

Taneční a pohybová (psycho)terapie

MUDr. Radana Syrovátková BC-DMT

12.1.2020 Praha

11.3.2023

27.4.2024

Vznik a kontext TT, současný rámec I.

- TPT začátky – **20.léta 20.století**, rozvoj moderního tance a psychologie
- Balet s pevným řádem versus moderní tanec s tematy spontaneity, autenticity, pocity, vztahy, konflikty, zoufalství a frustrace
- **Isidora Duncanová** – volná improvizace jako prostředek autentického vyjádření pocitů a komunikace s divákem
- (**Ruth St.Denisová, Rudolf Laban, Mary Wigman**)
- Znovuobjevování východních celostních filozofií
- **Marian Chace** - „komunikace tancem“ (St.Elizabeths Hospital, Washington)

Vznik a kontext TT, současný rámec II.

- **Francizska Boas** – kreativní moderní tanec s dětmi, (psychiatrická klinika Bellevue, New York) „psychomotorické volné asociace během tance“ tanec se zavřenýma očima a sledování vnitřních impulzů
- 40.-60.leta – **Mary Whitehouse** („hlubinný pohyb“ s odkazem na Junga a Bleulera), **Trudi Schoop** (nemedikovaní pacienti na uzavřeném psychiatrickém oddělení – strukturování chaosu pomocí na místě vznikajících choreografií), **Alma Hawkins** (v 60.letech založila později první univerzitní studium TPT v Los Angeles).
- 40.leta Evropa – Velká Británie „taneční a pohybová psychoterapie“ Laban Centre for Movement and Dance, Londýn. **Rudolf Laban**, ale i skupinová psychoanalýza.

Vznik a kontext TT, současný rámec III.

- 70.léta 20.století – rozvoj TPT v Evropě
- 90.léta snahy o vytvoření evropské asociace – European Network of DMT, 2007 Tallin,
- **Říjen 2010 EADMT**, 14 zakládajících národních profesionálních asociací včetně ČR – TANTER
- Česká republika:
 - 1995 M.R.Berger v Praze
 - 1997-2000 první výcvik v TPT pod záštitou ADTA
 - **2002 vznik TANTER** – Česká asociace taneční a pohybové terapie
 - Moving Self Institut

Definice TPT

„Taneční terapie je psychoterapeutické využití pohybu v procesu, jehož účelem je dosažení fyzické a psychické integrace jedince. „

(Definice podle ADTA, Bernsteinová 1979)

Tanečně-pohybová terapie je užití kreativního pohybu a tance v psychoterapii, kdy je vztah mezi pohybem a emocemi využíván jako prostředek k dosažení integrace osobnosti“

(Definice podle ADMT UK, Helen Payne 1992)

Základní premisy, 5P a něco navrch

- **Tělo a mysl jsou v neustálé vzájemné interakci** (Trudi Schoop, 1974)
- **Tělo reflektuje aspekty osobnosti** (mj. S.Freud (1923)- „Ego is foremost body ego“, W.Reich – potlačené pudy, pocity a traumata).
- **Základem efektivity v procesu TPT je vztah a vztah je zejména tělesná událost.**
- **Pohyb může být reflexí nevědomých procesů** – stejně jako sny, kresba, přeřeknutí, volné asociace slovní. (M. Davis, 1974)

Základní premisy, 5P a něco navrch II.

- **Vytváření kreativního pohybu v improvizaci má jistý terapeutický účinek** -nevědomí je zdrojem kreativity, terapeutická váha kreativity byla zanesena do psychologických teorií v 50.-60.letech min.st., s rozvojem kreativních terapií.
- Kreativita v mém pojetí je využití inherentní kapacity vytvářet ale i reparovat základní adaptační mechanismy na preverbální úrovni, a schopnost aktivně tvořit změnu – tady a teď. Tzn. Nejen pochopit „aha“, takto to mám, ale i vytvořit „jak“ to udělám jinak.
- Vede k pohybovému symbolismu, dále zpracovávaném v terapeutickém vztahu.
- **Terapeutický účinek je jistý**

Procesová práce, ne technika, vývojové koncepty

- Základní pohybové vývojové prekoncepty
- Labanovská analýza
- Práce na základním bezpečí ve vztahu, ve skupině, navázání vztahu
- Pohybová „diagnostika“
- Začít tam, kde je naposledy funkční celek
- Podpora vynoření nevědomého obsahu tady a teď
- Zkoumání symbolického významu, který mu přikládá klient/skupina

Procesová práce, ne technika, vývojové koncepty

- Základní pohybové vývojové prekoncepty
- Labanovská analýza / Kestenberg MP
- Práce na základním bezpečí ve vztahu, ve skupině, navázání vztahu
- Pohybová „diagnostika“
- Začít tam, kde je naposledy funkční celek
- Podpora vynoření nevědomého obsahu tady a teď
- Zkoumání symbolického významu, který mu přikládá klient/skupina

„Nové“ neurobiologické důkazy

- **Zrcadlící neurony** Existenci zrcadlových neuronů prokázal výzkumný tým parmské univerzity (Rizzolatti, Fadiga, Fogassi a Gallese, 2002; Rizzolatti, Fogassi a Gallese, 2007), zajímavé, že na konferenci ADTA v Seattlu v roce 2000, již taneční terapeuti jasně formulují spojitost s mechanismy kinestetické empatie a neverbálním učením
- **Neuroimunitní teorie (tekutý nervový systém)** Candance Pert, Molecules of Emotion, neuropeptidy v tekuté paměti, vliv pohybu na růstové faktory, teorie fibromyalgie
- **Teorie „formátování“ amygdaly a „pojistkového“ efektu u traumatu** Cristine Cadwell, Neurobiologie emocí, (2000, Seattle), odpojení prefrontál.cortexu za stresu, tzn. není schopnost pojmenovat
- **Polyvagální teorie-** 1994 Dr. Stephen Porges , ředitel Centra Brain-Body na University of Illinois v Chicagu. (viscerální vagová reakce na stres a spojení s neverbálním vyjádřením) – boj, útěk, zamrznutí.
- **Epigenetické studie**

Cílové skupiny, praxe

- Děti (poporodní trauma a attachment, oběti násilí, zneužití, rodinná terapie, ADHD, autismus, PPP...)
- Dospělí (úzkostná porucha, deprese, posttraumatické stavy, transgenerační trauma, PPP, oběti domácího násilí, sexuální zneužívání v dětství, psychosomatické symptomy, somatické stavy kterým chce klient rozumět jinak, poruchy plodnosti, transgenerační temata, závislosti, psychiatrie)
- Demence a somatická onemocnění
- Individuální/skupinová

Transgenerační přenos traumatu

- Masivní sociální trauma nelze zpracovat v jedné generaci
- Masivní trauma jednotlivce se containuje v těle
- Jedině na tělesné úrovni lze oslovit trauma a ev. zhojit (viscerální polyvagální teorie)
- Terapeut sám musí mít přístup k paralelním obsahům (sociální trauma) popřením, zamrznutím, odštěpeným a disociovaným obsahům.
- Nezhojené containované trauma se přenáší neverbálně na další generaci
- 3. generace bez terapie hrozí genetická fixace (epigenetické studie)
- Práce s masivním osobním a skupinovým traumatem je budoucí chléb evropského psychoterapeuta

Video “literatura“ I.

- Embodying Empathy: Dance/Movement Therapy after Unthinkable Trauma, David Alan Harris, 2018, <https://youtu.be/mGSI1IbAL-o>
- Dance/Movement Therapy: Analyzing "Body Language" Stacey Hurst, 2014, <https://youtu.be/Y6JL1qXSjVI>
- Dance/Movement Therapy and Survivors of Torture, Amber Elizabeth Grey, 2018, <https://youtu.be/Cm4aTzWyKDE>
- Dance/Movement Therapy: Embodied Parenting, Suzi Tortora, 2014, <https://youtu.be/ulzZvyqPz3s>
- Mind-Body Healing through the Arts Series: Creative Dance & Expression | The New School, Patricia Capello, 2013, <https://youtu.be/P1bqvFwZWdg>

Video “literatura“ II.

- dance and dementia, 2014, Diane Amans, UK, <https://youtu.be/wjnzXqnvoyo>
- Dance/Movement Therapy and Eating Disorders, 2015, Susan Kleinman, <https://youtu.be/fFDiqQDHuD0>
- Dance Movement Therapy | Mattel Children's Hospital UCLA, 2016, Dr. Lori Baudino, <https://youtu.be/o3o2ii5rEal>
- Dance/Movement Therapy and Anxiety, 2016, Jennifer Tantia, <https://youtu.be/BnSKiPTJIDM>
- Living with Depression: A Dance/Movement Therapy Moment, Lenya Treewater <https://youtu.be/roxqkypXW6g>
- Dance/Movement Therapy & Mental Illness Ted Ehrhardt, 2014, <https://youtu.be/TIhpLsgQ1is>

Literatura

Klára Čížková (2005), Taneční a pohybová terapie,
Praha: Triton

Joan Chodorow(2006), Taneční terapie a hlubinná
psychologie Joan Chodorow, Praha: Triton

Frances La Barre (2001), Jak mluví tělo, Neverbální
chování v klinické praxi, Praha: Triton

Margaret S.Mahlerová, Fred Pine, Anni Bergmanová,
(1975), Psychologický zrod dítěte, Praha: Triton

Tanečně pohybová terapie, Teorie a praxe,
Zedková (ed.)a kol. UPOL (2012)