

---

## Technosomatics, Technodrift a Techno Flow

Tanečně-pohybové praxe inspirované rave kulturou  
jako cesta k tělesné a mentální regeneraci, sebepoznání  
a spirituálně kolektivnímu zážitku



Eduard Adam Orszulik

*Technosomatics, Technodrift and Techno Flow: Dance-movement practices inspired by rave culture as a path to physical and mental regeneration, self-exploration and a spiritual collective experience*

**Abstract:** This study is drawn from doctoral dance-anthropological research on rave culture and focuses on three specific dance-movement practices that are inspired by and centered on ecstatic rave events perceived as collective rituals of the contemporary world. Technosomatics, Technodrift and Techno Flow are methodological frameworks created by artists to share their personal experiences with participants. These practices offer innovative ways of using movement and bodily experience as tools for physical and mental health regeneration, deeper self-discovery and the experience of spiritual-collective connection. The study emphasizes the importance of techno music in connection with movement as

key mediums facilitating altered states of consciousness that support both individual introspection and collective identity building.

**Keywords:** rave, techno, dance, movement, Technosomatics, Technodrift, Techno Flow

## Úvodem

Studie vychází z mého doktorského tanečně-antropologického výzkumu na Akademii múzických umění v Praze, zaměřeného na zkoumání rave kultury jako rituálu současnosti. Ve svých předešlých studiích využívám primárně metodu autoetnografie<sup>1</sup>, která se soustředí na výzkumníkovu osobní zkušenost v terénu, zaimplementovanou do teorie liminality<sup>2</sup>, jak o ní hovoří Victor Turner v knize *Průběh rituálu*<sup>3</sup>.

Zásadní součástí celého výzkumu je pro mě provádění hloubkových polostrukturovaných rozhovorů s respondenty z řad raverů<sup>4</sup>, hudebních producentů, DJů a DJek, pořadatelů rave událostí, ale také umělců a umělkyní, kteří se ve své choreografické, taneční a pohybové tvorbě inspiroují rave kulturou. Právě posledně jmenovaná skupina respondentů se stala klíčovou pro tento článek, který specifikuje tři tanečně-pohybové praxe, jež nacházejí své těžiště v extatických rave událostech. Dotazovaným umělcetvtem se stali Maria F. Scaroni, Frédéric Gies a Saida Makhmudzade, jejichž výpovědi poskytly detailní vhled do metodologie, filozofického rámce a praktických aspektů jednotlivých praxí.

Další data byla získána prostřednictvím přímé účasti na praxích Technosomatics a Technodrift, které mi umožnily na vlastní tělo zakoušet a zkoumat účinky těchto metod na tělesné a mentální rovině. Přestože jsem neměl možnost absolvovat workshop Techno Flow, zkušenosti z uvedených praxí poskytly cenné poznatky pro mé bádání.

Významným zdrojem dat se rovněž stala má přítomnost na řadě tanečních představení a fyzických performancí napříč Evropou a USA, umožněná především díky podpoře mého výzkumu HAMU. Mezi zásadní inspirace patří ikonická performance v podání Young Boy Dancing Group v Performance Space NY, inscenace *Age of Content* a *While*

<sup>1</sup> Autoetnografie je antropologickou metodou, která, jak o ní hovoří Carolyn Ellisová, umožňuje výzkumníkovi popisovat své osobní zkušenosti a reflexe týkající se zkoumané kultury. Tato metoda se soustředí na vlastní (auto) zážitky výzkumníka v rámci zkoumané kultury (ethno) a tyto zkušenosti jsou pečlivě zdokumentovány formou psaného (graphy) záznamu. V autoetnografii se samotný výzkumník stává subjektem svého výzkumu a aktivně se zapojuje do zkoumaného sociokulturního prostředí. Tím, že popisuje své osobní zkušenosti a reflexe z terénu, autoetnografie umožňuje výzkumníkovi přiblížit zkoumanou kulturu na individuální a důvěrné úrovni. Podrobněji se autoetnografií ve výzkumu rave kultury věnuji ve své studii viz Eduard Adam Orszulik. „Liminální křehkost ravu – autoetnografická studie reflektující insiderův pobyt v terénu“. *Národopisná revue*. 2023, roč. 33, č. 1, s. 53–59.

<sup>2</sup> Liminalita, jak ji popisuje Victor Turner v knize *Průběh rituálu* (2004), označuje stav, kdy se jedinec nachází „na prahu a pomezí“. Tento koncept vyjadřuje situaci přechodného sociálního prostoru, charakteristickou zejména pro přechodové rituály. Liminální jedinci – například účastníci ravu – opouštějí své stabilní postavení v zavedené sociokulturní struktuře a vymaňují se ze svého dosavadního statusu. Vstupují do stavu, který je zbaven jejich předchozích identit a rolí, což jim umožňuje zakusit nový, svobodnější způsob bytí mimo pevně dané společenské rámce.

<sup>3</sup> Victor Witter Turner. *Průběh rituálu*. Brno: Computer Press. 2004.

<sup>4</sup> Raver je účastník/účastnice rave party.

*we are here* na Festivalu de Marseille a představení *30 Appearances Out of Darkness* na festivalu Roma Europa. Tyto zkušenosti mi poskytly jedinečný vhled do rozmanitých přístupů v současném tanci a performance art, jež výrazně přispěly k formování mého výzkumného rámce.

### Rave kultura a její vliv na současnou performativní praxi

V současné době se rave kultura<sup>5</sup> stává čím dál významnějším a viditelnějším inspiračním východiskem pro kreativní procesy v tanci a performativním umění. Tato inspirace je zcela nepřehlédnutelná nejen na evropských jevištích, ale také ve výtvarném umění a dalších odvětvích, jako je i módní průmysl.<sup>6</sup> Důkazem silného vlivu rave kultury prostupujícího do tanečního a performativního světa může být například mezinárodní festival Raving Choreographies (2023) uskutečněný institucí Tanzhaus nrw v německém Düsseldorfu, na kterém bylo uvedeno několik významných performativních děl, která se právě fenoménem ravu zabývají. Na české umělecké scéně se v minulém roce představilo performativní dílo *HIGHER* ve Veletržním paláci Národní galerie Prahy v rámci hudebního festivalu Lunchmeat. Toto dílo bylo vytvořeno choreografem Michele Rizzem a zkoumalo, jak tanec může přispět k pocitu flow, celistvosti, sounáležitosti a transcendenci. Rizzo nacházel spojení mezi tancem a para-religiózními praktikami s důrazem na katarzní a transformační sílu techno hudby.<sup>7</sup>

Nemohu zde opomenout ani současný velmi úspěšný a celosvětový fenomén, francouzský kolektiv režisérů (LA)HORDE, který je složen ze tří multimediálních umělců a umělkyně, kteří otevřeně hovoří o silné inspiraci klubovou kulturou ve svých dílech. Představení *TO DA BONE*<sup>8</sup>, vytvořené pod hlavičkou (LA)HORDE, vychází ze specifického tanečního stylu *jumpstyle*, jenž se tančí na hardcore odnož techna s názvem gabber. Tento kolektiv v současnosti umělecky vede Ballet National de Marseille, kde společně s tímto souborem vytvořili oceňovaná a velkolepá díla, jako je *Room*

<sup>5</sup> Rave představuje hudebně-taneční událost, kde repetitivní techno hudba živě mixovaná DJi tvoří dialog s extatickým tancem účastníků jako jejich fyzickou odpovědí. Jedná se o liminální a utopický prostor, který překračuje běžné společenské normy a hierarchie, čímž umožňuje intenzivní pocit svobody a kolektivní energie. Taneční parket lze vnímat jako sekulární rituální místo, kde dochází k emancipaci od každodenních omezení. Rave kultura podporuje společenskou rovnost a vzájemnou úctu, čímž vytváří prostor pro individuální i kolektivní vyjádření. Charakteristická je svou pohlcující povahou, kde se účastníci prostřednictvím hudby, světla, netradičního oděvu a imerzivního prostoru přenášejí do alternativních světů. Bližší charakteristice rave kultury a samotnému fenoménu rave se věnuji ve své studii, viz E. A. Orszulik. „Liminální křehkost ravu – autoetnografická studie reflektující insiderův pobyt v terénu“.

<sup>6</sup> Viz Nav Haq. *RAVE: Rave and Its Influence on Art and Culture*. London: Black Dog Publishing – M HKA, 2016.

<sup>7</sup> *Lunchmeat* [online]. [cit. 15. 11. 2024]. Dostupné z: <https://lunchmeatfestival.cz/2023/michele-rizzo/>

<sup>8</sup> „TO DA BONE – (LA)HORDE“ [online video]. *YouTube.com*. 21. 3. 2020 [cit. 15. 11. 2024]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=BF1JuyRryjI&t=1685s>.

*with a View* – představení, které je částečně rave a částečně protest vedený živým hudebním DJ setem umělce vystupujícím pod jménem RONE.<sup>9</sup> Silná klubová estetika kostýmů, hudby i repetitivního pohybu se explicitně vyobrazuje také v jejich díle *Age of Content*.

Nizozemský umělec Arno Schuitemaker vytváří imerzivní a hyperfyzická představení, ve kterých se rozměňují hranice mezi tancem, performancí, výtvarným uměním a klubovou kulturou. Za zmínku rozhodně stojí představení *If You Could See Me Now*, ve kterém tři performeři ve zpceném vypětí přetváří klubový tanec v hypnotizující pohyb vln, dokud celý prostor nepromění v elektrizující energii.

Ačkoli propojení rave kultury a tanečního umění není na české taneční scéně zatím tak výrazné jako v jiných evropských zemích, jeho vliv je již pozorovatelný. Příkladem může být komponovaný večer, který se uskutečnil v listopadu 2024 v Paláci Akropolis. Během tohoto večera vystoupila významná česká performerka Tereza Ondrová se svým sólovým představením *Last Dance*, jež bylo doplněno o *ARK Rave Session*<sup>10</sup>, performativní projekt nizozemského umělce Connora Schumachera. V pražském Divadle X10 se také v únoru 2024 uskutečnil pětihodinový instalačně performativní formát události *Y: SWEAT & FIRE*, kurátorovaný Annou Chrtkovou a Petrem Dlouhým, který byl tematicky věnován fenoménu nočních parties, ravů a klubové kultury.

Techno a rave kultura se staly významnými prostory pro radikální sebevyjádření, kolektivní propojení a transcendenci. Rave události jsou esenciálně kolektivně smyslné, pohlcující a hyperreálné<sup>11</sup> poutě, na kterých se účastníci dostávají do alternativních světů prostřednictvím souhry zvuků, světla, netradičního oděvu a celkového imerzivně působícího prostoru.<sup>12</sup> Rave, původně subkulturní fenomén spojený s undergroundovou elektronickou techno hudbou, se postupně etabloval jako prostor pro zkoumání nových forem tělesného vyjádření, kolektivní energie a individuálních prožitků. Tento fenomén,

<sup>9</sup> Erin Bomboy. „Room with a View with Ballet national de Marseille: without purpose“. [online]. *Bachtrack*. 22. 10. 2023. [cit. 15. 12. 2024]. Dostupné z: [https://bachtrack.com/de\\_DE/review-room-with-a-view-la-horde-and-rone-ballet-national-de-marseille-new-york-nyu-skirball-october-2023](https://bachtrack.com/de_DE/review-room-with-a-view-la-horde-and-rone-ballet-national-de-marseille-new-york-nyu-skirball-october-2023).

<sup>10</sup> ARK Rave Session je objevování základní hodnoty tanečního parketu: „Podstata jsi ty. Tanec není pomíjivý. Je živým, dýchajícím, pulzujícím, zpceným důkazem toho, co nás dělá bytostně lidskými. Je to fyziologie, psychologie, sociologie a fenomenologie v každém našem kroku. Je to super | přirozený zážitek. Co fyzicky děláme, stane se našimi duševními zručnostmi. Co si tedy na tanečním parketu cvičíme? Inkluze – spolupráce – pochopení a ocenění odlišnosti – sebedůvěra – odolnost – trpělivost – zvládání stresu – řešení konfliktů, to jsou jen některé ze základních lidských dovedností, které si můžeme natrénovat na tanečním parketu. Řízené multidisciplinární Rave představení. ARK Rave sessions jsou vytvořeny tak, aby vám pomohly přijít k rozumu.“ *Palác Akropolis* [online]. [cit. 13. 12. 2024]. Dostupné z: [https://www.palacakropolis.cz/work/33298?event\\_id=37697&no=62&page\\_id=33824](https://www.palacakropolis.cz/work/33298?event_id=37697&no=62&page_id=33824).

<sup>11</sup> Scott R. Hutson. „The Rave: Spiritual Healing in Modern Western Subcultures“ [online]. *Anthropological Quarterly*. 2000, roč. 73, č. 1, s. 38 [cit. 13. 12. 2024]. Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/3317473>.

<sup>12</sup> Michael Gaillot. *Multiple Meaning Techno: An Artistic and Political Laboratory of the Present*. Paris: Éditions Dis Voir. 1997., s. 55.; N. Haq. *RAVE: Rave and Its Influence on Art and Culture*, s. 32.

jenž vznikl v 80. letech 20. století v USA,<sup>13</sup> se dnes stává důležitým kulturním referenčním bodem pro choreografky a choreografy, tanečnice a tanečníky a performerky a performery, kteří hledají nové způsoby, jak integrovat tělesné zkušenosti, hudbu a emocemi nabitě rituály do svých tvůrčích procesů.

Rave kultura je charakterizována nejen svou specifickou hudební estetikou,<sup>14</sup> ale i tělesným prožitkem, který vytváří intenzivní propojení mezi hudbou, pohybem a mentálními stavy účastníků. Tento propojený a kolektivní zážitek je často vnímán jako způsob transcendence a tělesného osvobození, což je pro současnou choreografii atraktivní. Na rozdíl od tanečních forem, které se zaměřují na technickou virtuozitu a přesně definované pohybové jazyky, rave scéna nabízí prostor pro tělesnou improvizaci, spontánnost a zkoumání tělesných hranic.

Důvodem, proč rave scéna představuje silný inspirační zdroj pro choreografy a choreografky, je její jedinečná schopnost propojit jednotlivce s kolektivem prostřednictvím sdíleného zážitku. Tato kolektivní energie, která se vytváří na tanečním parketu, je základem pro mnohé související taneční a performativní procesy, včetně těch, které se zaměřují na zkoumání tělesných i změněných stavů vědomí. Rave kultura se v posledních letech začala více zkoumat i z hlediska jejího potenciálu pro osobní transformaci, sebereflexi a spiritualitu,<sup>15</sup> což otevřelo prostor pro propojení rave praktik s různými somatickými přístupy k tělu, jako jsou již zmiňované praxe Technosomatics, Techno Flow nebo Technodrift, kterým věnuji hlavní pozornost v této studii.

Výše zmíněné pohybové praxe, jak jejich název naznačuje, spojuje pojem *techno*, odkazující na specifický žánr elektronické hudby. Techno představuje klíčový hudební rámec těchto aktivit zejména díky své síle, která spočívá v repetitivní struktuře dunivých beatů/úhozů. Tato dlouhotrvající a monotónní kvalita vytváří ideální podmínky pro navození změněných stavů vědomí, jako je stav flow nebo extáze, a to bez nutnosti využití psychoaktivních látek. Rytmická repetice v techno hudbě funguje jako médium, které harmonizuje tělo a mysl, přičemž podporuje fyzickou vytrvalost.

<sup>13</sup> Techno vzniklo v undergroundové scéně v Detroitu v polovině 80. let 20. století a je charakteristické svou repetitivní kompozicí. Vyvinulo se především z disco hudby a následně house music v prostředí amerických gay klubů. Jimi Fritz. *Rave Culture: An Insider's Overview*. Canada: SmallFry Press. 1999, s. 67.

<sup>14</sup> Anita Jóri – Martin Lücke. *The New Age of Electronic Music and Club Culture*. Cham: Springer Nature Switzerland AG. 2020, s. 17.

<sup>15</sup> Více viz Graham St John. *Rave Culture and Religion*. New York: Routledge. 2004.

## Technosomatics – probouzení endokrinních žláz v těle

Technosomatics, pohybová praxe vyvinutá Frédéricem Giesem<sup>16</sup>, představuje jedinečné propojení somatických metod s klubovým tancem, zaměřené na aktivaci tělesných, energetických a spirituálních vrstev skrze rytmus elektronické techno hudby. Tato metoda čerpá z Giesových osobních zkušeností z nekonečných hodin strávených na tanečních parketech techno klubů, které jim mnohdy pomohly v těžkých životních situacích. Gies svou praxi reagují na potřebu využít pohyb jako prostředek k transcendenci, sebereflexi, léčení a prohloubení tělesného vědomí, což je charakteristické jak pro taneční umění, tak pro rave scénu. „Léčivý aspekt je velmi klíčový. Zajímá mě, jak můžeme prostřednictvím tance dosáhnout kolektivního spirituálního prožitku. Pro mě je to skutečně prostor pro spirituální praxi s tancem a prozkoumáváním našeho těla.“<sup>17</sup>

Teoretickým základem se pro Giese v Technosomatics stala metoda Body-Mind Centering® (BMC®), vytvořená Bonnie Bainbridge Cohenovou v 70. letech 20. století. BMC® se zaměřuje na propojení těla, mysli a emocí prostřednictvím uvědomění si anatomických struktur, orgánů a jejich energetických funkcí.<sup>18</sup> Gies z Body-Mind Centering vycházejí, ale zároveň Technosomatics posouvají a začleňují do zcela jiného kontextu. Do jejich praxe vnášejí prvky východních filozofií, zejména koncepty čaker<sup>19</sup> a jejich vztahu k endokrinním žlázám,<sup>20</sup> čímž vytvářejí holistický rámec pro pohyb, který integruje fyzické, mentální a spirituální dimenze taneční zkušenosti.

<sup>16</sup> Frédéric Gies (they/them) jsou uznávaní choreografové a tanečníci, jejichž tvorba propojuje formální kompozici, somatické praxe, baletní trénink, současný tanec a vlivy rave a techno kultury, přičemž narušují hierarchie mezi populárními a erudovanými formami tance. Identifikují se jako nebinární osoba a užívají množného zájmena oni. Svou kariéru zahájili v 90. letech ve Francii, kde spolupracovali s předními choreografy (např. Daniel Larriveu, Olivia Grandville). V Berlíně (od 2004) vytvořili úspěšnou inscenaci *Dance (Praticable)* a spolupracovali s tvůrci jako Isabelle Schad či Jefta van Dinther. Od roku 2014 působí ve Švédsku, kde rozvinuli praxi Technosomatics, úzce spjatou s techno hudbou a dlouhodobou spoluprací s DJem Fiedelem. Gies vytvořili přes 30 performancí prezentovaných ve více než 21 zemích na prestižních festivalech a v institucích (např. Impulstanz, CTM festival, Roskilde). Pedagogicky působili na významných školách (SNDO, HZT, TEAK) a vedli magisterský program choreografie na DOCH-SKH (2012–2018).

<sup>17</sup> „The healing aspect is very central. What interests me is how we can have a collective spiritual experience through dancing. For me, it's really a space for having a spiritual practice with dance and exploring our body.“ Eduard Adam Orszulik. *Rozhovor s Frédéricem Giesem* [nepublikováno]. Curych, Tanzhaus Zürich, 17. 4. 2022.

<sup>18</sup> *Body-Mind Centering*® [online]. [cit. 15. 11. 2024]. Dostupné z: <https://www.bodymindcentering.com/about/>.

<sup>19</sup> Čakry jsou koncept pocházející z indické filozofie, zejména z hinduistické a buddhistické tradice, a jejich původ lze vysledovat ve starověkých textech, jako jsou védy a upanišady. Jsou popisovány jako energetická centra v těle, která spojují fyzickou, mentální a duchovní dimenzi lidského bytí. Hlavních sedm čaker je rozmístěno podél energetického kanálu zvaného sušumna, který prochází páteří. Každá čakra má svou specifickou symboliku, barvu, element a mantru. Západní medicína a vědecká komunita většinou považují čakry za metaforický nebo symbolický koncept, protože jejich existence nebyla objektivně potvrzena vědeckými metodami. Tento duchovní koncept je však předmětem diskusí a není běžně uznáván v tradiční medicíně.

<sup>20</sup> Endokrinní systém je soustava žláz s vnitřní sekrecí, které produkují a uvolňují hormony přímo do krevního oběhu. Tyto chemické látky regulují různé fyziologické procesy, včetně metabolismu, růstu, vývoje, reprodukce a reakce na stres. Hlavními složkami endokrinního systému jsou hypotalamus, hypofýza, štítná žláza, příštítná tělíska, nadledviny, slinivka břišní, vaječníky a varlata. Tento systém hraje klíčovou roli v udržování homeostázy organismu.

Technosomatics se zaměřuje především na zkoumání endokrinních žláz (hlavního chemického systému našeho těla) a čakr (energetických center) skrze klubový tanec na techno hudbu a vice versa: „zkoumání klubového tance při ztělesňování endokrinních žláz a čakr“<sup>21</sup>. Tyto žlázy jsou v Technosomatics považovány za klíčové pro aktivaci tělesné energie a pro otevření kanálů, které umožňují prožít různé stavy vědomí a emocí. Gies věří, že vědomé soustředění na tyto žlázy, například konkrétně na pohlavní žlázu (gonádu) korelující s kořenovou čakrou, může vést k hlubokým energetickým změnám v těle, které vyvolávají intenzivní prožitky, často popisované jako „trance-like“ stavy:

„Co když se aktivně zaměřím na své žlázy, co to způsobí? Na tanečním parketu jsem měl velmi silné zážitky. Věnoval jsem se tomu z osobních důvodů. V té době jsem se cítil velmi křehký. Jasně si na ten okamžik vzpomínám. Byl jsem v Berghainu<sup>22</sup>. Šel jsem tam ráno po snídani, úplně střízlivý, a začal jsem tančit se zavřenýma očima a soustředil se na své žlázy. Zažil jsem takový trip. Byl to úžasný zážitek. Byl to takový léčivý zážitek. Opravdu úžasný. Strávil jsem tím celou noc. Začal jsem kořenovou čakrou, pak jsem přešel na druhou, a takhle jsem pokračoval. Celá noc byla neuvěřitelná.“<sup>23</sup>

V rámci metodologie Technosomatics se pracuje s vědomým aktivováním těchto energetických center skrze tanec a pohyb, které jsou synchronizovány s rytmem techno hudby. Tento proces umožňuje účastníkům propojit tělo, mysl a emocionální prožitky, čímž se otevírá prostor pro hlubokou osobní a kolektivní transformaci. Zároveň se technika zaměřuje na uvolnění racionálního, kognitivního myšlení, a účastníci tak mohou být více vedeni svou intuicí a tělesnou pamětí.

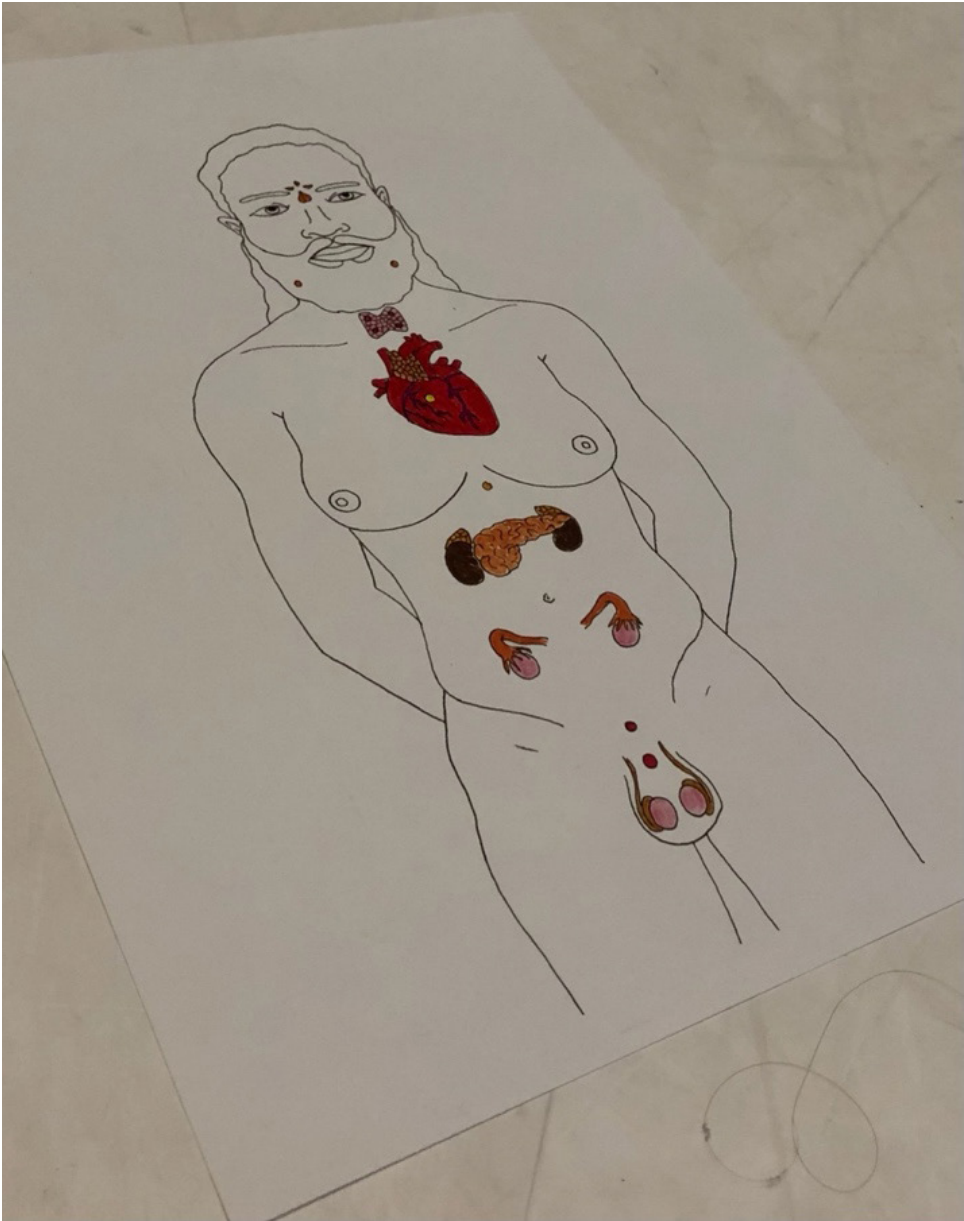
„Jednou jsem zažil opravdu neuvěřitelnou situaci. Vedl jsem týdenní workshop v Ponderose a jednoho dne se mi začaly v hlavě objevovat různé obrazy. Den poté jsem se od jednoho z účastníků dozvěděl: ‚Včera se mi při tanci začaly v hlavě objevovat obrazy.‘ Popsali mi je a ukázalo se, že viděli přesně to samé, co já. Bylo to tak přesné. Nebyly to nějaké vágní asociace, jediný rozdíl byl v tom, že já jsem v těch obrazech viděl sám sebe, zatímco oni viděli někoho jiného. Takové věci se mi stávají docela často.“<sup>24</sup>

<sup>21</sup> *Technosomatics* [online]. [cit. 15. 11. 2024]. Dostupné z: <https://www.danceisancient.se/workshops>.

<sup>22</sup> Berghain je ikonický berlínský noční klub a světový symbol techno kultury. Více viz John Leo Gillen. *Temporary Pleasure: Nightclub Architecture, Design and Culture from the 1960s to Today*. München: Prestel. 2023, s. 156.

<sup>23</sup> E. A. Orszulik. *Rozhovor s Frédéricem Giesem*.

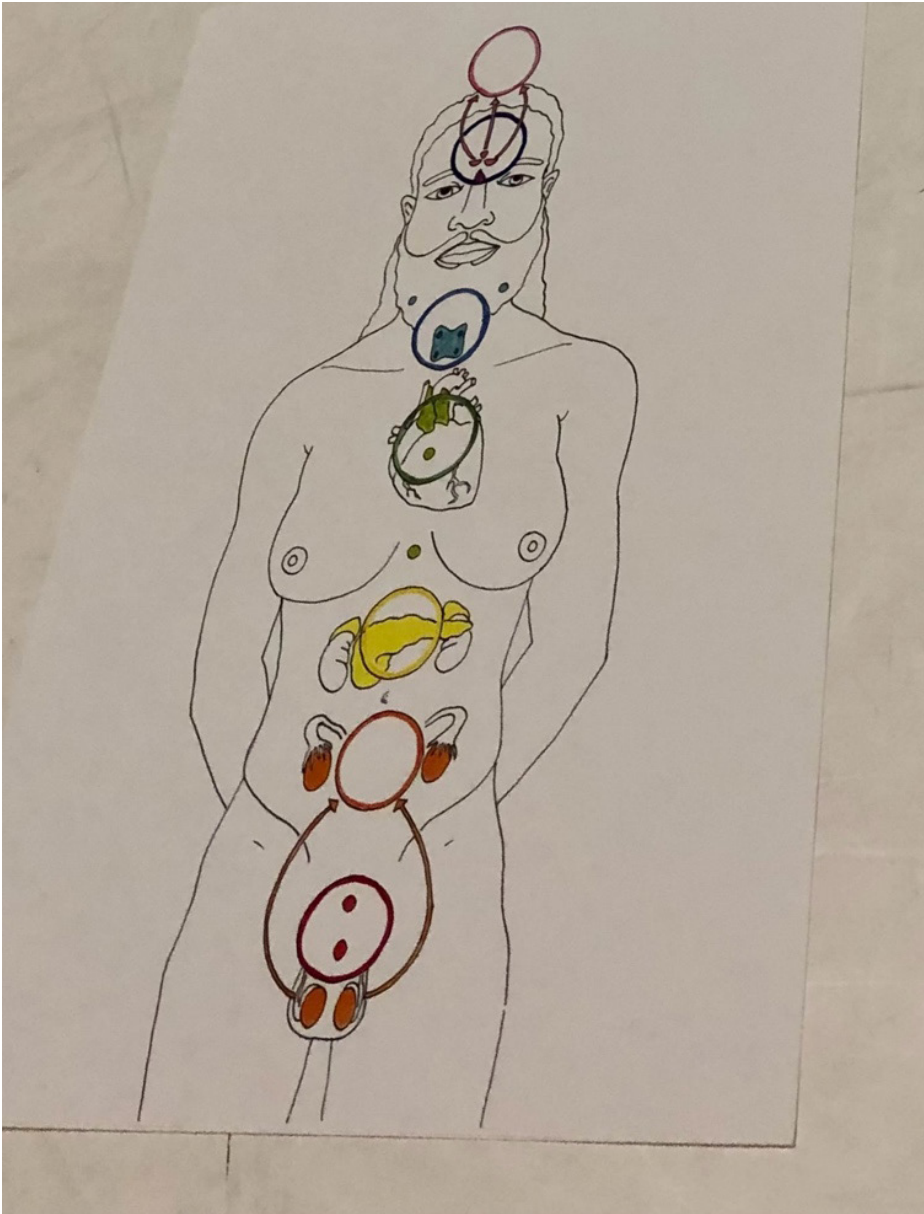
<sup>24</sup> E. A. Orszulik. *Rozhovor s Frédéricem Giesem*.



Ilustrace endokrinního systému od Frédérica Giese



Ilustrace čakr od Frédérica Giese



Ilustrace propojení endokrinního systému s čakrami od Frédérica Giese

## Struktura

Workshop Technosomatics má jasně strukturovanou kombinaci teoretické a praktické části. Začíná úvodní přednáškou, která slouží k teoretickému nastavení celého workshopu. V rámci této části Gies účastníkům vysvětluje teoretické základy praxe, tedy již zmíněné propojení endokrinního systému (žláz) a čaker, a jak tato propojení ovlivňují tělesnou energii, vědomí a emoce. Dále se zaměřují na roli techno hudby, která je neodmyslitelnou součástí celé praxe, a na to, jak tanec na techno hudbu může sloužit jako nástroj pro meditaci v pohybu a osobní transformaci.

Délka workshopu Technosomatics se liší v závislosti na typu a intenzitě kurzu, který Gies pořádají. Workshopy mohou být krátkodobé, například jednodenní sezení, která jsou zpravidla časově omezena na přibližně tři hodiny. V kontrastu s tím Gies také organizují delší a intenzivnější workshopy, které trvají několik dní. Například v rámci univerzitních kurzů nebo rezidenčních programů. V těchto případech mají účastníci možnost se do praxe Technosomatics ponořit do větší hloubky, jak teoreticky, tak prakticky. Praktická část v těchto delších workshopech umožňuje účastníkům prodloužený čas, kdy se délka pohybové praxe může rozšířit na čtyři hodiny.

Ve svých workshopech Gies vytvářejí bezpečné prostředí, které podporuje svobodu pohybu a prožitků. Praktická část workshopu probíhá v temné místnosti s hlasitou techno hudbou. Účastníci se pohybují v prostoru bez vnějšího světla, což je navrženo proto, aby se maximálně soustředili na své vnitřní prožitky a tělesné vnímání. Gies pro účely jejich praxe dlouhodobě spolupracuje s DJem a hudebním producentem Fiedelem, který mnohdy sám přichází s návrhem hudebního setu, který osobně vnímá jako vhodný pro praxi. Fiedel se osobně účastnil několika Technosomatics praxí, a jeho zkušenost se tak vpíjí do zpracování hudby.

V rámci workshopů jsou účastníci vedeni k propojování individuálních zážitků s širším kolektivním prožitkem, tedy k vytvoření *kolektivního těla*<sup>25</sup>, ve kterém se jednotlivé energetické a pohybové zkušenosti vzájemně prolínají. Tato kolektivní energie je považována za důležitý aspekt, který přispívá k prožívání spirituální transformace, což je klíčovým cílem této praxe, jak Gies uvádějí:

<sup>25</sup> Koncepce „kolektivního těla“ zde vychází z Durkheimovy teorie, podle níž se jednotlivé lidské mysli nemohou propojit přímo, ale pouze prostřednictvím vnějších projevů. Těmi jsou zejména pohyby, v tomto kontextu především tanec všech zúčastněných se stejným zaměřením na endokrinní systém v těle. Pokud se tyto pohyby mezi účastníky sjednocují a probíhají rytmizovaně, dochází k vytvoření silného pocitu společné identity. Právě tato tělesná synchronizace umožňuje, aby se skupina sama sobě ukázala jako celek a aby nabyla existence, která přesahuje pouhý souhrn jednotlivců. Émile Durkheim. *The Elementary Forms of Religious Life*. Přeložila Karen E. Fields. New York: Free Press. 1995. s. 232.

„Kolektivní zkušenost je také velmi důležitá. V podstatě se jedná o kolektivní léčivý rituál. Proto vždy před každou lekcí žádám, aby si každý formuloval vlastní záměr pro praxi. Nemusí se nutně vztahovat k samotné praxi, ale aby každý svůj tanec něčemu věnoval. Může se adresovat něco ve vlastním životě. Práce se žlázami a čakrami zahrnuje také práci s rovnováhou, proces vyvažování.“<sup>26</sup>

### **Technodrift – bloudění za zvuku techna v městské divočině**

Technodrift je pohybová praxe vytvořena Marií F. Scaroni<sup>27</sup>, italskou choreografkou, performerkou, pedagožkou a tanečnicí žijící v Berlíně. Propojuje tělesný výzkum, kolektivní energii rave kultury a principy městského bloudění.<sup>28</sup> Tato metoda, postavená na repetitivním pohybu chůze synchronizovaném s rytmem hudby, klade důraz na obnovu propojení s tělem a na sdílený zážitek v městském či přírodním prostředí. Technodrift byl vytvořen jako odpověď na izolaci, fyzické i duševní vyčerpání umělkyně a současně jako návrat k původnímu smyslu tance coby nástroje přežití a kolektivního léčení.

V důsledku zranění nebyla Marie F. Scaroni po delší dobu schopna vykonávat základní pohybové aktivity, jako je chůze či tanec, a čelila vážné krizi duševního zdraví. V určitém okamžiku se však rozhodla, že musí nalézt způsob, jak obnovit propojení mezi tělem a myslí, a začala hledat nové cesty k obnovení rovnováhy a regeneraci vnitřní energie. Zaměřila se na chůzi, která byla v té době jedinou pohybovou aktivitou, kterou její tělo umožňovalo. Při poslechu hudebního setu jedné z dýdžejek kolektivu Lecken si uvědomila, že její kroky začaly přirozeně ladit s rytmem hudby. Tento zážitek ji inspiroval k vytvoření konceptu Technodriftu, jenž se stal nástrojem pro obnovu propojení těla, hudby a vnitřní energie.

Pro Scaroni je zásadní: „Proces ztracení, který vyvolává jistý druh změněného stavu vědomí a klíčem k němu je repetice v nohách. Když opakujete jeden pohyb a chodíte

<sup>26</sup> E. A. Orszulik. *Rozhovor s Frédericem Giesem*.

<sup>27</sup> Maria F. Scaroni je italská choreografka, performerka a pedagožka působící na berlínské taneční a umělecké scéně od roku 2004. Spolupracovala s umělci jako Meg Stuart, Tino Sehgal, Jeremy Wade či Wilhelm Groener a její tvorba je ovlivněna zkušenostmi ze San Francisca (2004–2014), kde pracovala se Sarou Shelton Mann, Stephanie Maher a dalšími. Ve své práci propojuje tanec s léčebnými metodami, queer teorií, sociální spravedlností a radikální hravostí. Od roku 2011 pravidelně vyučuje v bakalářských a magisterských programech na HZT Berlin a na mezinárodních festivalech (např. Impulstanz ve Vídni). Úzce spolupracuje s Meg Stuart na tématech fyzických stavů a improvizace jako kolektivního dialogu. Od roku 2016 je součástí berlínského kolektivu Lecken, který propojuje queer feministickou praxi s rave kulturou. Aktuálně se zaměřuje na somatiku a kolektivní rituály, jež obnovují sociální vazby, a od roku 2021 vede Social Pleasure Center, komunitní prostor zaměřený na somatický post-aktivismus, queer feministickou radostnou militantnost a redistribuci zdrojů.

<sup>28</sup> Pojem městské bloudění (anglicky *urban wandering* nebo *drifting*, často spojené s francouzským termínem *dérive*) označuje praktiku volného, často bezcílného pohybu městem s cílem zažít prostor jinak, než jak je běžně vnímán. Není to jen obyčejná chůze po ulici, ale jde o zkoumání města smysly, intuicí a momentální inspirací, bez pevného cíle nebo trasy. Tento pojem je spojen se situacionisty, mezinárodní avantgardní skupinou, která vznikla ve Francii a spojovala umělce, filozofy a aktivisty. Scaroni se taktéž odkazuje na knihu Rebeccy Solnit *Wanderlust: A History of Walking*.

s kývajícíma se rukama, když to děláte dostatečně dlouho, je to jako wow. Vaše mysl se trochu sjede. Takže tohle všechno jsou technologie pro budování extáze v těle; dech, opakování, dezorientace."<sup>29</sup> Již v minulosti se Scaroni věnovala několika projektům, které pracovaly s konceptem bloudění (drifting) a ztráty v městském prostředí. Tato zkušenost nyní plynule navázala na její předchozí výzkumy, když spojila pohyb těla s chůzí propojenou s rytmem techno hudby, čímž vytvořila novou formu sebepéče a explorace.

Ve 36 letech, po zkušenosti s vyhořením a zraněním, začala Scaroni objevovat rave scénu v Berlíně. Při účasti na rave událostech si uvědomila, že v temném a bezpečném prostředí, specificky vytvořeném pro rave akce, může pohybovat tělem způsobem, který jí nezpůsobuje bolest. Na rozdíl od statických pozic, které Scaroni vyvolávaly bolest a nepohodlí, jí kontinuální laterální pohyby umožnily udržet tělo v pohybu bez diskomfortu. Tento způsob pohybu jí pomohl znovu získat kontrolu nad vlastním tělem po letech, kdy byla omezena bolestí a fyzickými problémy. „Navštěvování klubu se pro mě stalo formou znovu-vlastnictví, způsobem, jak se uzemnit a znovu-zabydlet ve vlastním těle."<sup>30</sup>

Technodrift se začal rozšiřovat a praktikovat ve větším rozměru v roce 2020 během pandemie covid-19, která zásadním způsobem ovlivnila taneční a kulturní scénu. Uzavření klubů a ztráta přístupu k tanečním prostorům vedly k vymizení možnosti komunitního sdílení prostřednictvím tance, což byla jedna z klíčových funkcí, kterou klubová scéna tradičně nabízela. Technodrift však nevznikl jako pečlivě promyšlený koncept, ale spíše jako spontánní reakce na tuto situaci, kdy lidé začali hledat nové způsoby, jak udržet kontakt s hudbou, pohybem a komunitou: „Přistihla jsem se, jak chodím na údery. Moc jsem si to užívala. Bylo to hloupě jednoduché, ale účinné."<sup>31</sup> Postupně se z tohoto jednoduchého aktu vyvinula metoda, která propojuje rytmický pohyb kroků na techno hudbu v napojení se na kolektivní energii.

Scaroni v rámci Technodriftu propojuje své zkušenosti z klubové kultury s principy somatického výzkumu a improvizace. Klubová kultura jí poskytla nejen hudební inspiraci, ale také historický a společenský kontext. Scaroni argumentuje, že tanec v klubech představuje víc než jen formu zábavy – je to rituální praxe, která má své kořeny v traumatech a zkušenostech marginalizovaných komunit, jako jsou afroameričtí pionýři elektronické hudby a queer jednotlivci. Tento kontext, zahrnující sociální, historické a kulturní aspekty, je v Technodriftu neustále přítomen, čímž se vytváří prostor pro reflexi těchto zkušeností prostřednictvím pohybu a tělesného vyjádření. „Když vstoupíte na taneční parket, skloníte se k němu, k faktu, že tento kousek poznání tvořící společný mír a vzájemný pocit sounáležitosti pochází z bolesti."<sup>32</sup>

<sup>29</sup> Eduard Adam Orszulik. *Rozhovor s Marií F. Scaroni* [nepublikováno]. Berlín, Neukölln, 3. 3. 2024.

<sup>30</sup> E. A. Orszulik. *Rozhovor s Marií F. Scaroni*.

<sup>31</sup> *Tamtéž*.

<sup>32</sup> *Tamtéž*.

## Struktura a průběh Technodriftu

Technodrift je zakotven v několika klíčových principech, které ovlivňují jeho podobu i cíl. Prvním z nich je repetitivní pohyb synchronizovaný s hudbou, jenž přivádí účastníky do stavu změněného vědomí. Tento jednoduchý rytmický akt Scaroni přirovnává k meditaci či filozofickému putování. Tento 4 x 4 rytmus je rovněž připomínkou historické paměti tance, jenž byl v mnoha kulturách nástrojem přežití a odporu.

Dalším klíčovým aspektem Technodriftu je paradox samoty a kolektivity. Tato metoda umožňuje účastníkům být „alone together“ – pohybovat se v kolektivním prostoru, ale zároveň zůstat autonomní. Tanec je v tomto smyslu prostorem pro individuální introspekci, která je podporována empatií ostatních.

Technodrift probíhá jako hodinová pohybová událost, která kombinuje chůzi a tanec v otevřeném prostoru. Na začátku se skupina účastníků sejde na předem určeném místě. Každý účastník obdrží hudební set, který byl pečlivě vybrán tak, aby podporoval rytmické struktury a energetické cykly charakteristické pro Technodrift. Účastníci si na svém telefonu stáhnou tento připravený DJ set, nasadí si sluchátka a celá skupina současně spustí přehrávání tlačítkem „play“. Hudební sety jsou obvykle komponovány DJi, kteří jsou propojeni s berlínskou taneční scénou, například kolektivem Lecken. Konkrétně Scaroni nejčastěji využívá hudební sety DJky vystupující pod jménem KILLA.

Praktická část začíná synchronizovanou chůzí v rytmu hudby, která plynule přechází do tance. Rytmický pohyb nohou aktivuje kolébání boků, pohyb paží a propojení s těžištěm těla, čímž se vytváří vyvážená tělesná koordinace. Skupina se pohybuje různými prostředními – od městských ulic až po přírodní krajiny – přičemž tempo a styl pohybu se spontánně mění v závislosti na energetickém naladění a individuálních vjemech. Tento proces je plně otevřený improvizaci, což účastníkům poskytuje prostor pro osobní vyjádření a umožňuje každému přispět k celkovému vývoji a atmosféře události. Technodrift se na rozdíl od tradičních choreografických přístupů obejde bez předem stanovené formy, pravidel či vedení; jeho proces je zcela otevřený a vychází z okamžitých impulzů a interakcí uvnitř skupiny. Absence formálních pravidel vytváří prostor pro spontánnost a umožňuje účastníkům hluboké ponoření do přítomného okamžiku, přičemž podporuje jejich propojení s vlastním tělem a vnímání pohybu jako přirozeného a autentického vyjádření.

Technodrift přináší prvky klubové kultury do veřejného prostoru, čímž rozšiřuje hranice mezi soukromým a kolektivním, mezi uzavřenými tanečními prostory a otevřenou krajinou. Tato inovativní pohybová praxe reaguje na aktuální společenské výzvy, jako jsou izolace, syndrom vyhoření a ztráta kolektivní identity. Technodrift čerpá z tradic taneční kultury a somatického výzkumu, avšak svou otevřeností a důrazem na komunitní propojení tyto rámce přesahuje. Nejedná se pouze o pohybovou metodu, ale také o nástroj obnovy fyzického i duševního zdraví, prostor pro introspekci a prostředek kolektivního léčení.

Maria F. Scaroni na svých webových stránkách zveřejnila text, který lze chápat jako manifest její pohybové praxe. Tento text, kombinující poetický výraz s filozofickým zamyšlením, přesně vystihuje podstatu, cíle a hlubší význam celé praxe. Jeho zařazení v původním jazyce do této studie vnímám jako zásadní, protože poskytuje jedinečný vhled do emocionálního a myšlenkového pozadí Technodriftu. Text funguje jako most mezi teoretickým konceptem a praktickým prožitkem, mezi strukturou a intimitou, čímž rozšiřuje sémantickou hloubku této pohybové praxe a otevírá nové roviny jejího pochopení.

„This is a technology of ecstasy, done alone, together.

It relies on entrainment, the in-built ability of the human body to fall into rhythm and on stepping, walking forward or on place with a downspill, playing the earth with some intention and thrust.

It relies on techno music and on the privilege to access an environment that allows you to be lost in public, in a sonic bubble of your own.

BERLIN is suitable. With 2 or 3 people or more depending on your agreement and management of social distancing regulations.

Otherwise said, for the profane, it is a walk on a beat.

Though it is a conscious spell to revive the earth, to become host of an inner rave, a requiem to the dance floor, a feast to the sacred relationship/entanglement of our bodies with gravity and levity. A Covid-suitable medicine to support the psychological and physical effects of social distancing, isolation, disorientation.

It affirms the need to exchange energy amongst friends and strangers, beyond verbal communication. It's analogue.

It affirms dancing as a form of misbehaviour.

It bows to the vibe as the master.

It is not fitness, though it's a workout.

Its success at becoming an altered state of consciousness relies on your desire to raise aliveness within yourself.

Thus, it is a self-reviving spell, an agency builder.

It's not dogmatic, though it is intentional. So no guru cosmology, but also no 'whatever'.

Treasure the instructions, they are portals.

It has a beginning and an end.

If shared with other bodies, alone, together, its potency grows exponentially. Plus you need at least a buddy to feel the permission to be a bit idiotic or wonderful in public space. They become helpers for you to shift the legs and arms patterns and let the body unfold.

Thus, spread the vibe, cultivate contagion.

A walk is the portal, the way in. STICK TO THE STEPPING and swinging of the arms, it is a way to activate a different part of the brain that releases endorphins and activate neuro receptors, creating a sense of expanded consciousness, or 'high'.

As for any attempt at reaching a trance state, REPETITION is the key.

You are committed to 1 hour. Enter patiently, let it be 'just a walk' or a dance disguised as a walk for the first 15 min. It will pay back.

The swinging of arms and legs is the baseline, one basic form of repetition in the body, together with breath and heart beat.

The legs have a poem to them. ONE to TWO to MANY. one bone to two bones of the lower leg, to many bones of the feet.

One to two to many

One to two to many

One to two to many

As a sort of incantation or mantra, it conjures

expansion,

polyamory,

gathering,

solidarity,

collaboration,

de-atomization,

longing.

There is a POLYRHYTHM in the bones of the legs. So we step on one-one-one-one... but the reverb through the body, the shock wave, is polyrhythmic.

Just stick to it, you will feel it when you are in it and the walk becomes a walk with more expressive arms, then the legs might start to skip a bit so the walk softens and unfolds into a dance-like parade. We ended up pausing at some turns where the city became such a spectacular host and were just dancing, like a small club, then moved on... so it becomes an in an out of dancing eventually. Bring it back to stepping, or the feet conversation with the earth, when you get in a bored or undetermined zone, that is what in mindfulness practice is called you anchor. It is an active meditation after all."<sup>33</sup>

<sup>33</sup> *Technodrift* [online]. [cit. 13. 10. 2024]. Dostupné z: <https://www.allalways.org/technodrift>.

## Techno Flow – skrze frustraci ke katarzi

Techno Flow je pohybový workshop vytvořený Saidou Makhmudzade<sup>34</sup>, který čerpá z jejích osobních zkušeností z tanečních klubů v Berlíně a propojuje somatické praktiky s taneční improvizací, instantní kompozicí a elementy klubové kultury. Cílem workshopu je umožnit účastníkům zažít stav flow<sup>35</sup> (plynutí), specifický psychologický stav charakterizovaný plynulým a intuitivním pohybem, kdy se tělo stává přirozeným nástrojem pohybu bez vědomého rozhodování. Workshop je určen nejen tanečnickům, ale i lidem, kteří mají s pohybem minimální zkušenosti, nebo těm, kteří se cítí na tanečním parketu nejistě.

Inspirace pro Techno Flow pochází stejně jako u předchozích umělců především z autorčinných osobních zážitků a zkušeností z tanečních techno klubů, které začala navštěvovat sama krátce po svém přestěhování do Berlína v roce 2014. Tanec v klubech pro ni nebyl jen způsobem socializace, ale i prostředkem k dosažení již zmiňovaného stavu flow. Tento stav zpočátku hledala prostřednictvím experimentování s pohybem na rave událostech, kdy pracovala s totálním vyčerpáním těla. Na těchto introspektivních tanečních rituálech, jak o rave událostech Makhmudzade hovoří, postupně rozpoznala, že flow není jen o intoxikaci nebo euforii, ale že tento stav může být dosažen i prostřednictvím fyzického a mentálního napojení se na rytmus hudby a pohybu.

Makhmudzadino zkoumání tohoto procesu ji přivedlo k uvědomění, že stav plynutí je úzce spojen s opakováním pohybů (repeticí) a překonáváním frustrace, což napomáhá k prohloubenějšímu spojení se se sebou samým. Makhmudzade se shoduje s psychologem Šolcem, který ve svém výzkumu technokultury potvrzuje, že: „Aby mohl nastat trans, musí dojít k sjednocení tělesné a psychické formy.“<sup>36</sup> Techno Flow bylo umělkyní vytvořeno jako prostor, jak tyto zkušenosti, poznání a principy sdílet s ostatními lidmi a nabídnout jim nástroje pro dosažení podobných zážitků. Techno Flow přispívá k rozvoji nejen pohybových dovedností, ale také k hlubšímu porozumění tomu, jak může být tanec nástrojem sebepoznání, kolektivního propojení a terapeutické katarze.

<sup>34</sup> Saida Makhmudzade je choreografka a performerka s multidisciplinárním zázemím, které ovlivňuje její uměleckou tvorbu. Vystudovala politologii na Dartmouth College v New Hampshire (2010–2014) a současný tanec na SOZO visions in motion v německém Kasselu (2015–2018). Svá studia završila magisterským titulem v oboru choreografie na Hochschule für Schauspielkunst Ernst Busch v Berlíně (2018–2021). Její přístup k tvorbě je ovlivněn somatickými improvizáčnickými technikami, důrazem na individualitu pohybu a hledáním katarze prostřednictvím tělesnosti. Makhmudzade je fascinována momentálními přechody mezi zdánlivě protichůdnými emocemi, jako je smích a pláč, a na jevišti se zaměřuje na zachycení lidskosti a jedinečnosti tanečního projevu.

<sup>35</sup> Stavů flow neboli plynutí se věnoval například psycholog Mihaly Csikszentmihalyi. Flow je stav, kdy se jedinec hluboce ponoří do určité činnosti natolik, až ztrácí ponětí o čase a je plně oddán přítomnému okamžiku. Mnohdy se pro jedince v takových situacích nezdá být nic důležitějšího než právě provozovaná činnost. V těchto stavech je jedinec také schopný jít za hranice svých obvyklých možností. Více viz Mihaly Csikszentmihalyi. *Flow. O štěstí a smyslu života*. Přeložila Eva Hauserová. Praha: Portál. 2015.

<sup>36</sup> Vladislav Šolc. *Archetyp otce: (a jiné hlubinně psychologické studie)*. Praha: Triton. 2009, s. 15.

## Metoda a struktura workshopu

Metoda Techno Flow využívá integraci somatických technik, instantní kompozice<sup>37</sup> a narativních cvičení. Klíčovým aspektem tohoto přístupu je práce s opakováním (repeticí) a vytrvalostí, které účastníkům umožňují postupně procházet různými psychologickými stavy – od nudy a frustrace až po uvolnění a hlubší propojení s vlastním pohybem: „[...] tanec v klubech mi dává příležitost protančit skrze různé verze sebe sama – vztek, frustraci. To je také součástí mého workshopu. Tam je například úkolem tančit jako had, který svléká kůži a pohybuje se vzduchem, který houstne. V pandemii jsem to neměla, tento prostor, ve kterém bych mohla tančit tak, jak chci nebo jak potřebuji tančit, a zároveň i mezi ostatními lidmi.“<sup>38</sup>

Autorka zdůrazňuje význam tance v klubovém prostředí jako prostředku pro dosažení katarze, která hraje zásadní roli v transformaci intenzivních emocí a obnově psychické rovnováhy.<sup>39</sup> Na základě osobních zkušeností autorka popisuje, že po dosažení euforického vrcholu či ztrátě stavu flow se často dostávají negativní emocionální stavy, jako jsou nuda, frustrace nebo pochybnosti, formulované například otázkami typu „Co tady dělám?“ nebo „Jaký to má smysl?“. Makhmudzade se domnívá, že pokud jsou tyto myšlenky potlačovány, mohou se neustále vracet a narušovat celkový prožitek. Zapojením těchto emocí do pohybu však může dojít k procesu katarze, který umožňuje jejich uvolnění a transformaci.

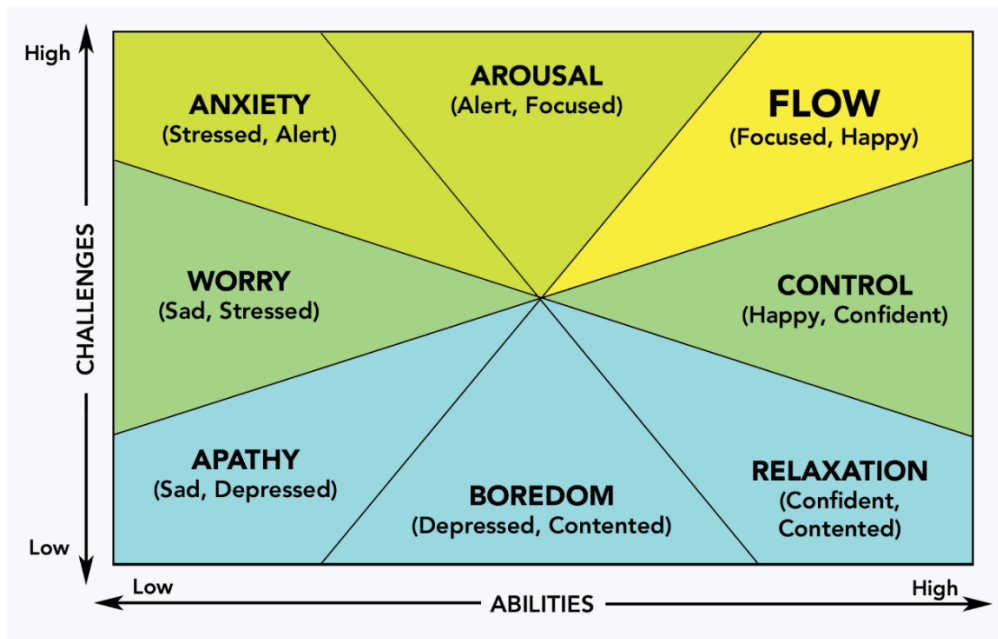
Ve workshopu využívá model flow (plynutí) jako dramaturgický rámec, který identifikuje osm psychologických stavů v závislosti na úrovni výzev (challenges) a úrovni dovedností (abilities). Pokud jedinec disponuje vysokou úrovní dovedností a současně čelí odpovídající úrovni výzvy, může se dostat do stavu flow, charakterizovaného maximální koncentrací a subjektivním pocitem spokojenosti. Naopak, pokud není mezi dovednostmi a náročností výzvy rovnováha, může dojít k prožitku frustrace, nudy nebo úzkosti v závislosti na tom, zda výzva převyšuje dovednosti, nebo naopak.<sup>40</sup>

<sup>37</sup> Instantní (okamžitá) kompozice v taneční improvizaci je tvůrčí proces, během něhož performeré v reálném čase spontánně vytvářejí pohybový materiál a strukturu. Tento přístup kombinuje improvizaci s kompozičními principy, což umožňuje tanečnickům intuitivně reagovat na prostor, čas, hudbu, partnery a vlastní impulzy. Instantní kompozice není předem připravena, ale vzniká „na místě“, a přesto zachovává smysl pro formu a estetiku. Tento proces často reflektuje osobní pohybový slovník a rozhodovací strategie jednotlivých performerů, zatímco výsledné dílo působí jako kolektivní a organická kompozice. Více viz Michaela Raisová – Bohumíra Eliášová. „Okamžitá kompozice jako svébytná umělecká disciplína“. *ArteActa*. 2023, roč. 9., s. 32–58. Dostupné také online z: <https://arteacta.cz/pdfs/ara/2023/01/01.pdf>.

<sup>38</sup> Eduard Adam Orszulik. *Rozhovor se Saidou Makhmudzade* [nepublikováno]. Berlín, Kreuzberg, 5. 1. 2024.

<sup>39</sup> Scott R. Hutson se ve své studii zabývá smysluplnými spirituálními zážitky účastníků rave akcí, zkoumá změněné stavy vědomí a jejich terapeutické účinky, označované jako „spirituální léčení“. Analyzuje fyziologické vlivy (např. vyčerpávající tanec, zvukové podněty) a symbolické procesy, které vytvářejí rámec pro spirituální léčení, a zasazuje rave kulturu do kontextu moderních západních spirituálních subkultur. Viz S. R. Hutson „The Rave: Spiritual Healing in Modern Western Subcultures“ [online].

<sup>40</sup> Jeanne Nakamura – Mihaly Csikszentmihalyi. „The concept of flow“. In: C. R. Snyder – S. J. Lopez (eds.) *Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2002, s. 94.



Model flow

Důležitou součástí Techno Flow je vytvoření bezpečného prostředí, které umožňuje účastníkům překonávat zábrany a stud z vlastního pohybu. Tento pocit bezpečí je podpořen vedením cvičení se zavřenýma očima, postupným přechodem ke skupinovým úkolům a srozumitelným verbálním vedením. Saida účastníkům opakovaně zdůrazňuje, že „[...] není potřeba vytvářet něco zvláštního“<sup>41</sup>, že každá fáze procesu má svůj smysl, včetně momentů frustrace nebo nudy: „Musíte jen důvěřovat, že z této nudy něco vzejde. Nemusíte právě teď nic vytvářet, protože i tohle je součástí procesu.“<sup>42</sup>

## Struktura workshopu

### 1. Úvodní fáze a třesení (shaking)

Workshop začíná v osvětleném prostoru 10–15 minutami třesení, jednoduchého pohybu, při kterém účastníci třesou svými těly do rytmu hudby. Tento úvodní rituál slouží k uvolnění těla, vypnutí mysli a přechodu do stavu zvýšené somatické citlivosti.

<sup>41</sup> E. A. Orszulik. *Rozhovor se Saidou Makhmudzade.*

<sup>42</sup> *Tamtéž.*

Makhmudzade uvádí jako ideální tempo hudby pro tuto fázi hodnoty kolem 95–105 BPM,<sup>43</sup> což poskytuje snadno následovatelný základní rytmus. K úvodní části poznamenává: „Mnozí lidé zmiňují, že jim třesové cvičení výrazně pomohlo. Někteří na začátku přemýšleli: ‚Jak dlouho se ještě budeme třást?‘, ale nakonec zažili změnu, kdy přestali přemýšlet úplně. Jiní přiznali, že v určitých momentech pociťovali frustraci nebo nudu, avšak ocenili, že jsem tyto pocity v dané chvíli otevřeně řešila a ujistila je, že jsou zcela přirozené.“<sup>44</sup>

## **2. Vizualní imaginace a vedené úkoly**

Makhmudzade využívá narativní techniky k vytvoření imaginativního prostředí podobného tomu, jaké lze zažít v klubech. Účastníci si například představují, že se pohybují jako zlatý objekt v hustém vzduchu, přičemž popisy pohybů a prostředí jsou podloženy vědeckými koncepty, jako je například vibrace atomů a jejich nekonečné množství: „Vzduch kolem vás je nabitý nekonečným množstvím atomů a prostor ve vás je také nabitý nekonečnými atomy. I v nehybnosti je pohyb. Dovolte vlnám své páteře a končetin, aby byly podpořeny touto neviditelnou energií. Nechte se jí vést. Ponořte se do tohoto nabitého prostoru a hustý vzduch vámi pohne, prostor vás dává do pohybu.“<sup>45</sup> Tato kombinace racionality a imaginace slouží k propojení rozumu a emocí, což je podstatný aspekt Techno Flow.

## **3. Práce se skupinovou dynamikou**

Postupně se přechází od individuálních cvičení k úkolům zaměřeným na skupinovou spolupráci. Účastníci například tančí v trojicích, kde se pohybují a zastavují společně, aniž by jeden člen skupiny převzal vedení. Tento proces pomáhá rozvíjet vnímání kolektivní energie a jemných pohybových impulzů ostatních. Tato na koncept jednoduchá, ale kolektivně ne tak snadně uskutečnitelná cvičení Saida v průběhu různě transformuje a rozšiřuje na větší skupiny. Saida v určitých momentech po dobu workshopu vybízí účastníky, aby následovali potřeby svého těla – například stáním, ležením nebo válením se. Zdůrazňuje, že tato volnost v reagování na fyzické potřeby napomáhá vytvářet pocit bezpečí.

## **4. Závěrečné propojení a instantní kompozice**

V nedávné době začala Makhmudzade více začleňovat principy instantní kompozice do závěrečných částí workshopů. Jedním z prvků, který ji na tanci k techno hudbě nejvíce fascinuje, je synchronizace pohybu s rytmem beatů. V rámci workshopu začala používat i jemnější dubstep techno, které má stále tempo 125 BPM, ale je o něco měkčí

<sup>43</sup> BPM (beats per minute) označuje počet úderů za minutu a slouží jako jednotka měření tempa v hudbě.

<sup>44</sup> E. A. Orszulik. *Rozhovor se Saidou Makhmudzade*.

<sup>45</sup> *Tamtéž*.

a obsahuje více beatů. Hudební sety si Makhmudzade připravuje sama a jako DJka vystupuje pod jménem Body Electric. Workshop končí složitějšími úkoly, jako je synchronizace pohybů celé skupiny. Tato část umožňuje účastníkům zažít dynamiku kolektivního pohybu podobnou té, kterou mohou cítit na tanečním parketu v klubu. „Vyzkoušela jsem to na jednom festivalu, kde byla skupina kolem třiceti lidí, a bylo neuvěřitelné, jak to fungovalo. Účastníky to opravdu přinutilo soustředit se na mikro-pohyb v místnosti, přičemž pohyb se neomezoval pouze na standardní rytmus ‚jedna-dva-tři-čtyři‘, ale lidi začali experimentovat s hledáním vlastního rytmu, což bylo součástí širšího experimentování, které se odehrávalo v průběhu celého workshopu.“<sup>46</sup>

Makhmudzade plánuje spojit svůj workshop Techno Flow s klubovou nocí. Cílem je, aby účastníci workshopu, kteří si dříve ozkoušeli improvizální nástroje v bezpečném prostředí, přenesli tuto zkušenost na taneční parket, čímž by došlo k propojení těchto dvou praxí: pohybového workshopu a rave. Saida je přesvědčena, že vytvořená energie během workshopu může mít dlouhodobý dopad na dynamiku celého večera.

## Závěrem

V této studii jsem se zaměřil na tři tanečně-pohybové praxe, které vznikly jako reakce umělců na jejich osobní zkušenosti získané na tanečních parketech rave událostí. Tyto zkušenosti byly pro umělce natolik transformativní a významné, že se rozhodli vytvořit originální a inovativní metody, které umožňují veřejnosti prožít podobné zážitky, aniž by museli navštěvovat noční techno akce. Tyto praxe, původně kořenící v klubovém prostředí, byly přeneseny do nových formátů, které umožňují jejich realizaci na tanečních sálech, v přírodě nebo městském prostředí. Všechny tři praxe jsou přístupny jak pro profesionály z oblasti tance a pohybu, tak i pro lidi, kteří nemají s tancem zkušenosti. Společným rysem těchto tří metod je zásadní propojení elektronické techno hudby s pohybem a důrazem na kolektivní sdílený zážitek. Tato kombinace repetitivního pohybu ve splynutí s techno hudbou se jeví všem tvůrcům jako zásadní pro vytvoření změněného stavu vědomí, nalezení větší citlivosti a napojení se na vlastní tělo a mysl.

Technosomatics, vytvořený Frédéricem Giesem, představuje syntézu somatické techniky, jako je Body-Mind Centering s klubovým tancem. Zaměřuje se na vnímání endokrinního systému jako klíčového chemického rámce těla, který je v této praxi propojen s konceptem čaker. Tento přístup umožňuje účastníkům prožít hlubší introspektivní zážitky, které mají potenciál ovlivnit fyzickou a emocionální rovnováhu. Kombinace tělesného uvědomění a energetických procesů vytváří prostor pro somatickou harmonizaci, čímž se stává efektivním nástrojem pro fyzickou i mentální regeneraci. Technosomatics se zaměřuje především na vnitřní rozměr tělesnosti. Prostřednictvím hlubinné

<sup>46</sup> *Tamtéž.*

imaginace a somatické práce se žlázami zde pohyb a klubový tanec vznikají zevnitř těla, nikoli z vnější stimulace. Tato praxe proto nese výraznou spirituální složku: účastník se do ní noří s vlastním záměrem, v temném prostoru, kde rytmizované stíny těl umožňují pocit propojení s ostatními.

Technodrift, vyvinutý Marií F. Scaroni, vznikl jako reakce na globální pandemii covidu-19, která uzavřela techno kluby a přerušila možnost kolektivního sdílení na tanečních akcích. Tato praxe reaguje na potřebu tělesného propojení v době fyzické izolace a nabízí alternativu pro individuální i sdílený taneční prožitek. V tomto kontextu se ukazuje, jak může taneční pohyb prováděný v bezpečném a přístupném prostoru i v podmínkách omezených možností nabídnout účastníkům potřebnou regeneraci a přispět k obnově jejich vztahu k tělu, stejně jako k posílení kolektivního tělesného sdílení. Technodrift vychází z jednoduchého principu rytmizované chůze, založené na sešlápnutí každé doby. Touto repetitivní technikou kultivuje vztah směrem ven, k prostoru a prostředí města i k lidem. Jde o zkušenost vycházející z potřeby sdílet prostor s ostatními. Rytmizovaná chůze se zde stává prostředkem překonávání odcizení, samoty a vytváření nových vazeb ve veřejném prostoru. Z tohoto hlediska lze Technodrift chápat jako praxi, která v sobě nese nejvýraznější terapeutický a sociální rozměr.

Techno Flow, konceptualizovaný Saidou Makhmudzade, se soustředí na proces nacházení stavu flow a využívá k tomu integraci somatických technik, instantní kompozice, taneční improvizace a narativních cvičení. Tato praxe zkoumá katarzní potenciál tance na elektronickou hudbu a klade důraz na hravost, experimentaci a pohybovou autenticitu. Zkoumání procesu plynutí Makhmudzade přivedlo k závěru, že stav flow je úzce spojen s opakováním pohybů (repeticí) a překonáváním frustrace, což prohlubuje spojení se sebou samým. Techno Flow je z těchto tří přístupů nejvíce strukturované a vyžaduje od účastníků stálou pozornost vůči facilitátorce, schopnost reagovat na její vedení a plnit zadané úkoly. Tímto způsobem se v této praxi kreativní dimenze stává dominantnější mezi studovanými praxemi. Účastníci jsou neustále vedeni k imaginativnímu uvažování, rozhodování a hledání způsobů, jak propojit vlastní pohyb s kolektivní dynamikou skupiny.

## Literatura

### Odborné publikace a články

- Csikszentmihályi, Mihaly. *Flow. O štěstí a smyslu života*. Praha: Portál. 2015.
- Durkheim, Émile. *The Elementary Forms of Religious Life*. Přeložila Karen E. Fields. New York: Free Press. 1995.
- Ellis, Carolyn. *The Ethnographic I. A Methodological Novel about Autoethnography*. Walnut Creek, CA: AltaMira Press. 2003.
- Fritz, Jimi. *Rave Culture: An Insider's Overview*. Canada: SmallFry Press. 1999.
- Gaillot, Michael. *Multiple Meaning Techno: An Artistic and Political Laboratory of the Present*. Paris: Éditions Dis Voir. 1997.
- Gillen, John Leo. *Temporary Pleasure: Nightclub Architecture, Design and Culture from the 1960s to Today*. München: Prestel. 2023.
- Haq, Nav. *RAVE: Rave and Its Influence on Art and Culture*. London: Black Dog Publishing – M HKA. 2016.
- Hutson, Scott R. „The Rave: Spiritual Healing in Modern Western Subcultures“ [online]. *Anthropological Quarterly*. 2000, roč. 73, č. 1, s. 35–49 [cit. 13. 11. 2024]. Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/3317473>. 2000.
- Jóri, Anita – Lücke, Martin. *The New Age of Electronic Music and Club Culture*. Cham: Springer Nature Switzerland AG. 2020.
- Nakamura, Jeanne – Csikszentmihályi, Mihaly. „The concept of flow“. In: Snyder, C. R. – Lopez, S. J. (eds.). *Handbook of positive psychology*. Oxford: Orford University Press, 2002, s. 89–105.
- Orszulik, Eduard Adam. „Liminální křehkost ravu – autoetnografická studie reflektující insiderův pobyt v terénu“. *Národopisná revue*. 2023, roč. 33, č. 1, s. 53–67.
- Raisová, Michaela – Eliášová, Bohumíra. „Okamžitá kompozice jako svébytná umělecká disciplína“. *ArteActa*. 2023, roč. 9., s. 32–58. Dostupné také online z: <https://arteacta.cz/pdfs/ara/2023/01/01.pdf>.
- St John, Graham. *Rave Culture and Religion*. New York: Routledge, 2004.
- Šolc, Vladislav. *Archetyp otce: (a jiné hlubinně psychologické studie)*. Praha: Triton, 2009.
- Turner, Victor Witter. *Průběh rituálu*. Brno: Computer Press, 2004.

### Rozhovory

- Orszulik, Eduard Adam. Rozhovor s Frédéricem Giesem [nepublikováno]. Curych, Tanzhaus Zürich, 17. 4. 2022.
- Orszulik, Eduard Adam. Rozhovor s Marií F. Scaroni [nepublikováno]. Berlín, Neukölln, 3. 3. 2024.
- Orszulik, Eduard Adam. Rozhovor se Saidou Makhmudzade [nepublikováno]. Berlín, Kreuzberg, 5. 1. 2024.

### Internetové zdroje

- Body-Mind Centering*® [online]. [cit. 15. 11. 2024]. Dostupné z: <https://www.bodymindcentering.com/about/>.
- Bombay, Erin. „Room with a View with Ballet national de Marseille: without purpose“ [online]. *Bachtrack*. 22. 10. 2023. [cit. 15. 12. 2024]. Dostupné z: [https://bachtrack.com/de\\_DE/review-room-with-a-view-la-horde-and-rone-ballet-national-de-marseille-new-york-nyu-skirball-october-2023](https://bachtrack.com/de_DE/review-room-with-a-view-la-horde-and-rone-ballet-national-de-marseille-new-york-nyu-skirball-october-2023).
- Lunchmeat* [online]. [cit. 15. 11. 2024]. Dostupné z: <https://lunchmeatfestival.cz/2023/michele-rizzo/>.
- Palác Akropolis* [online]. [cit. 13. 12. 2024]. Dostupné z: [https://www.palacakropolis.cz/work/33298?event\\_id=37697&no=62&page\\_id=33824](https://www.palacakropolis.cz/work/33298?event_id=37697&no=62&page_id=33824).
- Technodrift* [online]. [cit. 13. 10. 2024]. Dostupné z: <https://www.allalways.org/technodrift>.
- Technosomatics* [online]. [cit. 15. 11. 2024]. Dostupné z: <https://www.danceisancient.se/workshops>.
- „TO DA BONE – (LA)HORDE“ [online video]. *YouTube.com*. 21. 3. 2020 [cit. 15. 11. 2024]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=BF1JuyRryj&t=1685s>.

Tato studie vznikla na Akademii múzických umění v Praze v rámci projektu Působení rave kultury na současné prostředí tance a performance podpořené z prostředků Účelové podpory na specifický vysokoškolský výzkum, kterou poskytlo MŠMT v roce 2024.

**MgA. Eduard Adam Orszulik** je choreograf, tanečník, performer, pedagog a mladý taneční vědec působící na české umělecké scéně s mezinárodním přesahem. Středoškolské vzdělání získal na Janáčkově konzervatoři v Ostravě. Momentálně je doktorandem na Hudební a taneční fakultě Akademie múzických umění v Praze v oboru Choreografie a teorie choreografie, kde získal i bakalářský a magisterský titul. Jako tanečník spolupracuje s předními českými soubory a choreografy (Alica Minar and col., BURKICOM, 420PEOPLE, Tantehorse, DOT504, PocheArt etc.), jako choreograf vytvořil několik úspěšných celovečerních představení uváděných na nezávislé taneční scéně. Je zakladatelem performativní platformy PO\_KO\_ŘEN, která podporuje začínající umělce, a spoluzakladatelem uměleckého kolektivu Simulakrum propojujícího současnou uměleckou sféru mezi Prahou a Berlínem.