



Středoškolská technika 2011

Setkání a prezentace prací středoškolských studentů na ČVUT

BŘIŠNÍ TANEC A JEHO POZITIVNÍ VLIV NA TĚLO A MYSL ČLOVĚKA

Ema Hubáčková

První soukromé jazykové gymnázium
Brandlova 875, Hradec Králové 3

PODĚKOVÁNÍ

Autorka by ráda poděkovala následujícím osobám:

Svému odbornému konzultantovi MUDr. Jiřímu Černému, Ing. Zarine Aršakuni a Mgr. Markétě Kubištové za opakovanou pomoc při elektronickém zpracování projektu, fyzioterapeutovi a indickému učiteli jogy Ajayi L. Bobademu, své stálé lektorce Sahar, dále tanečnicím Eglal a Shereen, tanečnickům Titu Seifovi, Ashrafu Hassanovi, Mahdymu Emarovi, bubeníkům Annasovi a Miroslavu Čiperovi, všem tanečnicím, které se podílely na průzkumu a byly mi stálou oporou, a především bych chtěla poděkovat své rodině, která mi pro snadnější a dostupnější zpracování projektu poskytla notebook.

PRVNÍ SOUKROMÉ JAZYKOVÉ GYMNÁZIUM V HRADCI KRÁLOVÉ

ABSTRAKT

"BŘIŠNÍ TANEC A JEHO POZITIVNÍ VLIV NA TĚLO A MYSL ČLOVĚKA"

Vedoucí týmu: Ema Hubáčková

Konzultant nebo odborný poradce: Mgr. Jana Pražáková

Toto téma jsem si zvolila z toho důvodu, že se často setkávám s nedostatečným pochopením orientálních břišních tanců. Domnívám se, že by lidé měli vědět o tom, co to vlastně orientální tanec je, odkud pochází, a především o jeho pozitivních vlivech na lidský organismus. Ve svém projektu bych chtěla představit orientální tanec, místo odkud pochází, kořeny jeho vzniku, jeho smysl a zdravotní dopady. Projekt jsem zpracovala na základě svých vlastních vědomostí a poznatků, které jsem následně zkonzultovala s různými tanečníky, lékařkou a se svými tanečními lektory.

PRIVATE LANGUAGE SPECIALIZED GRAMMAR SCHOOL

ABSTRAKT

"BELLY DANCE AND ITS POSITIVE EFFECT ON THE HUMAN BODY AND MIND"

Team leader: Ema Hubáčková

Consultant or special adviser: Mgr. Jana Pražáková

I chose this topic because of insufficient understanding of the people about the belly dance. I think people should know about what belly dance really is, where it comes from, and about all its positive effects on the human organism. In my project I would like to introduce oriental dance, the place where it comes from, the roots of its origin, its meaning and health implications. I worked on my project from my own knowledge and experiences, about which I consequently discussed with many dancers, doctor, and with my dance instructors.

KLÍČOVÁ SLOVA

Břišní tance, zdraví, sport, anketa.

OBSAH

ÚVOD	5
1 PŘEDSTAVENÍ BŘIŠNÍHO TANCE	7
1.1 HISTORIE.....	8
1.2 SOUČASNÉ DRUHY BŘIŠNÍHO TANCE	8
2 BŘIŠNÍ TANEC V SOUČASNOSTI	15
2.1 Světoví tanečníci	15
3 BŘIŠNÍ TANEC A ZDRAVÍ	17
3.1 jednotlivé prvky.....	17
3.2 LÉKAŘSKÝ POSUDEK	19
4 PRŮZKUM	23
6 ZÁVĚR	28
7 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ	29
8 PŘÍLOHY	CHYBA! ZÁLOŽKA NENÍ DEFINOVÁNA.

ÚVOD

V současné době mnoho lidí trpí řadou zdravotních problémů, jako například zablokování páteře, ztuhlá záda, zkrácené svaly na nohou, křeče. Z velké části je to způsobené životním stylem, který vedeme. Především sedavým způsobem života, nedostatkem pohybu, rozvojem komunikačních sítí na počítači, kde řada lidí tráví většinu svého času. Následkem toho vzniká zablokování krčních zádových svalů a jejich následné ochabnutí. To nám vadí v běžném životě. Pociťujeme bolesti, omezenost pohybu. To vše má vliv na naši psychiku. Pokud je něco špatně s fyzickým tělem, projeví se to zároveň na psychice. A pokud nejsme psychicky v pořádku, tak se to pravděpodobně projeví i fyzickými bolestmi, únavou, spánkovým deficitem a onemocněním. Proto je velice důležité nezapomínat na pravidelné cvičení, protahování těla a relaxaci. Tak se vyhneme zbytečným trablům, a budeme se cítit dobře jak po fyzické stránce, tak po psychické.

Tanci se věnuji celý život. V dětství jsem tančila balet, v současné době tančím španělské flamenco, latinsko-americké tance, řecké kruhové tance, indický bollywood a již čtvrtým rokem se věnuji břišnímu tanci. Věřím, že každý tanec výrazně pomáhá zlepšit zdravotní stav, jelikož se jedná o nenásilný, přirozený pohyb, při kterém dochází k protažení všech svalů. Tanec je prostředníkem mezi vnějším světem a naší myslí, pomocí kterého vyjadřujeme naše emoce, momentální náladu a povahu. Břišní tanec mi ze všech tanců vyhovuje nejlépe. V tomto tanci jste sama svým vůdcem. Jakmile skvěle ovládnete jednotlivé pohybové prvky, můžete sama začít skládat choreografie. Jako každý tanec má i břišní tanec svá určitá pravidla. Hudba, na kterou se tančí, má svůj příběh. Nejprve je třeba pochopit, co určitá hudba vyjadřuje, jakého je naladění, popřípadě o čem zpěvák zpívá. Dále je třeba rozlišit arabské hudební a taneční rytmy. Na každý rytmus se hodí patřičný taneční prvek. A tak můžeme začít skládat choreografii tak, aby dávala smysl.

Mě osobně břišní tanec pomohl zbavit se pravidelných problémů s páteří a bolestmi spodní části zad. Nepomohl mi jen zdravotně, ale i po estetické stránce. Naučila

jsem se přemýšlet o každém kroku a chodit vzpřímeně, jelikož v orientálním břišním tanci je velice důležité umět správně chodit, udržet rovnováhu a správně si rozvrhnout taneční terén. Břišní tanec je také výborným zdrojem relaxace zároveň spojené s celkovým protažením těla. Díky břišnímu tanci se naučíte ovládat své tělo.

Mým cílem je představit orientální břišní tanec a pomocí průzkumu potvrdit svůj úsudek o jeho zdravotních dopadech na lidský organismus.

1 PŘEDSTAVENÍ BŘIŠNÍHO TANCE

Břišní neboli orientální tanec či arabsky Raks Sharqi je tancem východu. Spousta lidí se však mylně domnívá, že je to tanec indický. V dnešní době je velmi rozšířen všude ve světě a těší se velké popularitě. Jde o tanec, kde žena představuje svou ženskost, smyslnost, krásu, inteligenci a především svou osobnost, bez ohledu na věk či postavu. Existuje mnoho druhů břišního tance. Ty se od sebe liší především hudbou, jednotlivými pohyby a tanečními kostýmy (viz. podkapitola “Současné druhy břišního tance“). Každý druh břišního tance vyjadřuje mentalitu a kulturu daného místa, kde vznikl. Tanec je složen z několika základních póz a figur, které jsou za sebou plyně seřazeny tak, aby dávaly smysl.

Tanec doprovází typická arabská hudba. Lze tančit za doprovodu celého orchestru, arabského bubnu, či za zvuku tamburíny. V současné době hodně tanečnicků volí hudbu na CD, ale stejně nemá takový efekt, jako hudba živá. Mezi instrumenty vyskytující se v orchestru jsou nejčastější housle, kanún (arabská loutna), akordeon, klávesové nástroje, různé druhy arabských bubnů, popřípadě zpěvák či zpěvačka.



Obrázek 1.: Arabský buben darbuka

1.1 HISTORIE

Samotná historie břišních tanců sahá až do prvopočátku lidstva, kdy ženy těmito pohyby vyjadřovali svou ženskost a plodnost a připravovali se na porod. Avšak břišní tanec v podobě, v jaké ho známe nyní, se začal formovat až v Egyptě okolo roku 1950, kdy vznikala kinematografie. Mužům bylo odepřeno dívat se na ženu, jak tančí. Břišní neboli orientální tanec se v té době rozdělil na :

1. **Rituální a tranzovní** (např. porodní tanec, Zaar-ženský tanec, Derviš-mužský tanec)
2. **Folklorní** (pravděpodobně vznikly z rituálních, podoba tanců velmi závislá na míře vlivu náboženství daných zemí)
3. **Kabaretní styly** (nejmladší styl, se vznikem kinematografie)

1.2 SOUČASNÉ DRUHY BŘIŠNÍHO TANCE

V současné době existuje několik druhů břišního tance. Jednotlivé styly se od sebe liší hudbou, tanečními prvky, místem vzniku, kostýmem a celkovým provedením. Tento tanec je neustále ve vývoji, do tradičního břišního tance se dostávají prvky jiných tanců, například baletu, hip hopu, latinsko-amerického tance apod. Vznikají tance s rekvizitami jako například tanec se závojem, tanec se svícem „šamadánem“, tanec se šavlí, s křídly Isis, atd. Tanec s rekvizitami je oblíbený spíše v evropských zemích a Americe, využívají se rekvizity jak tradiční (šamadán), tak nové.

Zde je stručný přehled stylů orientální břišního tance:

Raks Sharqi

Pochází z Egypta, je tančen na speciální hudbu a má svá pravidla. Tančí se vždy sólově. Hudba je velmi rozmanitá a členitá, často se mění rytmy i nálada. Tanečnice se snaží co nejpřesněji hudbu svým tancem vyjádřit. Velmi často je tančen na živou hudbu, nejlépe za doprovodu celého orchestru. V orientálních zemích může jedna skladba trvat až 30

minut. Raks Sharqi je také nazýván jako kabaretní styl. Kostým bývá velmi zdobený a nápaditý.



Obrázek 2.: Tanečnice Sahar v kostýmu na Raks Sharqi

Drum solo

Drum solo je součástí Raks Sharqi, někdy bývá i jako samostatný styl. Buben jako nástroj má sólo. Tančí se samostatně i ve skupinách. Většinou se tančí jako vyvrcholení Raks Sharqi. Kostým bývá stejný jako na Raks Sharqi.



Obrázek 3.: Tanečnice Ema v kostýmu na Drum solo či Raks Sharqi

Saidi

Pojmenování vzniklo ze stejnojmenného názvu oblasti jižního Egypta v okolí Luxoru, odkud také pochází. Saidi je původně mužský tanec. Vyjadřuje mužnost a sílu, muži používají velké bambusové hole, ženy slabší zdobené hůlky. Tančí se obvykle ve skupině či ve dvojici. Saidi má speciální velmi zemité rytmus, kostýmy jsou podobné obyčejnému oblečení jménem galabeja. Saidi je v Egyptě nejoblíbenějším tancem, z jeho rytmu vychází spousta moderních skladeb.



Obrázek 4.: Muž a žena tančící Saidi



Obrázek 5.: Skupina Sahar v kostýmech na Saidi

Khaleegy

Folklorní tanec zemí Perského zálivu. Ženy a muži tančí zvlášť. Ženy používají jako kostým dlouhé thoby. Typické pro Khaleegy jsou pohyby hlavy a vlasů. Tento tanec je tančen na dvoučtvrťový houpavý rytmus, vždy ve skupině.



Obrázek 6.: Tanečnice v kostýmu na Khaleegy zvaném thoba

Fusion a tribal

Jedná se o nový styl břišního tance v Evropě a Americe. Využívá tradiční prvky břišního tance a míchá je s dalšími styly.

Tanec s rekvizitami

Využívá tradiční, nebo i nově vzniklé rekvizity a zařazuje je do orientálního tance. Mezi tyto rekvizity se řadí již zmíněný závoj či více závojů, křídla bohyně Isis, svícen „šamadán“, šavle, svíčky, činelky, hedvábné vějíře, apod.



Obrázek 7.: Křídla Isis



Obrázek 8.: Tanec se dvěma závoji



Obrázek 9.: Taneční skupina Sahar, vprostřed lze vidět šamadán

a další...

2 BŘIŠNÍ TANEC V SOUČASNOSTI

Orientální tanec je v současné době rozšířen všude ve světě. Je velmi populární a má velké množství příznivců. Velké taneční školy pořádají festivaly. Jejich součástí jsou také workshopy a semináře. Tanec se rozšířil také díky internetu, kde je v současné době ke shlédnutí mnoho videí a záznamů z festivalů, vystoupení, ukázky techniky apod. I přes velkou popularizaci stále zůstává centrem břišního tance Egypt, kam se jezdí tanečníci z celého světa dál vzdělávat a načerpat nejen zkušenosti nové, ale i napojení na tradiční provedení.

2.1 SVĚTOVÍ TANEČNÍCI

Mezi lety 1960-1980 to byla legendární Soheir Zaki, podle níž je pojmenován tzv. Zaki krok, Fifi Abdou, a další. Mezi světové, profesionální tanečnice a tanečníky současnosti patří například Dina, Randa Kamel, Soraya, Tito Seif, Raqia Hassan (Egypt), Jillina (USA), Aziza (Canada), Saida (Argentina), Horacio Cifuentes (Berlin). Tito tanečníci pořádají festivaly, kurzy a workshopy na mnoha místech ve světě.



Obrázek 10.: Tito Seif



Obrázek 11.: Tanečnice Saida



Obrázek 12.: Saida vystupující na živou hudbou

3 BŘIŠNÍ TANEC A ZDRAVÍ

Již v úvodu jsem se částečně zmínila o tom, jaký má orientální tanec pozitivní dopad na člověka. Odstraňuje psychické i fyzické bloky, dochází k prokrvení celého těla, protáhnutí všech svalů, pomáhá zmírnit menstruační bolesti a posiluje pánevní dno. Slouží také jako rehabilitace po úrazech a operacích. Existují i kurzy pro těhotné ženy, kde jim následně ulehčuje porod a zmírňuje porodní bolesti. Také je již nespočet případů, kdy břišní tanec pomohl ženám otěhotnět, ačkoliv se jim to dlouhé roky nedařilo.

Tato tvrzení jsem chtěla dokázat pomocí průzkumu, o kterém se dozvíte více v kapitole „Průzkum“.

3.1 JEDNOTLIVÉ PRVKY

Každý provedený taneční pohyb zapojuje různé části těla. Spojením všech těchto prvků vzniká dokonalé protažení, přičemž se zapojují všechny svaly. Je nutno dodržet základní postavení těla, respektive mít podsazenou pánev, tím se vyhneme zdravotním problémům s páteří, rovná záda, pokrčená kolena, vytažený hrudník.

Nejznámější základní prvky jsou:

- ***Shimmy*** (třasavý pohyb spodní části těla, způsobený rychlým pohybem kolen)
- ***Osmička pánví*** (V základním postavení pánev obkresluje jakoby ležatou osmičku)
- ***Plynulé pohyby pažemi*** (tzv. Hadí ruce, jde o koordinovaný pohyb pažemi, který se přenáší do celých rukou a díky přenášení energie až do konečků prstů tvoří dojem pohybu hada)
- ***Důrazy boky, hrudníkem, apod.*** (důraz bokem směrem dolů je nazýván drop z anglického slova „drop“=směrem dolů)
- ***Kroužky hrudníkem, pánví***
- ***Vlnky břichem*** (tento pohyb zpevňuje břišní a zádové svaly, posiluje pánevní dno, pomáhá proti menstruačním bolestem)

- Pro začátečníky jsou všechny tyto pohyby velice těžké a složité. Určitou dobu trvá, než se tanečnice patřičně rozhýbe a tělo si na tyto pohyby zvykne.

3.2 LÉKAŘSKÝ POSUDEK

Mudr. Petra Petrovská

Z psychosomatického, celostního pojetí vyplývá, že tělo („soma“ znamená řecky „hrob“, tedy „to, co duši umrtvuje“) a duše (řecky „psyché“) je jedna jednotka. Děje-li se tedy něco v duši, projevuje se to v těle a naopak. Pracujeme-li s tělem, odráží se to v naší duši. Duši nelze od živého těla oddělit. Duše je život živoucího těla; je jeho funkcí. Máme-li nějaký psychický blok, projeví se v našem těle – jakoby zatuhneme, zamrzneme (zkuste si to představit, co se s námi děje, když se leknete), přestaneme volně dýchat a dýcháme jen povrchově, stále jsme v jakémsi napětí, nebo můžeme pociťovat různé bolesti – zad, kloubů, hlavy, únavu, neklid, nespavost, případně onemocníme. Pojem psychosomatika zahrnuje celého člověka. Albert Pessu, významná osobnost ve světové psychologii (původně tanečník a taneční choreograf) si všiml, že tanečníci, kteří necítí své emoce, je neumí tělem a tancem vyjádřit. Rozvíjíme-li pohybem své tělo, rozvíjíme i svou duši. Břišní tanec je v naší kultuře stále vnímaný jako show, představení, zábava. Ale jak to ve skutečnosti je? Původně břišní tanec vznikl jako jakési „cvičení“ pro ženy, které se chystaly k porodu nebo už u nich porod probíhal. Byly to vlastně cviky, které ženám ulevovaly od bolestí a pomáhaly uvolňovat a otvírat porodní cesty, tak aby porod mohl probíhat klidně a plynule. Teprve později se z břišního tance stala jakási přehlídka krásného ženství. Žena, která umí uvolněně, ladně a kreativně zacházet se svým tělem – provádět jednotlivé prvky břišního tance, působí atraktivně, charismaticky, magicky, přitažlivě, eroticky. Proto se – bohužel – břišní tanec dostal do povědomí mnoha lidí jako jakési vybízivé, provokativní a svádivé chování břišních tanečnic. Co nám, ženám, skutečně břišní tanec přináší? Co způsobuje, že je břišní tanečnice přitažlivá? Jaké je to fluidum, které má kolem sebe a které šíří? Kterým může přitahovat až dráždit, některé odpuzovat a jiné zas vést k obdivu? Je z ní cítit osobnost – jakási vnitřní víra v sebe sama, sebedůvěra, hrdost a pevnost, magická síla, hluboká moudrost, noblesní držení těla a radost z pohybu. V břišním tanci se pracuje s horní a dolní polovinou těla. Pohyby, které vycházejí z hrudníku a pánve jsou prováděny jednak izolovaně, jednak jsou spolu různě propojovány.

V psychoterapiích, kde se pracuje s tělem, ať je to bioenergetika, biosyntéza, Pessu-Boyden System Psychomotor (PBSP), rolfing, Satiroterapie nebo taneční terapie, se mluví o blocích (hlavovém, krčním, břišním, pánevním atd.), s nimiž se pracuje z důvodů jejich uvolňování. Vezmeme-li v úvahu, že při břišním tanci se izolovaně pracuje s hrudní či pánevní partií našeho těla, nutně se s těmito partiemi pracuje tak, aby se uvolňovaly. Aby se tedy uvolňovaly

i případné bloky. Pojďme se nejdříve podívat, jak se může hrudní či pánevní blok projevat.

Hrudní blok se projevuje jakýmsi rigidně vznešeným držením těla, nepřístupností, chladem, klidem, tvrdošíjností, povzneseným až pyšným postojem (při vší úctě – představte si vzpřímený postoj důstojníka či aristokrata). Takový člověk působí přísně, úzkostně, odtahitě, upjatě, tvrdě, nepřístupně, přestože má uvnitř sebe srdceryvné touhy, emoce, které neumí dát najevo. Neumí projevit lásku. Má tedy tyto emoce zablokované. Hrud' je místem čtvrté čakry.

Hrudní blok se může projevit řadou nemocí – nejrůznějšími plicními onemocněními, astmatem (asthma bronchiale), nemocemi srdce včetně infarktu myokardu, vysokým tlakem, onemocněním jícnu, syndromem ‚zamrzlého ramene‘, zánětlivými problémy obratlů hrudní páteře či nejrůznějšími nemocemi prsní žlázy.

Pánevní neboli břišní blok se projevuje zvýrazněným propnutím bederní partie zad neboli lordózou, povoleným nebo naopak staženým břichem, příliš širokými boky, asymetrií páteře, prosakem kůže v oblasti přechodu bederní a křížové oblasti páteře, tzv. pomerančovou kůží, asymetrií křížovo-kyčelních bodů, tukovými polštáři, přílišnou štihlostí či tloušťkou, zvláštní asymetrií astenického hrudníku a obězí dolní poloviny těla. Pánev je sídlem první a druhé čakry. Sídlem agrese, sexuální, bazální energie. Lidé s tímto blokem mají jakýsi pedantický, puritánský, upjatý, kyselý nebo až příliš ušlechtilý výraz. Vzniká tehdy, nemůže-li naše primární energie v dětském věku přirozeně proudit, nemůže-li být naše energie přirozeně uvolňována v podobě agrese. To, co pak není emočně přirozeně vyjadřováno, je úzkost, zuřivost, radost, rozkoš, slast, vztek apod.

Tělesně se může tento blok u žen projevit nejrůznějšími gynekologickými, močovými, sexuálními či střevními obtížemi, bolestmi obratlů, gynekologickými výtoky, bolestivou či nepravdělnou menstruací, záněty vaječníků, cystami, problémy s otěhotněním či sterilitou, záněty dělohy, obrácenou polohou dělohy, obtížnými porody, frigiditou, problémy s orgasmem, poruchami erekce, vaginismem, celoživotní chronickou neuspokojitelností, problémy s vylučováním, záněty močového měchýře, ledvin a močových cest, náchylností k močovým kaménkům, povoleným svalstvem v malé pánvi (samovolné úniky moče), záněty tenkého a tlustého střeva, chronickou zácpou, nebo naopak takzvaným ‚rychlým střevem‘, hemeroidy, bolestmi v kříži, častými ústřely (lumbágo) apod.

Na břišní tanec se můžeme dívat jako na určitý druh taneční terapie, která intenzivně pracuje s hrudní a pánevní partií našeho těla. Jakmile se začne jedna část našeho těla měnit k lepšímu, má to blahodárny vliv i na ostatní partie. Vede to k naší celkové harmonizaci. Bloky se uvolňují, což má současně blahodárné účinky na psychiku a celý organismus. Po tělesné stránce se navozují zdravější poměry v našem těle, léčí se tělesné potíže a bolesti. Můžeme tak předcházet nejrůznějším fyzickým problémům a nemocem. Z emočního hlediska nám tanec pomáhá více cítit, prožívat, uvědomovat si své pocity a emoce a rozvíjet je v rámci své jedinečnosti. Cítíme se svobodnější a volnější ve vyjadřování toho, co cítíme a prožíváme. Nebojíme se a nestydíme vyjadřovat lásku ale též emoce jako je strach, úzkost, vztek, zlost. Tak se dokonaleji propojujeme se svou podstatou, se svou duší a více se stáváme sami sebou. Současně to v nás vzbuzuje respekt, úctu a lásku k sobě samému. Či spíše k sobě samým a ke svému jedinečnému a krásnému Ženství. Emočně více prožíváme jak je krásné být ženou a jsme si více vědomy své hodnoty.

Mé osobní zkušenosti

Na kurs břišního tance pro začátečníky jsem se přihlásila před půl rokem. Mým motivem byla zvědavost, v čem kurs vlastně spočívá, a zda jsem já sama dost ohebná a můžu se ještě něco takového naučit. Moje zážitky z první hodiny byly – nechci přehánět, ale jinak to nelze vyjádřit – ohromující, šokující. Nedovedla jsem si ani ve snu představit, že se mi stane to, co se stalo. Za prvé se mi líbilo prostředí – nové taneční studio, ateliérová okna, plno světla a prostoru. Za druhé už začátek hodiny mě překvapil. Myslela jsem si, že se hned budeme ‚vrtět‘, ale ouha! My jsme se protahovaly, rozcvičovaly a učily se vnímat své tělo. Už to mě hodně bolelo a tak jsem si uvědomovala, jak zatuhlé mám svaly. Postupně jsme se seznámily s jednotlivými izolacemi s podrobným vysvětlením, jak se provádějí, a co v nás dotyčný pohyb uvolní. Důraz byl kladem na dech, přesný postoj a provedení. Nic nedělat silou, ale koncentrovat se na své tělo a učit se je vnímat a respektovat. A pak, jakoby krůček po krůčku, pomalinku se snažit je uvolňovat a zkoušet znovu a znovu jednotlivé pohyby. Na všechno bylo dost času a byly jsme vedeny k přesnosti provedení citlivě, avšak bez nároku na dokonalost. Byla v tom přítom hravost a radost z pohybu. A najednou se pomalinku začalo s mým tělem něco dít. Sama ze sebe překvapená jsem začala pozorovat, že se mi začínají hýbat části těla způsobem, jakým jsem je dosud nerozhýbala, a čím dál volněji. To bylo opravdu překvapení! A k tomu se začaly ozývat zvláštní zvuky – lupání a praskání. To je můj kříž a pánev! Vůbec jsem netušila, že jsou zatuhlé! Vždyť sportuji a cvičím a snažím se udržovat. Asi však zřejmě ne tím zdravým způsobem... Čím dál více jsem cítila, jakou prožívám radost

z tohoto objevu – sama ze sebe, ze svého těla. Vždyť ono to opravdu šlo a bylo mi potěšením se na sebe dívat do zrcadla (!) a sledovat se. Cítila jsem, jak jsem na sebe pyšná, jak mi dělá dobře dělat rotační pohyby v hrudní partii a jak v sobě začínám prožívat, jak je to fajn být ženou a tohle si dovolit. Čím dál více ve mně tento pocit sílil. Hluboce jsem začala prožívat své ženství a víc a víc vypínat svou hrud'. Na začátku hodiny jsem byla celá stažená, unavená a po celodenní práci a shonu trochu vystresovaná. Na konci jsem odcházela uvolněná a rozradostněná sama ze sebe, co nového jsem objevila a prožila. Po této zkušenosti se jako žena a jako lékařka dívám na břišní tanec jako na užitečný a důležitý způsob, jak v sobě procítit ženské tělo a ženství vůbec. Myslím si, že by se mu měly věnovat ženy všech věkových kategorií už od dětských let. Zvlášť v dnešní době, která je tolik zaměřená na výkon a ženství příliš nepřeje.

Převzato od Eglal (www.eglal.cz)

4 PRŮZKUM

1. Stanovení výzkumného problému:

- Cílem průzkumu je obhájit pravdivost mého tvrzení.

2. Informační příprava výzkumu:

- Nejprve jsem si nastudovala odbornou literaturu. Zjistila jsem, že mé osobní zkušenosti se shodují se zkušenostmi popsané v odborné literatuře.
- Projekt jsem zkonzultovala s profesionálními tanečnicí, choreografy a lektory, jak z České Republiky, tak ze zahraničí.
- Sjednala jsem si pohovor s ortopedem a dalšími odborníky, se kterými jsem projednala fyziologickou část projektu.
- Připravila jsem anketu jako formu průzkumu.

3. Příprava výzkumných metod

- Pro tanečnice jsem zpracovala jednoduchou anketu, která se skládala ze 3 otázek:
 - a. Jak dlouho se věnujete břišnímu tanci?
 - b. Pomohl Vám zdravotně? Pokud ano, napište v čem. Napište i pokud Vám nepomohl.
 - c. Doporučila byste tento tanec ostatním?

4. Sběr a zpracování údajů

- Anketu jsem rozeslala v elektronické podobě všem lidem tančící orientální tanec, co znám, taktéž jsem anketu rozdala v tištěné podobě na kurzech břišního tance v Hradci Králové, v Náchodě, v Praze a v Novém Městě nad Metují. Anketu jsem také v angličtině poslala e-mailem Ashrafovi Hassanovi, egyptskému tanečnickovi a lektorovi, aby ji rozdál na svých kurzech v Káhiře, a obratem mi odeslal reakci tanečnic.

5) Interpretace údajů

- Všechny odpovědi tanečnic a tanečníků jsem shromáždila, nastudovala, a roztřídila podle toho, jak dlouho břišní tanec tančí.

RESEARCH-BELLYDANCE

a) How long have you been dancing this kind of dance?
2 years

b) Did it help you with your health? If yes, how? Answer even if it didn't help you in anything.
It helps me physically. I don't have problems with the back/sole pain, I feel better generally.

c) Would you like to recommend this kind of dance to others too?
Of course. This dance is for everyone. It's the best way to improve your body abilities.

Obrázek 13 Anketa v anglickém jazyce

EXPLORACIÓN-DANZA ORIENTAL

a) ¿Cuánto tiempo bailas la danza oriental?
5 años

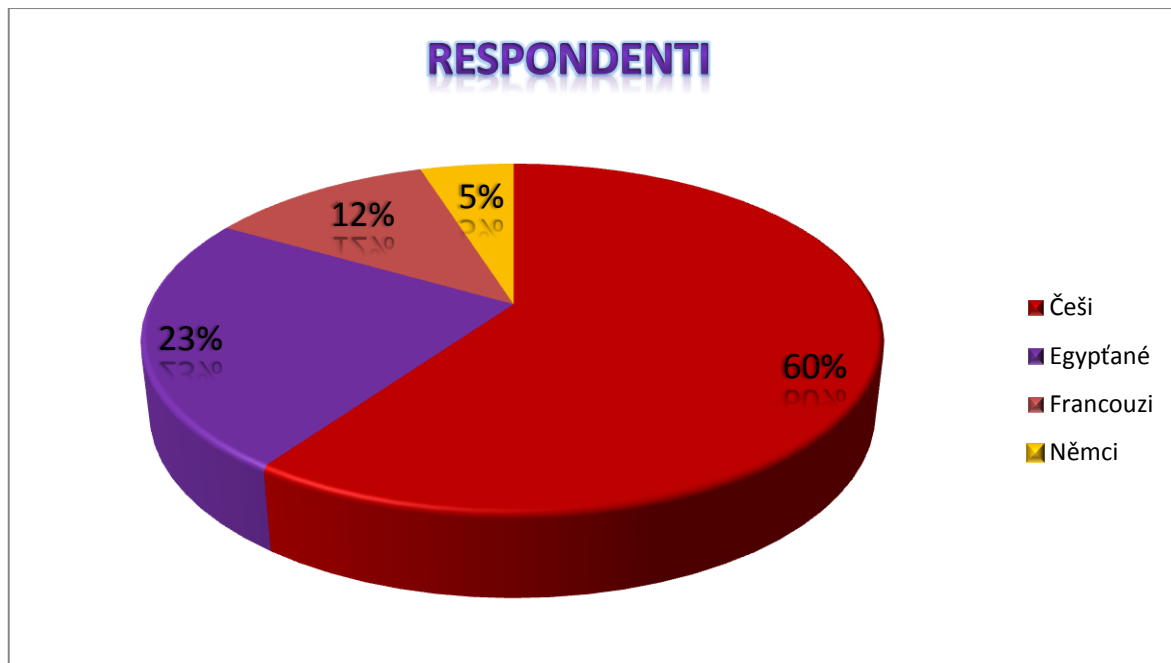
b) Te ayudó este baile? Escríbeme, por favor, como te ayuda. Escribe, si no te ayuda también.
Si me siento suetamente y puedo relajarme más. Pasa controlas mi cuerpo y movimientos q estoy haciendo. No estoy enfermo

c) Quiere usted recomendar este baile a otros?
Es para toda la gente q quiere sentirse bueno y hacer algo bueno para sus cuerpos y valores. 😊

Obrázek 14 Anketa ve španělském jazyce

5 SHRNU TÍ

Bylo dotázáno celkem 102 respondentů, z toho 61 české národnosti, 24 Egyptanů, 12 Francouzů a 5 Němců.



Graf znázorňuje nejvíce zastoupené národnosti respondentů.

Po shromáždění a následném vypracování materiálů jsem dospěla k těmto výsledkům, které jsem rozdělila dle toho, jak dlouho dotázaní tančí.

A. 1-3 roky

Tanečnice, které se věnují břišnímu tanci zhruba jeden až tři roky mohou na svém těle pozorovat výrazné změny. Například formování postavy, posílení břišního svalstva, lepší držení těla, koordinaci pohybů. Břišní tanec jim výrazně pomáhá odbourávat stres a znovuobjevit své ženství. Také proběhla výrazná změna ve stylu oblékání. Ženy se přestávají stydět za své tělo, jsou s ním spokojeny, zdůrazňují své klady.

Tento druh tance by doporučili všem ženám jakéhokoliv věku.

B. 3-6 let

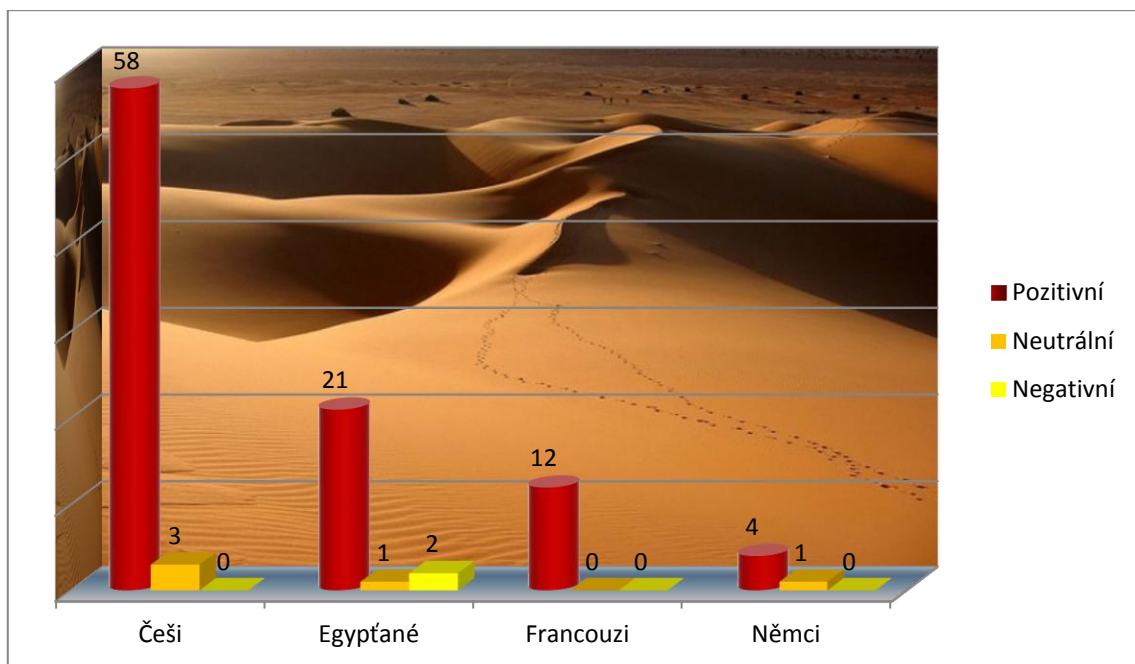
U tanečnic, věnující se břišnímu tanci tři až šest let je výrazný posun v posílení posturálního svalstva, odeznění poúrazových a pooperačních problémů, formování postavy, posílení pánevního dna a svalů na bocích, viditelná jemná motorika a ladnost rukou, koordinace pohybů, výrazné zmírnění menstruačních bolestí. Můžeme pozorovat mnoho případů, kdy ženy otěhotněly po několikaletém, marném snažení. Vliv na psychiku je přímo blahodárný, ženy se umí radovat samy ze sebe a ze svých pokroků, lehce se vyrovnávají se stresem a těžkými chvílemi, výrazně se zlepšila nespavost. Ženy už vědí, jak správně relaxovat. Plně si uvědomují své ženství a smyslnost, své přednosti. Tvrdí, že jsou šťastné být ženou. Začínají se zajímat o kulturu, ze které tanec pochází, zkoušejí různé druhy břišního tance.

Tanec by doporučili všem ženám.

C. 6 a více let

Tělo je zpevněné a pružné. Tanečnice se lehce vyhýbají onemocněním. Převládá v nich pocit zdraví a štěstí, mají dobrý metabolismus a rychlé spalování tuků, u mnoha tanečnic zmizel dlouholetý problém s akné. Dále usnadnění porodu a zmírnění porodních bolestí. Již plně ovládají všechny druhy břišního tance, většina se učí hrát na orientální hudební nástroje, aby lépe porozuměli hudbě, na kterou tančí. Tanec již není pouze aktivita, ale životní styl. Tanec již většinou sami vyučují.

Tuto aktivitu by doporučili všem ženám i mužům bez ohledu na věk, váhu a typ osobnosti.



Graf znázorňuje názor respondentů na orientální tanec dle jednotlivých národností. Většina dotázaných měla velmi pozitivní ohlas, avšak našli se i lidé, kteří přiznali, že jim orientální tanec nějak zvlášť nepomohl, jelikož se před tím, i poté, co se začali zabývat tímto druhem tance, věnovali mnohým sportovním aktivitám, tudíž nemohou pozorovat žádné výrazné změny. Vyskytli se pouze dva negativní názory a to ze strany Egyptanů, většinou způsobené náboženským tlakem na společnost v dané oblasti.

6 ZÁVĚR

Vzhledem k průzkumu se má hypotéza potvrdila. Všichni tanečníci, které jsem zkontaktovala, se shodnou na jednom. Že břišní tanec je jednou z nejlepších cest ke zdravému stylu života, zpevnění těla, relaxaci, získání sebevědomí, cestou, jak věřit v sebe sama, naučit se ovládat své tělo nejen v tanci, ale i v běžném životě. Taktéž slouží jako prevence proti civilizačním chorobám. Proto bych tento tanec doporučila všem lidem, ať už chtějí změnit svůj dosavadní životní styl, nebo pouze zkusit něco nového. V každém případě jim to přinese přínos ve všech směrech.

Tato práce mi dala možnost zaměřit se na detaily s orientálním tancem spojené, ponořit se do hloubky jeho kořenů a zjistit spoustu nových informací, které jsem doposud neměla. Umožnil setkat se světovými odborníky tohoto tance, čehož si velmi vážím. Na tomto projektu bych ráda pracovala i nadále.

7 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ

1. Dolphina: *Břišní tanec*. Praha:Ikar, 2005
2. Baladí Oriental Bellydance. *Baladi*. [Online] <http://www.baladi.nl/>.
3. Eglal: Orientální tance. *Eglal*. [Online] <http://www.eglal.cz/>.
4. Sahar orientální tance. *Břišní tance SAHAR*. [Online] <http://sahar.cz/>.
5. Aisha.cz.*Studio orientálních tanců*. [Online] Aisha s. r. o. <http://www.aisha.cz/>.
6. Konzultace s profesionálními tanečnicíky – Sahar, Shereen, Eglal (CZ), Mahdy Emara, Ashraf Hassan, Tito Seif, Dalila, Dina (Egypt), Anasma (USA)

Čerpala jsem nejvíce z vlastních zkušeností a vědomostí, žádné články jsem nezkopírovala z internetu.

„Břišní tanec přináší radost z pohybu a dobrou náladu, formuje postavu, odbourává tukové polštářky a posiluje sebevědomí. Jeho počátky lze objevit v dávných kulturách Orientu a Středního východu.

Praktické rady vám pomohou osvojit si správnou techniku jak při plynulém pohybu, tak při vzrušujících pozicích, jež jsou pro tento tanec charakteristické.

Zevrubně popsané taneční prvky, pozice a sestavy pro začátečnice i pokročilé doprovázejí názorné fotografie a tipy, na co si dávat pozor.“

(Dolphina, 2005)

8 PŘÍLOHY

Jako přílohu jsem si zvolila reakce některých tanečnic, které svolily s uveřejněním jejich příspěvků.

Irena Videcká

Já tančím nebo spíš jsem aktivně tančila cca 5 let. Mě tanec pomohl mimořádně psychicky, naplňoval mě přímo hmatatelným pocitem štěstí, zvýšilo se mi sebevědomí i má sebeúcta. Pokud se ptáš spíš na somatickou stránku věci, tak se shodnu se Shereen na zlepšení koordinace těla, výrazně se mi zlepšilo akné z těžké formy na zcela běžnou formu až vcelku neznatelnou, a taky se mi dost snížil počet migrénózních záchvatů. Já jsem přesvědčena o tom, že každá nemoc je důsledkem nějaké vnitřní nespokojenosti, jinými slovy je psychosomatická... Ale nikomu to nenuťím. Sama na sobě jsem poznala, jak mi s tancováním bylo výborně po psychické stránce a následně i po té tělesné. O to víc mi teď chybí.

Shereen

Tak tedy - tancím 10 let. Brisni tanec mi pomohl v koordinaci těla a v posílení svalů - hlavně na nohou a kolem kolen po 3 operacích vazů potrhanych z lyzování. Ma nesporně vliv i na moji ohebnost, na hodinách jogy jako začátečník delam bez potíží to co ostatní praktikující po dvou letech praxe. Pozitivní vliv na psychiku u sebe za ty roky už nejsem schopna pozorovat ale jednoznačně ho vidím u studentek.

Eglal

Ahoj, tančím též cca 10 let, na sobě i svých studentkách vidím tyto přínosy-pružnost, posílení zádových svalů, břišních svalů a svalů na bocích, pánevní dno. Mnoho ženám se na mých kurzech podařilo překonat dlouholetý problém s otěhotněním, tyto případy již počítám na desítky, psychické vyladění a umění přijmout své tělo.

Mahreen

Tančím asi 7 let. Nikdy předtím jsem se žádnému jinému druhu tance nevěnovala, nicméně jsem se v dětství okrajově věnovala gymnastice. Mě osobně břišní tanec hodně pomohl zpevnit celé tělo, zformovat oblast břicha a vytvarovat pas, posílit zádové svaly, a především (pro mne asi nejdůležitější přínos) držet správně tělo (v mládí jsem se totiž styděla za svá prsa, chodila jsem nahrbená, z čehož mne následně bolely záda a ramena). Mé okolí si asi nejvíce všimlo změny po psychické stránce - zvedlo se mi sebevědomí, přestala jsem se tolik stydět, zkrátka jsem si začala víc věřit, což je podle mne jeden z nejpříznivějších účinků břišního tance.:-) A navíc mne neskutečně nabíjí energií.:-)

Eliška Svobodová Krýzová

Ahoj Emo! Tančím již 5 let a tanec mě naplňuje štěstím. Pokaždé, když tančím, mám mnohem větší radost ze života. Vzhledem ke svému povolání policistky, mi tanec dodává sebevědomí a vím, že jsem krásná ženská.:-) Celý život sportuji a tak nepoznávám, že by tanec měl vliv na moji tělesnou kondici.

Daniela Filo

Já jsem břišní tanec tančila aktivně a pravidelně cca. 1 rok a 2 měsíce. Hodně mi pomohl zpevnit břišní svaly a pánevní dno. Upravilo se mi držení těla a naučila jsem se ladné pohyby rukou, které už asi nikdy do smrti nezapomenu, i když už netrénuji :) Také je úžasné, že jsem si díky němu dokázala uvědomit svaly v těle, o kterých jsem do té doby ani nevěděla. Naučila jsem se například kroužit pouze hrudníkem a oddělit ho od boků - věc pro mne do té doby naprosto nepochopitelná :) Jednotlivé taneční prvky mají celou řadu pozitivních účinků na různé části těla - to bys mohla popsat i dle své vlastní zkušenosti. Myslím tím například pohyby hlavou = pozitivní prokrvení a protažení krční páteře apod.

Po psychické stránce mě hodně přivedl k ženskosti - dnes se obecně ženy záměrně stylizují do mužů a přejímají jejich energii. Je to vidět už jen podle stylu oblékání - téměř všechny ženy dnes nosí kalhoty a sukně nesnášejí - to byl i můj případ. Po břišních tancích jsem si uvědomila, že je krásné být ženou a začala jsem mít ráda i ty sukně :) Hodně učitelek břišních tanců, které znám, nosí výhradně sukně i ve svém soukromém životě

a snad každé ženě břišní tanec alespoň trochu pootevřel dveře k vlastnímu ženství a tím i k pravému Já. :)

Mahdy Emara (Egypt, Holandsko)

I was an actor as child, and i played music... but when i saw my first dance teacher, i loved how he walks how he moves, and I wanted to be like this man.

when i started to dance i enjoyed to express my feeling with my body, it is different...dancing is the soul of the art, it has all the art ,to be dancer you have to learn music, actor, light, colors, decoration...

Dancing is the blood for my soul, and from another side it's the best kind of sport which is the best to keep your condition very good.

Překlad:

Jako dítě jsem byl herec a dělal jsem hudbu. Ale když jsem viděl svého prvního učitele tance, zamiloval jsem se do stylu, jakým chodí, jakým se pohybuje, a chtěl jsem být jako tento muž.

Když jsem začal tančit, užíval jsem si vyjadřování citů svým tělem. Je to odlišné. Tanec je duší umění, zahrnuje veškeré umění. Abyste byl tanečníkem, musíte se učit hudbu, herectví, pracovat se světlem, barvami, dekorací...

Tanec je má krev, tanec je má duše, a navíc je to nejlepší typ sportu na udržení velmi dobré kondice.

Ashraf Hassan (Egypt)

i have been dancing since 1982.

Oriental dance is an art which affects human body, especially women, in a positive way. The music itself is a great treatment for the soul. Each woman begins to feel and love her own body through oriental dance. This kind of dance is for women and it comes also from women .It is so feminine and unique. The movements of oriental dance are very healthy for the whole body comparing to some other arts such classical ballet. The oriental dance movements are natural and they don't hurt the body, on the contrary, they treat the body to get rid of some pains for example in the back or in the shoulders that is why oriental dance is also a treatment for a lot of people who have nothing to do with oriental dance. Doctors send such people to oriental dance to let them overcome their problems and some health insurances in some countries pay for such treatments.

Překlad:

Tančím od roku 1982.

Orientální tanec je umění, které pozitivně ovlivňuje lidské tělo, především ženy. Hudba je sama o sobě léčba pro duši. Každá žena začne pomocí orientálního tance cítit a milovat své tělo. Tento typ tance je pro ženy, a také ze ženy vzešel. Je velmi ženský a jedinečný. Pohyby v orientálním tanci jsou velice zdravé pro celé tělo, dají se srovnat s některým jiným uměním, jako například s klasickým baletem. Pohyby orientálního tance jsou přirozené a neublíží tělu. Naopak, zbaví tělo některých bolestí, jako například bolesti zad, nebo ramen. Proto je orientální tanec také pro mnoho lidí, kteří s ním nemají nic společného, léčbou.

Doktoři mnoha lidem doporučují začít tančit orientální tanec, aby překonali své problémy, a v některých zemích proplácí kurzy zdravotní pojištění, jako léčbu.



Obrázek 15 Mahdy Emara se svou taneční skupinou



Obrázek 16 Sahar, Ashraf Hassan, Ema



Obrázek 17 Ashraf Hassan