Dostupné z: <https://moodle.amu.cz/course/view.php?id=320>. Dostupné po přihlášení.

*Countertechnique* [online]. [cit. 5. 1. 2023]. Dostupné z: <https://www.countertechnique.com/>.

*Somatika. Platforma pro somatický přístup k člověku* [online]. © 2022 Somatika.cz [cit. 19. 12. 2022]. Dostupné z: <https://www.somatika.cz/>.

## Rozhovory

Arenbergerová, Helena – Opavská, Andrea. *Rozhovor s Ninou Funkovou* [nepublikováno]. Akademie múzických umění, Hudební a taneční fakulta, katedra tance, 10. 12. 2022. Archivováno tamtéž.

Gremlicová, Dorota. *On-line rozhovor s Anouk van Dijkovou* [nepublikováno]. 26. 11. 2022. Archivováno na Akademii múzických umění, Hudební a taneční fakulta, katedra tance.

Hanfgarn, Hanna – Mattioli, Nadja. „3: In: Dialogue with Anouk van Dijk“ [podcast]. *The Beyond Darkness Dialogues*. Únor 2021 [cit. 10. 1. 2023] Dostupné z: [https://open.spotify.com/episode/5uVDITckEkNrLUVpeNLQXn?si=NjJCjtdbRoulOc\\_fg7P3bw&utm\\_source=native-share-me](https://open.spotify.com/episode/5uVDITckEkNrLUVpeNLQXn?si=NjJCjtdbRoulOc_fg7P3bw&utm_source=native-share-me).

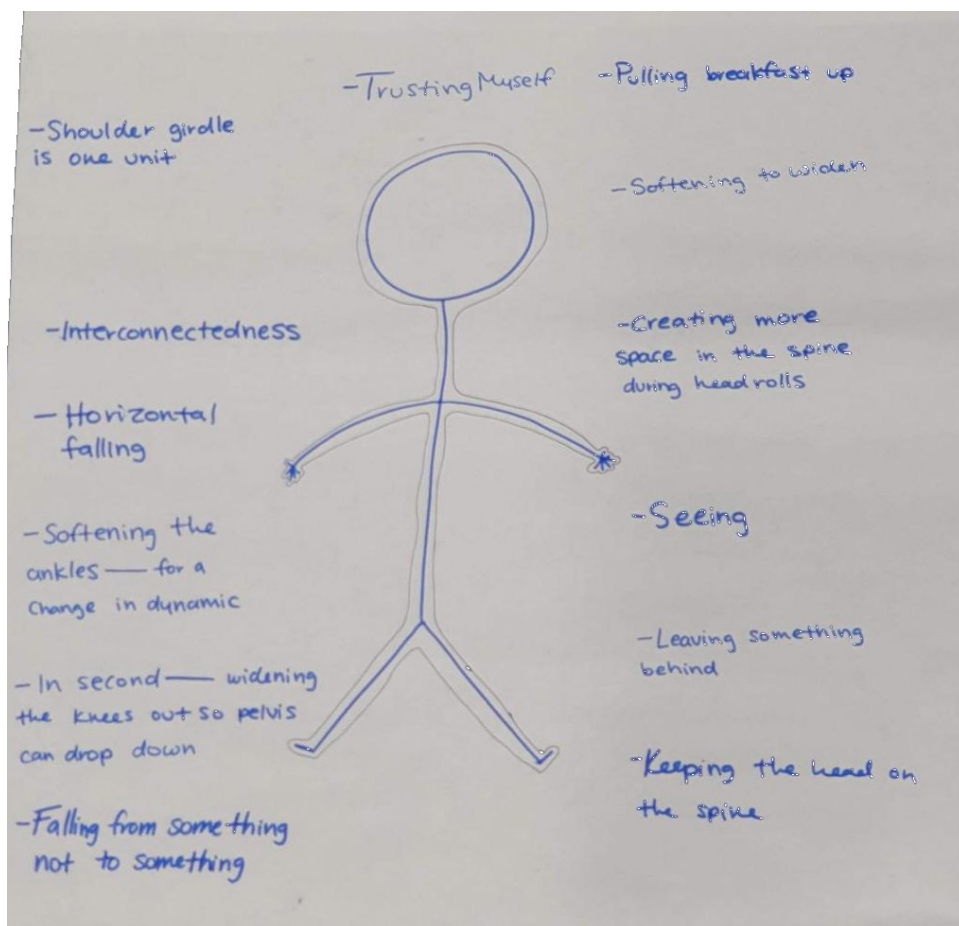
Westler, Andrew. „Anouk van Dijk“ [podcast]. *Delving into Dance*. Březen 2017 [cit. 18. 1. 2023]. Dostupné z: [https://open.spotify.com/episode/1g2IRB9oE1jbs7K6D1Simg?si=B7-Bm-YJTHKmlnM28WTFvg&utm\\_source=native-share-menu](https://open.spotify.com/episode/1g2IRB9oE1jbs7K6D1Simg?si=B7-Bm-YJTHKmlnM28WTFvg&utm_source=native-share-menu).

Tato studie vznikla na Akademii múzických umění v Praze v rámci projektu „Současné přístupy v taneční pedagogice. Analýza a komparace vybraných pohybových systémů, somatických metod, tanečních technik a výukových strategií“ podpořeného z prostředků Institucionální podpory na dlouhodobý koncepční rozvoj výzkumné organizace, kterou poskytl MŠMT v roce 2022.

**MgA. Mgr. Andrea Opavská, Ph.D.** vystudovala filozofii a historii na FF UP v Olomouci a pedagogiku tance na katedře tance HAMU v Praze, kde v roce 2015 získala doktorát a následně byla přijata jako interní pedagožka. Zabývá se výukou didaktiky a metodiky současného tance a jevištním pohybem, který vyučuje od roku 2012 na DAMU (KALD). Několik let působila jako interní pedagožka na Janáčkově konzervatoři v Ostravě a Konzervatoři Duncan centre, jako hostující pedagožka vyučuje na Accademia Nazionale di Danza v Římě. Je autorkou dvou odborných studií do časopisu *Živá hudba* (2012, 2016) a stati do sborníku z konference Tanec.SK (2017). Deset let je členkou souboru současného tance LV & C, kde spolupracovala s řadou významných choreografů a režisérů. Pravidelně vystupuje v tanečně divadelních projektech na Nové scéně ND, v Divadle Komédie a Divadle Minor. Získala řadu českých a mezinárodních ocenění za interpretaci (Tanečnice roku, nominace na cenu Thálie, Herald Angels na Edinburgh Festival Fringe, ocenění za nejlepší představení tanečního sóla La Loba na Singapore Fringe Festival).

## Příloha: Myšlenkové mapy z workshopu Countertechnique

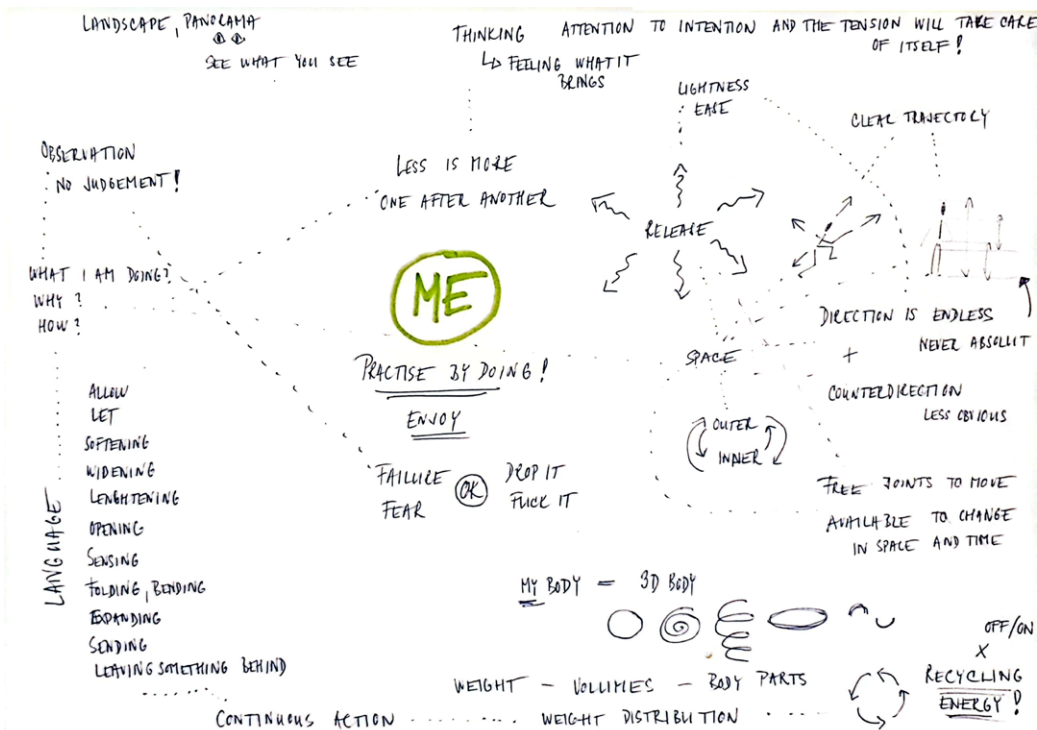
Zdroj: soukromý archiv Heleny Arenbergerové.











Skenováno pomocí CamScanner

