

Online lekce V těle doma mají pro lidi s fyzickým handicapem velký význam. Zvládnete je i na malém prostoru.

Online lekce V těle doma jsou tu pro všechny, kdo mají touhu se hýbat, vyjadřovat se pohybem a cítit se dobře ve svém těle, a to bez ohledu na jeho možnosti a limity. Pro svou nenáročnost jsou online lekce vhodné pro lidi, kteří nemají předchozí zkušenost s tancem, pro lidi s fyzickým handicapem, pohybovým omezením v důsledku úrazu nebo bolesti. Jsou také pro všechny, kdo upřednostňují vnitřní prožitek z pohybu před výkonem. Lekcemi tanečního pohybu vás provedou taneční a pohybové terapeutky spolku Prototypy s 10 letou pedagogickou a choreografickou praxí s lidmi s handicapem i bez, které při výuce zohledňují individuální pohybové možnosti všech účastníků. Zvládnete je doma i na malém prostoru.

Z lekcí benefitují lidé s handicapem i bez

Jednou z myšlenek spolku Prototypy je propojování světa lidí s handicapem a bez. V online lekcích V těle doma se tak může potkat například manažerka, která hledá kompenzaci po náročném dni v práci například s Dominikou Mikovou, ženou, která se narodila s dětskou mozkovou obrnou a je na vozíku. Dominika tančí v organizaci Prototypy už 7 let. Za tu dobu se její život díky tanci hodně změnil. Kromě toho plavala v rámci organizace Kontakt BB pro handicapované. Teď ale nemůže a taneční online lekce jsou pro ni v době epidemických omezení obzvlášť důležité.

„Prakticky neznám žádné jiné online lekce pro handicapované. Konkrétně tanec mi přináší radost, už si bez něj nedokážu představit svůj život. Díky tanci jsem si rozšířila rozsah pohybu i přes to, že lékaři říkali, že to nepůjde nebo že se nemůžu určitým způsobem hýbat. A díky tanci jsem schopná lépe porozumět svému tělu a naslouchat jeho potřebám,“ říká účastnice lekcí Dominika Miková.

„Lekce vznikly tak, že jsme měli online lekce pro handicapované jako náhradu za fyzická setkání a začali se na ně připojovat i tanečníci bez handicapu. Nedokážou sice nahradit všechno to, co se odehrává při interakci v kurzu naživo, přináší ale nové možnosti. Například naše tanečnice Míša si na nich cenila jemnosti, zdravého pohybu pod odborným vedením a psychohygieny,“ vysvětluje Kateřina Hanzlíková.

Od vědomého pohybu k taneční improvizaci

Lekce V těle doma pro lidi s handicapem i bez vytvořily a lektorují Jitka Mozorová a Kateřina Hanzlíková, vedoucí spolku Prototypy. Čerpají ze své 10 leté zkušenosti s tanečně-pedagogickou a choreografickou praxí s lidmi s handicapem a bez. Ve své práci uplatňují metody taneční a pohybové terapie, Labanovu analýzu pohybu, Franklinovu metodu učení pohybu, koncept spirální dynamiky a techniky současného tance.

Jak si tanečně-pohybové lekce vhodné i pro netanečníky představit?

„Po úvodním rozcvičení, jemném rozhýbání a protažení vás čekají cvičení na uvědomování těla a objevování vlastního pohybového potenciálu s respektem k možnostem těla. Poté přijde řada na samotný tanec. Vysvětlíme si a procvičíme pohybový prvek nebo princip a ten dále rozvíjíme do taneční improvizace za pomoci vizualizace. Můžete se na chvíli stát třeba orlem a zažít lehkost pohybu paží,“ říká Jitka Mozorová.

Efekty poznáte na těle, duši i v práci

Lekce vedou k prohloubení vnímání těla, mindfulness, slouží jako prevence stresu, umožňují získání sebedůvěry skrze objevování a rozšiřování vlastních pohybových možností, vedou k respektu k tělu a jeho limitům. Přináší možnost sebevyjádření, kontaktu sám se sebou a svými vnitřními prožitky, rozvoj kreativity a především radost z pohybu. Na základě znalostí anatomie těla postupně docílíme větší lehkosti při provádění pohybu. „*Je to o radosti hýbat se! Znamená to udělat si čas pro sebe a své tělo,*“ říká tanečnice Míša.

V online formě spatřujeme nové možnosti

Online lekce V těle doma vznikly v reakci na covidová omezení jako alternativa kurzu Kreativní tanec pro lidi s handicapem i bez, který probíhal v Divadle Barka v Brně. Tomuto unikátnímu způsobu práce, pro který je charakteristické propojování lidí s handicapem i bez na jednom jevišti s ohledem na fyzickou přípravu, taneční prožitek i terapeutické efekty, se lektorky spolku Protýboty věnují už 10 let.

“Přiznáváme, že uzavření divadel a kontaktní výuky pro nás byla velká rána. Přejít do onlinu pro nás nebyl snadný. Museli jsme rezignovat na určité způsoby práce, které jsou nenahraditelné, a stále doufáme, že se k nim brzy vrátíme. Ačkoli mají online lekce jiný charakter než kontaktní setkávání, spatřujeme i nové možnosti, jako například to, že se jich mohou v pohodlí svého domova účastnit lidé prožívající stres a izolaci,” říká Kateřina Hanzlíková.

„Současně se mohou zapojit z pohodlí domova, bez složité dopravy, i lidé, kteří mohou absolvovat lekce pouze v sedu nebo v lehu. Online prostředí nám také umožňuje přivítat účastníky z jiných koutů Česka. Rádi bychom navázali spolupráci i s organizacemi pracujícími s lidmi po úrazech, s pohybovými omezeními, vozíkáři apod.,“ dodává Jitka Mozorová.

Kontakt:

Jitka Mozorová

jitka.mozorova@protyboty.cz

739 472 387

www.protyboty.cz