



KOMOREBI

Interdisciplinární perspektivy
embodimentu a expresivních
terapií

Michal Růžička, Martin Dominik Polínek,
Pavčina Sitařová, Karolína Tvarůžková,
Lenka Terezie Růžičková

KOMOREBI

KOMOREBI

Interdisciplinární perspektivy
embodimentu a expresivních
terapií

Michal Růžička, Martin Dominik Polínek,
Pavlína Sitařová, Karolína Tvarůžková,
Lenka Terezie Růžicková

Tato publikace vznikla za podpory projektů **IGA_PdF_2024_015** (Význam vybraných specifických intervencí u jedinců se speciálními vzdělávacími potřebami a problémovým chováním v posilování inkluze) a **IGA_PdF_2025_027** (Efektivita a význam vybraných specifických přístupů a intervencí u jedinců nejen s problémovým chováním jako nástrojů rozvoje osobnosti směrem k posilování inkluze a jejich specifika v českém prostředí).

Recenzenti: Mgr. Ivana Lessner-Lištiaková, Ph.D.
doc. PaedDr. Barbora Kováčová, PhD.

Neoprávněné užití tohoto díla je porušením autorských práv a může zakládat občanskoprávní, správněprávní, popř. trestněprávní odpovědnost.

1. vydání

© Michal Růžička, Martin Dominik Polínek, Pavlína Sitařová,
Karolína Tvarůžková, Lenka Terezie Růžicková, 2025
© Univerzita Palackého v Olomouci, 2025

<https://doi.org/10.5507/pdf.25.24466507>

ISBN 978-80-244-6650-7 (print)

ISBN 978-80-244-6651-4 (online: iPDF)

ISBN 978-80-244-6652-1 (online: epub)

Obsah

Embodiment <i>Lenka Terezie Růžičková</i>	11
Komorebi <i>Michal Růžička</i>	39
Metoda plasticko-kognitivního stylu pohybu N. T. Popové a její aplikace v inkluzivním divadle v České republice <i>Martin Dominik Polínek</i>	67
Mindfulness <i>Lenka Terezie Růžičková</i>	110
Model KASES: techniky a aktivity skupinové práce při procesu učení <i>Pavla Sitařová</i>	136
Multisenzorická stimulace v kontextu expresivních terapií: cesta k sebepoznání a autentickému vyjádření <i>Karolína Tvarůžková</i>	164
Summary	198
O autorech	200

Vážení čtenáři,

do rukou se vám dostává specifická publikace, která předkládá čtenáři nové pohledy na psychoterapeutickou a speciálněpedagogickou intervenci. Kniha je na jednu stranu vysoce odborná a poznatky v ní vychází z řady vědeckých důkazů, na druhou stranu je do ní otištěna letitá praxe autorů a jejich originálních autorských přístupů, které zde tito nabízejí ke sdílení a diskusi. Co nám jednotlivé kapitoly přinášejí a jaké mají mezi sebou průniky, souběhy a přesahy?

V první kapitole se budeme věnovat pojmu *embodiment*, který představuje klíčový koncept i pro následující kapitoly. Popíšeme si zde jeho význam v kontextu českého jazyka i zahraničních zdrojů, a to především pro pochopení procesu práce se všemi popsány mi přístupy, jež zdůrazňují propojení mezi tělem a myslí a vnímají tělo jako prostředek k pochopení emocí a sebeprožitku.

Název druhé kapitoly se shoduje s názvem celé knihy – *Komorebi* (木漏れ日) – a popisuje transformaci japonského termínu označujícího fenomén, kdy sluneční světlo proniká skrze koruny stromů a vytváří hru světla a stínů, do terapeutické praxe. Tento koncept vyjadřuje klid a krásu pomíjivých okamžiků, což koresponduje s prvky *mindfulness* a vnímání přítomnosti.

Text třetí kapitoly představí odborné přístupy a teorie, které tvoří základ metody *plasticko-kognitivního pohybového stylu*. Zaměříme se na koncepty, jako jsou *plastické* a *terapeutické divadlo*, *teatroterapie*, *gestaltdrama* a *kreativní naplňování základních potřeb*. Opíráme se zde přitom o dlouhodobé výzkumy a praktické zkušenosti z autorovy odborné praxe.

Klíčová část této kapitoly bude věnována autorské metodě *plasticko-kognitivního pohybu*, jež vychází z práce *Natalie Timofejevny Popové*, se zaměřením na její specifickou aplikaci v českém

prostředí, zejména v kontextu paradivadelní tvorby, která reflektuje naši sociokulturní realitu. Zvláštní pozornost bude věnována práci s herci s poruchami autistického spektra a ADHD a možností využití této metody v jejich rozvoji.

Čtvrtá kapitola popisuje autorský projekt Mindfulness, který propojuje různá pohybová a taneční cvičení (inspirující se biosyntézou, Feldenkraisovou metodou, primitivní expresí, tanečně-pohybovou terapií aj.) s principy mindfulness. Pohyb zde slouží jako nástroj k prožitku vědomé pozornosti zaměřené na sebe sama, podporované přijetím, otevřeností a ochotou experimentovat.

Autorka této kapitoly vytvořila daný koncept na základě svého vzdělání v uměleckých terapiích, integrativní gestalt psychoterapie a zkušeností z kurzů zaměřených na práci s tělem, stejně jako vlastní dlouholeté taneční praxe.

Pátá kapitola představuje model KASES a je věnována technikám a aktivitám využitelným při skupinové práci, kterou lze aplikovat v široké škále kontextů. V autorčině pojetí se jedná o zastřešující text, který mluví o tom, jak designovat projektování v expresivních terapiích (ať už v kontextu speciální pedagogiky, nebo terapeutické práce). Nezaměřuje se tedy na konkrétní expresivní techniky, ale více na to, jak vytvořit bezpečný rámec pro jejich strukturované využití.

Na proces učení zde autorka nahlíží komplexně – nejen jako na získávání informací, ale i na celkový rozvoj jedince, jenž zahrnuje osvojování dovedností, utváření emocí, postojů a osobnostní zrání. Vnímá jej jako cestu vnitřního růstu a proměny, která pomáhá orientovat se v životních situacích a zvládat výzvy. Tento přístup dále rozpracovává v různých oblastech skupinové práce, přičemž každá má svá specifika.

Poslední kapitola se zabývá multisenzorickou stimulací jako klíčovým nástrojem v terapii osob se specifickými potřebami. Tento přístup zapojuje více smyslů najednou, čímž vytváří podnětné prostředí podporující terapeutický proces. Ve spojení s uměleckými a expresivními technikami napomáhá sebevyjádření, rozvoji komunikace a budování důvěry – jak v sebe sama, tak ve vztazích s ostatními. Multisenzorická stimulace tak může významně přispět k formování sebepojetí a posilování identity.

Kapitola se zaměřuje na vhodnost tohoto přístupu, jeho potenciální omezení a přínosy. Nabízí také přehled jednotlivých fází práce a terapeutického využití multisenzorického prostředí ve spojení s expresivními terapiemi. Závěrečná část přináší praktické příklady z praxe, včetně kazuistiky.

Věříme, že v tomto výběru zdánlivě rozmanitých fenoménů, nalezneme ctěný čtenář patrné souvislosti. Pokud tomu tak není, nabízíme několik společných jmenovatelů, které je možné chápat jako průrníky v přístupu k lidské zkušenosti, uzdravování a růstu. Pojdme je rozplést.

Všechny uvedené fenomény kladou důraz na tělo jako integrální součást vědomí, nikoli jako pasivní schránku mysli. Tělo zde není jen nástrojem nebo objektem, ale živým médiem pro vnímání, vyjadřování i léčení. V tomto smyslu embodiment není pouze metoda, ale ontologická pozice – pro člověka neplatí, že „má tělo“, ale že „je tělem“.

Mindfulness, multisenzorická stimulace i kontakt s přírodou ukotvují člověka v aktuálním okamžiku. Společným jmenovatelem je zde bdělá pozornost vůči tomu, co se právě děje, bez hodnoticího filtru. Taková pozornost je léčivá nejen proto, že redukuje stres, ale také navrácí subjektu možnost být autorem vlastního prožitku.

Tanec, plasticko-kognitivní pohyb i multisenzorická stimulace oslovují vrozenou tělesnou moudrost, která je často opomíjena ve verbálně-kognitivně orientované kultuře. Tyto fenomény aktivují neuroplasticitu, propojují somatické a emoční procesy, umožňují expresi a transformaci emocí skrze neverbální kanály.

Skupinová práce i kontakt s přírodou odhalují, že člověk je bytost vztahová – nejen vůči druhým lidem, ale i vůči prostředí, které ho obklopuje. Ve skupině i v lese se učíme naslouchat, být součástí a zároveň si uvědomovat vlastní hranice. Je to praxe intersubjektivíty a ekologického vědomí.

Ve všech zmíněných přístupech je patrná tendence překračovat dichotomii mezi racionalitou a instinktem. Spojují v sobě hloubku a spontaneitu, strukturu i hru. Smysl není dán shora, ale vzniká v těle, v pohybu, v kontaktu, ve chvílích živého propojení.

Těmito fenomény prostupuje filozofie vtěleného vědomí, které je otevřené světu, rezonuje s ostatními těly a nachází sebe skrze

kontakt – s druhými, s přírodou, s vlastní vnitřní krajinou. Léčení zde není oprava, ale návrat domů – do těla, do smyslů, do přítomnosti.

Na závěr bychom rádi akcentovali holistický přístup jako bázi systémů zaměřených na člověka a jako kardinální faktor změny paradigmatu v oblasti pomáhajících profesí:

Celostní přístup spočívá ve vnímání jedince jako bytosti, v níž jsou propojeny všechny její složky (tělesná, emocionální a racionální), která neexistuje „vytržená z kontextu“, takže je nutné ji pojímat v rámci sociálního prostředí, spirituálních tendencí, v rámci jejích zkušeností z minulosti, aktuálního nastavení a v perspektivě její seberealizace v budoucnosti. To je něco, co v posledních letech v práci s klienty vnímáme jako nejsilnější a dominující tendenci (nejen) v rámci terapeutické intervence, ale i v rámci výchovy a vzdělávání. Vnímáme jakousi změnu paradigmatu v přístupu ke klientům v oblasti pomáhajících profesí (psychologie, speciální pedagogiky, sociální práce apod.), která spočívá právě v celostním pojmání lidské bytosti v sociálním a spirituálním kontextu a zároveň v oceňování její jedinečnosti. Už neuvažujeme o poruchách, postiženích, nedostacích a omezeních, ale hledáme možnosti v diagnostice funkčních schopností, což anticipuje nejen směřování k rozvoji, ale také holistické pojmání klienta a jeho životního kontextu. Zdá se, že je takto ještě lépe naplňována obecná definice zdraví, tedy stav tělesné, psychické, sociální a spirituální pohody, kdy v novém paradigmatu tyto oblasti chápeme jako propojené, vzájemně neoddělitelný celek, kdy změna v jedné oblasti způsobí proměnu v dalších, což má vliv na změnu celku jako takového.

V knize jsme se snažili představit čtenáři inovativní přístupy, které nejenže reflektují tuto změnu paradigmatu, ale snaží se fokusovat na práci v oblastech dříve málo akcentovaných, například souvztažnost pohybu, resp. úrovně vnímání sebe sama na tělesné úrovni s psychickým (emocionálním) nastavením jedince. Není náhodou, že mnohé z nich mají kořeny ve filozofiích dálného východu, které ke světu přistupují spíše synteticky a mohou tak vytvářet zdravou protiváhu analytickému myšlení, jež je vlastní našim sociokulturním vzorcům, které reprezentuje například současný medicínský přístup.

Embodiment

Lenka Terezie Růžičková

V této kapitole se zaměříme na vysvětlení termínu *embodiment*, který je klíčovým konceptem pro další navazující kapitoly. Když se snažíme najít český ekvivalent, pracujeme s pojmy, jako je „ztělesnění“ či „vtělení“. Tyto překlady ovšem implikují především představu materializace nějakého psychického či nehmotného fenoménu „do těla“. Pojem *embodiment*, jak je využíván v zahraniční literatuře, je ovšem mnohem širší (viz podkapitola *Pojem embodiment*), označuje spíše paradigma, myšlenkový rámec v kontextu psychoterapie o propojení těla, kognice, emocí, percepce a jednání na úrovni interpersonální, intrapersonální a environmentální (Koch & Fischman, 2011; Koch & Fuchs, 2011; Tschacher & Bergomi, 2011). Pro toto označení se těžko hledá jednoslovné české pojmenování, proto zůstáváme v této publikaci u termínu *embodiment* v jeho původním znění.

Embodiment jako paradigma ve vědách o člověku

V roce 1962 filozof Thomas Kuhn své knize *Struktura vědeckých revolucí* (Kuhn, 1997) představil myšlenku, že věda se vyvíjí prostřednictvím **paradigmatických změn**. Podle něj věda postupuje od období **normální vědy**, kdy většina badatelů sdílí určité paradigma, k období **vědeckých revolucí**, kdy dochází k zásadní změně pohledu a přijetí nového paradigmatu. Tyto vědecké revoluce nejsou jediným dílčím okamžikem, ale dlouhodobějším procesem změny rámce, souboru pravidel, hodnot a předpokladů, které vymezují, jak v určité době a v určitém oboru probíhá výzkum, jak jsou kladeny otázky a jaké metody se používají k jejich zodpovězení. Změnu

paradigmatu z karteziánské dichotomie směrem k **embodimentu** lze vysledovat již ve druhé polovině 20. století, s výrazným vlivem fenomenologie, zejména prací Maurice Merleau-Pontyho (2013), jenž kritizoval Descartovo oddělení mysli a těla a zdůrazňoval jednotu tělesného prožívání a vědomí. Tato změna byla stále zřetelnější v 80. a 90. letech, kdy vědecké disciplíny, jako například kognitivní vědy a psychologie, začaly akceptovat myšlenku, že kognice je zakořeněná v tělesné zkušenosti a interakci s prostředím (Leder, 1984). Tento posun také ovlivnil sociální vědy a antropologii, kde feministické teorie a kritika tradičních přístupů přispěly k prolomení karteziánského rozdělení a prosazovaly tělesnou zkušenost jako nedílnou součást identity a sociální reality (Johnston, 2001). Tento vývoj podpořil širší přijetí embodimentu v humanitních vědách, které zkoumají tělesnost jako klíčový faktor formování vědomí a sociálních interakcí.

Karteziánská dichotomie a embodiment

Karteziánské dichotomické paradigma, inspirované filozofem René Descartem, je založeno na myšlence dualismu mezi myslí a tělem. Descartes tvrdil, že mysl a tělo jsou dvě oddělené entity – mysl je zodpovědná za myšlení a vědomí, zatímco tělo je mechanickým nástrojem, který vykonává fyzické úkony. Tento přístup vedl k dlouhodobému vnímání mysli a těla jako nezávislých složek, což mělo vliv nejen na filozofii, ale i na medicínu a psychologii (Leder, 1984).

Karteziánské paradigma má v psychoterapii významný dopad, zejména tím, že podporuje dualismus mezi myslí a tělem, kdy jsou problémy pacienta či klienta často vnímány buď na úrovni psychiky, nebo čistě biologicky, čímž je ignorována jejich propojenost. Tento přístup vede k falešnému dichotomickému rozdělení léčby na biologickou a psychologickou, což omezuje efektivitu integrativních metod, které by se zaměřovaly na obě složky zároveň (Sandberg & Busch, 2012). To má zásadní dopady na současnou vědu i praxi, především v oblasti psychologie, medicíny a psychoterapie (Gabbard, 2000).

Paradigma embodimentu odmítá tuto striktní dichotomii a zdůrazňuje, že mysl a tělo jsou neoddělitelné a vzájemně propojené. Tento přístup, vycházející z fenomenologie a podporovaný moderními neurovědami, klade důraz na to, že lidská zkušenost, vnímání a kognice jsou hluboce zakořeněny v tělesných procesech a interakcích s prostředím (Fuchs & Schlimme, 2009; Hauke & Kritikos, 2018; Tschacher & Bergomi, 2011). Embodiment tak představuje integrativní model, který vnímá mysl a tělo jako jeden celek, jenž utváří naše poznání světa i sebe sama.

Epigenetika

Nedílnou součástí podpory paradigmatu embodimentu je výzkum v oblasti epigenetiky. Tento pojem se objevil v roce 1942, kdy jej poprvé použil britský biolog Conrad H. Waddington. Ten termínem epigenetika označoval procesy, které se odehrávají mezi genotypem (genetickou informací organismu) a fenotypem (viditelnými vlastnostmi organismu). Zaměřil se na to, jak vnější faktory a vývojové procesy mohou ovlivnit způsob, jakým se geny projevují, aniž by došlo ke změnám v samotné sekvenci DNA. V té době se pojem epigenetika vztahoval především k vývojové biologii a studiu toho, jak se různé typy buněk diferencují během embryonálního vývoje (Van Speybroeck, 2002). Nicméně s rozvojem molekulární biologie a objevem chemických změn, jako jsou methylace DNA a modifikace histonů, získala epigenetika nový význam. V moderním kontextu epigenetika popisuje změny v genové expresi, jež jsou dědičné, ale nemění samotnou sekvenci DNA (Van Speybroeck, 2002).

Pojem epigenetika začal pronikat do humanitních a sociálních věd výrazněji v 21. století, kdy se začalo hovořit o jeho potenciálu pro transformaci přístupu k pochopení vztahu mezi biologii a společností. Tento zájem se objevil zejména díky možnosti propojit biologické a environmentální faktory při zkoumání lidského chování a sociálních fenoménů (Jaenisch & Bird, 2003). Epigenetika v tomto pojetí přináší nový pohled na vztah mezi genetickým a environmentálním determinismem, čímž se odklání od čistě genetického

přístupu a více zohledňuje roli prostředí v utváření lidských vlastností a chování (Waggoner & Uller, 2015). Další studie Chung et al. (2016) zdůrazňuje, jak může sociální epigenetika propojit biologické a sociální procesy v rámci lidských aktivit. Tento přístup zkoumá, jak sociální faktory, jako je trauma, chudoba nebo rasová diskriminace, ovlivňují genetické mechanismy, přičemž zdůrazňuje, že změny v genové expresi jsou ovlivněny nejen biologickými faktory, ale také společenskými a kulturními podmínkami. Studie rovněž naznačuje, že epigenetika by mohla být klíčovým nástrojem při zkoumání toho, jak environmentální podmínky ovlivňují lidské zdraví a chování, což otevírá nové oblasti výzkumu v sociálních vědách.

Epigenetika a embodiment se vzájemně doplňují, protože oba koncepty zdůrazňují, jakým způsobem environmentální a tělesné zkušenosti ovlivňují biologii a psychiku člověka. Epigenetika se zabývá tím, jak vnější faktory, jako jsou stres, výživa nebo trauma, mohou upravit genovou expresi bez změny samotné DNA, což vede k modifikacím, které mohou být předány dalším generacím. Tento proces je úzce spjat s tělesným prožíváním a interakcí s prostředím, což je jádrem konceptu embodimentu (Meloni & Reynolds, 2021). Tato interakce naznačuje, že nejen naše tělesné zkušenosti ovlivňují genetické procesy, ale že i genetické změny mohou ovlivnit způsob, jakým tělo reaguje na různé podněty z prostředí. Některé teorie z oblasti vývojové psychologie naznačují, že embodiment poskytuje rámec pro epigenetické změny během života jednotlivce, a to skrze fyzické a emocionální prožívání, které se otiskuje do biologických procesů (Lerner & Benson, 2013). Tento přístup pomáhá propojit evoluční procesy s individuálními životními zkušenostmi a zdůrazňuje, že vývoj a adaptace nejsou pouze výsledkem genetického dědictví, ale také výsledkem dynamických interakcí mezi tělem a jeho prostředím.

Pojem embodiment

Termín embodiment se používá v různých vědních oblastech. Jednotlivé oblasti zájmu se vzájemně prolínají, což ilustruje pojetí embodimentu jako komplexní perspektivy. Poznatky humanitních

věd (psychologie, filozofie, umění a sociologie) jsou podpořeny výzkumy věd přírodních (neurovědy zkoumající embodiment pomocí moderních zobrazovacích metod) a využity i ve vědách aplikovaných (například psychoterapie, AI).

1. **Psychologie, kognitivní vědy a neurovědy:** V těchto oblastech se embodiment týká způsobu, jakým tělo a jeho interakce s prostředím ovlivňují naše myšlení, emoce a chování. Embodied cognition, volně přeloženo jako ztělesněné poznání, je jedním z klíčových konceptů, které spojují tělesné zkušenosti s kognitivními procesy (Meier et al., 2012). Tyto poznatky se propojují s výzkumy z oblasti neurověd (Gabbard, 2000; Grawe, 2007; Price et al., 2012).
2. **Filozofie:** Jak zmiňujeme výše, koncept embodimentu je úzce spojen s filozofií (McLaughlin, 2017), zejména fenomenologií. Například Merleau-Ponty (Merleau-Ponty, 2013) již v roce 1945 v knize *Phénoménologie de la perception* (v českém vydání *Fenomenologie vnímání*) popisuje, jak tělo a zkušenosti hrají ústřední roli ve vnímání světa.
3. **Sociální vědy:** Embodiment v těchto disciplínách zkoumá, jak tělo odráží sociální a kulturní podmínky našeho života a vypráví o nich příběhy. Tato myšlenka je klíčová v teorii sociálního těla a „ztělesnění“ kultury (Krieger, 2005)¹.
4. **Umění a performativní vědy:** V těchto oblastech se embodiment zaměřuje na tělesnou interakci a performanci jako na prostředky ztělesnění abstraktních konceptů, například v tanci a herectví (McLaughlin, 2017).
5. **Umělá inteligence:** Embodiment je zde definován jako princip, podle něhož inteligence nevzniká jen uvnitř „mozku“ nebo softwaru, ale z neustálé interakce těla, sensoricko-motorických mechanismů a prostředí. Tělo zde není pasivní nástroj, nýbrž aktivně tvaruje kognici i chování – jeho tvar, materiál a dynamické

¹ Krieger (2005) chápe lidská těla jako biologické entity, které jsou formovány historickými, sociálními a environmentálními podmínkami. Ztělesnění (embodiment) podle ní označuje proces, v němž se sociální nerovnosti a mocenské struktury doslova „vtiskují“ do těla a ovlivňují zdraví a nemoc. Tento koncept má zásadní význam zejména v oblasti sociální epidemiologie a veřejného zdraví.

vlastnosti omezují, jak může systém vnímat a jednat, ale zároveň mu to umožňují. V oblasti umělé inteligence se s tímto principem pracuje tak, že se využívá fyzika těla a prostředí k podpoře chování (například pružné nohy robotů usnadňují chůzi bez složitého řízení), zdůrazňuje se senzorio-motorická koordinace a chování spontánně vzniká z interakcí místo detailního naprogramování (Pfeifer, 2001).

6. **Psychoterapie:** V psychoterapii je embodiment chápán jako rámec, který zdůrazňuje aktivní roli těla v utváření prožívání, vztahů a terapeutické změny. Neverbální synchronie, gesta či rytmus pohybu nejsou jen doprovodnými jevy, ale způsoby, jimiž se formuje komunikace a terapeutická aliance (Tschacher, 2015; Tschacher & Bergomi, 2011; Tschacher & Meier, 2023). Tento přístup se ukazuje jako užitečný i v porozumění psychopati: u schizofrenie je narušení senzorio-motorické koordinace a tělesné synchronie spojeno s poruchami vnímání sebe sama a obtížemi v sociálním fungování (Fuchs & Schlimme, 2009; Tschacher et al., 2017). Embodiment tak propojuje tělesné a psychické dimenze a současně nabízí praktické možnosti využití – od regulace emocí po prohloubení sebeporozumění a podporu terapeutických cílů (Hauke & Kritikos, 2018).

Embodiment, disembodiment a hyperembodiment

Pro účely využití tohoto konceptu v expresivních terapiích může být směrodatné pojetí embodimentu, jak jej podává Thomas Fuchs. Tento autor definuje embodiment ve fenomenologii a interdisciplinárních přístupech jako klíčový koncept, který zahrnuje propojení mysli a těla. V rámci svého pojetí embodimentu Fuchs rozlišuje mezi tělem jako subjektem a objektem, přičemž tělo není pouze fyzickou entitou, ale i podkladem pro naše vnímání a účast na světě. Tento koncept je dále využíván k pochopení duševních onemocnění, jako jsou schizofrenie a deprese, kde hraje roli disembodiment (odpojení od těla) a hyperembodiment (přehnané uvědomění tělesných pocitů) (Fuchs & Schlimme, 2009).

Překonání fenoménů **disembodimentu** a **hyperembodimentu** v psychoterapii je možné prostřednictvím různých terapeutických přístupů zaměřených na tělo a pohyb. Thomas Fuchs navrhuje kombinovat fenomenologické a neuropsychiatrické přístupy, jež jsou založené na tělesném uvědomění a pohybových technikách, které mohou podporovat sebeřízení a pomáhat pacientům obnovit stabilní a koherentní pocit vlastního já (Fuchs & Schlimme, 2009). Například tanečně pohybová terapie (DMT) a na tělo zaměřená psychoterapie (BPT) se ukazují jako efektivní při zmírňování negativních symptomů spojených s disembodimentem u pacientů se schizofrenií, umožňují jim znovu navázat vztah se svým tělem a zlepšit vnímání sebe sama a celkový psychický stav (Martin et al., 2016).

Vybrané neurovědní výzkumy

Jak jsme zmínili výše, paradigma embodimentu je podpořeno neurovědními výzkumy, které přinášejí konkrétní poznatky o tom, jak tělo a tělesné zkušenosti ovlivňují emoční, kognitivní a senzorické procesy v návaznosti na sociální interakci. Zde uvádíme pouze námatkové studie, jež ilustrují propojení jednotlivých složek:

1. **Emoční a motivační procesy:** Modulace tělesných postojů a výrazů těla mohou ovlivňovat fyziologické procesy spojené s motivací a emoční reakcí, například směřování k určitému podnětu (approach motivation)² (Price et al., 2012).
2. **Zpracování jazyka:** Výzkum ukazuje, že motorické oblasti mozku jsou aktivovány při zpracování slov, což podporuje hypotézu, že tělesné zkušenosti hrají roli v jazykovém zpracování (Meteyard et al., 2012). Poznátek o propojení motorických oblastí

² Approach motivation je psychologický koncept, který je často spojován s aktivací určitých částí mozku, zejména dopaminového systému. Ten je zodpovědný za odměňování a pocit potěšení. Tento typ motivace hraje důležitou roli v každodenním rozhodování a chování, protože nás motivuje k plnění úkolů, dosahování cílů a získávání pozitivních výsledků, jako jsou úspěch, sociální uznání nebo uspokojení osobních potřeb (Price et al., 2012).

a jazykového zpracování implikuje jeho využití s klienty, kdy „slova nestačí“, v terapii, která kombinuje neverbální a verbální techniky (jako jsou například expresivní, umělecké a somatické přístupy), a také při multimodálním vzdělávání dětí se speciálními potřebami, případně u dětí s vývojovou dysfázií.

3. **Multisenzorická integrace a sociální interakce:** Na multisenzorické integraci stojí vytváření prvních embodied narativů – prvotních příběhů v raném vývoji, ještě před vznikem řeči –, když dítě a pečovatel rytmicky ladí pohledy, úsměvy, gesta, doteky nebo intonaci hlasu do sdílené sekvence. Mají začátek, napětí, vrchol a uvolnění, takže dávají interakci strukturu a smysl. Tyto tělesné vzorce pomáhají regulovat emoce, podporují učení a vytvářejí základ pro pozdější jazyk a sociální vztahy (McGowan & Delafield-Butt, 2022). Propojení více smyslů je klíčovým základem sociálního kontaktu a učení (Joly-Mascheroni et al., 2021).³ Dysfunkce v senzomotorické integraci může ovlivnit vnímání času a prostředí, což vede k narušené sociální komunikaci (Tschacher et al., 2017). Jak zmiňujeme výše, Fuchs & Schlimme (2009), Martin et al. (2016) a Tschacher et al. (2017) se zabývají konceptem embodimentu u schizofrenie a zdůrazňují důležitost fyzického pohybu a tělesného uvědomění při zmírňování symptomů. Martin et al. (2016) ukazují, že pohybová terapie zlepšuje tělesné uvědomění a snižuje negativní symptomy schizofrenie, jako je emoční oploštělost. Tschacher et al. (2017) ve svém přehledu naznačují, že narušení senzomotorické integrace a tělesné reprezentace přispívá k oběma typům symptomů schizofrenie – pozitivním i negativním. Fuchs a Schlimme (2009) doporučují, aby léčba schizofrenie směřovala k obnově embodimentu prostřednictvím tělesně orientovaných a prožitkově zaměřených

³ Studie Joly-Mascheroni et al. (2021) se zabývá tím, jak jsou různé smyslové informace (například vizuální, sluchové a taktilní podněty) propojeny a vnímány jako synchronní, což je klíčové pro naše porozumění světu a interakci s ním. Zkoumá, jak mozek zpracovává a integruje tyto multisenzorické informace a jakým způsobem vnímání synchronicity ovlivňuje naše každodenní zkušenosti, a to včetně vnímání časování událostí, což je zásadní pro efektivní komunikaci a koordinaci činností v našem prostředí.

terapií, které pacientům pomáhají znovu zakotvit v těle, čase, prostoru a vztazích. Všechny tři studie zdůrazňují, že obnovení kontaktu s tělem je klíčové pro zlepšení kvality života pacientů. Vedle pacientů se schizofrenií se současné výzkumy zabývají i vlivem multisenzorické integrace u klientů s poruchou autistického spektra. Daniel a kol. (2022) představují přístup **Rhythmic Relating**, jenž zdůrazňuje význam rytmu, pohybu a tělesné synchronie v terapiích osob s autismem. Embodied práce s tělem zde podporuje rozvoj schopnosti načasování – sladění reakcí v čase s druhým – a spoluregulace, kdy terapeut a dítě společně udržují či obnovují emoční rovnováhu. Tím se posiluje i sociální koordinace, tedy schopnost plynule se zapojit do interakce a přizpůsobovat se pohybům, gestům či tempu řeči druhého. Rytmičké a pohybové aktivity navíc propojují více smyslových modalit, a tím podporují multisenzorickou integraci, díky níž děti dokážou lépe spojovat vizuální, auditivní a taktilní podněty do jednotné zkušenosti. Na tuto perspektivu navazuje i práce Boldsen (2022), která z fenomenologického pohledu ukazuje, že sociální obtíže v autismu souvisejí se smyslovými rozdíly a narušeným prožíváním tělesné intersubjektivity, nikoli pouze s kognitivními limity. Smyslové rozdíly mohou způsobovat, že sociální situace jsou pro autistické jedince chaotické či hroživé, přičemž aktivní hledání smyslu a opory v tělesných a smyslových zkušenostech je pro jejich sociální fungování zásadní. Obě práce se tedy shodují, že posilování senzorické integrace a embodimentu otevírá cestu k pozitivním změnám v sociálních schopnostech lidí s autismem (Boldsen, 2022; Daniel et al., 2022).

Embodiment v expresivních terapiích

Pojem expresivní terapie je v této knize vnímán jako široký soubor přístupů, metod a technik, které umožňují vyjádření (expresi) vnitřního světa, a tím pomáhají k hlubšímu pochopení sebe sama. Níže se podíváme na využití embodimentu v „tradičních“ expresivních přístupech, jež v zahraniční literatuře najdeme pod pojmem

kreativní umělecké terapie (CAT). Definujeme si společně terapeutické faktory těchto přístupů a zároveň se pokusíme porovnat pojetí embodimentu především v dramaterapii a tanečně pohybové terapii, které využívají tělo jako jeden z hlavních nástrojů terapie.

Společné terapeutické faktory

De Witte et al. (2021) v rozsáhlém scoping review analyzují terapeutické faktory, které jsou obecné, společné i specifické pro jednotlivé disciplíny v rámci CAT. Vedle obecných faktorů, které CAT sdílí s ostatními psychoterapeutickým přístupy, jako jsou terapeutický vztah, emoční vyjádření, sebevyjádření, sociální podpora, účast na procesu, kreativní proces, smysluplné aktivity, přijetí a porozumění, autentický zážitek a seberegulace, přináší 19 terapeutických faktorů společných pro CAT. Zvláštní pozornost je věnována faktorům, jako jsou embodiment, konkretizace a symbolismus a metafory. Tyto tři faktory hrají klíčovou roli při zprostředkování terapeutických účinků CAT, protože umožňují hlubší propojení mezi emocionálními, fyzickými a kognitivními aspekty osobnosti skrze umělecké vyjádření (de Witte et al., 2021). Níže si uvedeme stručné shrnutí těchto tří faktorů dle výše zmíněné studie a dále se zaměříme na pojetí embodimentu v jednotlivých modalitách CAT (viz tabulka 1).

1. **Embodiment:** V kontextu CAT představuje zaměření na propojení těla a mysli, kdy prožitky a emoce jsou nejen vyjádřeny, ale také vnímány prostřednictvím těla. Embodiment v tomto pojetí znamená, že terapeutický proces zahrnuje fyzickou zkušenost a pohyb, které pomáhají pacientům lépe pochopit a vyjádřit své emocionální stavy prostřednictvím tělesného pohybu, ať už v tanci, dramaterapii, nebo výtvarné tvorbě.
2. **Konkretizace (Concretization):** V rámci kreativního procesu v kontextu CAT se zaměřujeme na to, jak přenést abstraktní nebo nejasné vnitřní prožitky do konkrétní a hmatatelné podoby. Prostřednictvím tvorby nebo pohybu jsou emocionální stavy, vzpomínky nebo složité myšlenky externalizovány a zhmotněny,

což umožňuje pacientům lépe pochopit a zpracovat své vnitřní světy.

- 3. Symbolismus a metafora (Symbolism and Metaphors):** Tento faktor zahrnuje používání symbolických obrazů a metafor během terapeutického procesu, které pacientům pomáhají vyjádřit hluboké a často nevědomé prožitky. Symboly a metafora umožňují zprostředkovat složité emocionální stavy způsobem, jenž může být snáze přístupný a zpracovatelný, než kdyby byl vyjádřen přímo verbálně.

Z výše uvedeného vyplývá, že právě embodiment v kombinaci s uměleckou expresí (vyjádřením nepopsatelného, nevědomého či náročného konkrétním, symbolickým nebo metaforickým způsobem) jsou nosnými koncepty, jimiž mohou expresivní přístupy přispět svou troškou do mlýna integrativních přístupů.

Pojetí embodimentu se však v jednotlivých terapiích liší s ohledem na to, jaké terapeutické prostředky jednotlivé typy terapie volí jako primární.

Tabulka 1: Embodiment v jednotlivých CAT

Typ terapie	Embodiment v terapii
Taneční a pohybová terapie (DMT)	Klíčový prvek, pohyb slouží jako hlavní nástroj pro integraci těla a mysli.
Dramaterapie (DT)	Fyzické hraní rolí a ztvárnění situací podporují pochopení vnitřního světa.
Arteterapie	Projevuje se prostřednictvím fyzického aktu tvoření (například manipulace s materiály).
Muzikoterapie	Tělesná reakce na zvuk a rytmus, hraní na hudební nástroje podporuje propojení těla a mysli.

(de Witte et al., 2021, volně přeloženo)

Embodiment v tanečně-pohybové terapii a dramaterapii – konfrontace a syntéza

Embodiment v tanečně-pohybové terapii (DMT) odkazuje na využívání těla a pohybu jako prostředku pro emocionální a psychické uzdravení (EADMT, 2010). DMT vychází z přesvědčení, že tělo a mysl jsou neoddělitelně propojeny a že prostřednictvím fyzického pohybu lze přistoupit k emočním a mentálním procesům, které by jinak mohly zůstat potlačené nebo nepřístupné. Embodiment v DMT zahrnuje vědomé prožívání tělesných pohybů, jež slouží jako prostředek k sebevyjádření a řešení hluboko zakořeněných emocí, což přispívá k uzdravení klientů (Koch & Fischman, 2011).

V dramaterapii je embodiment chápán jako proces, který podporuje terapeutickou změnu tím, že klient fyzicky i emočně ztělesňuje různé role a prožitky. Díky tomuto přístupu může nejen prozkoumávat a vyjadřovat své emoce, ale také si internalizovat nové role, což přispívá k jeho psychologickému růstu. Embodiment je tak považován za jeden z klíčových mechanismů změny v dramaterapii, vedle dalších procesů, jako jsou expresivní vyjádření, reflexe a posilování sebekontroly (Berghs et al., 2022). Zatímco DMT se zaměřuje na pohyb jako nástroj emocionálního uvolnění, dramaterapie staví více na symbolice a dramatické projekci, kde je tělesné vyjádření propojeno s příběhem a rolí, kterou klient ztělesňuje.

Níže si však uvedeme příklady, kdy se tyto procesy prolínají a prostupují, jako příklad nám mohou sloužit přístupy DvT a NDP předních světových dramaterapeutů a vybrané přístupy v DMT. Níže uvedené příklady jsou však pouze ilustrativní, nejedná se o vyčerpávající kompilaci a komparaci těchto dvou disciplín.

Developmental transformations

Zakladatelem **Developmental Transformations (DvT)** je **David Read Johnson**, který vyvinul tento přístup jako formu dramaterapie. DvT klade důraz na tělesný prožitek a improvizaci, kde terapeut a klient spolupracují v prostoru hravé interakce. Tento přístup pomáhá klientům zkoumat a transformovat jejich vnitřní konflikty

prostřednictvím ztělesněných zážitků a dramatických rolí. Developmental Transformations (DvT) je formou dramaterapie, v níž hraje embodiment klíčovou roli. Tento přístup je založen na aktivním zapojení těla prostřednictvím volné improvizace mezi terapeutem a klientem, přičemž pohyby těla a tělesná interakce jsou centrálními prvky terapeutického procesu. DvT využívá tělesnost (embodiment) k tomu, aby pomohla klientům projít transformacemi ve vnímání a zpracovávání svých emocí a myšlenek. V tomto procesu se pracuje s tělesnými vjemy a fyzickým prožíváním, jež jsou zkoumány a využívány k tomu, aby pomohly klientům získat nové perspektivy a snížit symptomy spojené s disembodimentem nebo poruchami vnímání vlastního těla, jako je tomu u schizofrenie (Butler, 2012).

Neurodramatická hra a pohybová metafora

Sue Jennings a její následovníci rozvinuli přístupy **Neuro-Dramatic Play (NDP)** a **Embodiment-Projection-Role (EPR)** jako zásadní rámce dramaterapie, které propojují tělesnost, hru a symbolické ztvárnění s psychickým vývojem a terapií. NDP zdůrazňuje význam raných tělesně-senzorických zkušeností mezi matkou a dítětem a jejich vliv na utváření attachmentu, vývoj mozku i dlouhodobý socio-emocionální wellbeing (Jennings et al., 2011; Woolf, 2011). Tento přístup se ukazuje jako užitečný nejen u dětí, ale také ve specifických skupinách populace, například při práci se seniory s demencí, kde pohyb, vyprávění a hra podporují paměť, vztahovost a smysl pro identitu (Holmwood, 2021). Princip EPR následuje vývoj od tělesného prožívání (embodiment) přes externalizaci vnitřních stavů prostřednictvím projekce až k přijímání rolí a umožňuje cíleně rozvíjet emocionální regulaci, expresi a porozumění druhým (Calota, 2020). Praktické aplikace EPR a NDP se využívají v různých prostředích – od podpory zdravého vývoje a attachmentu přes práci s dětmi se specifickými potřebami až po intervence v rámci vzdělávání, kde hry a role podporují sebevědomí a sociální kompetence, například v kombinaci s konceptem **Hero's journey** (Holmwood, 2020).

Tento proces (Jennings et al., 2011) umožňuje klientům pohybovat se mezi různými vrstvami prožívání, projekce a rolí, čímž se posiluje jejich uvědomění si vlastního těla a jeho vztahu k vnějšímu světu.

1. **Embodiment** zde odkazuje na tělesné prožívání a uvědomění si vlastního těla během terapeutických sezení. Klienti aktivně pracují se svým tělem, pohybem a tělesnými vjemy, což jim umožňuje ztělesňovat různé emoce a myšlenky, které jsou jinak obtížně verbálně vyjádřitelné.
2. **Projekce** v tomto kontextu umožňuje klientům projikovat vnitřní stavy, myšlenky a emoce do objektů, symbolů nebo situací. Tato fáze pomáhá klientům externalizovat své problémy a lépe je zpracovat.
3. **Role** pak přichází jako fáze, kdy klienti vstupují do různých symbolických nebo dramatických rolí, aby mohli zkoumat různé aspekty sebe sama nebo vztahů s ostatními.

Také v DMT jsou metafory, role a symbolika využívány a reflektovanými prostředky, jak propojit vnitřní zkušenosti klienta s jejich tělesným vyjádřením. Pohybové metafory mohou vycházet z kultury, archetypů, osobních zkušeností či přírody a umožňují klientovi „vtělit se“ do situace a sdílet ji prostřednictvím pohybu. Terapeut zde funguje jako citlivý partner, který se přizpůsobuje klientovu rytmu a pohybu, čímž se vytváří neverbální dialog. Tento proces podporuje kreativní zkoumání, regulaci emocí a přetváření starých zkušeností do nových souvislostí, a tím otevírá cestu k hlubší změně a posílení terapeutického vztahu (Samaritter, 2009).

Autentický pohyb

Specificky s touto složkou pracuje také směr DMT nazvaný **Autentický pohyb (Authentic Movement)**. Embodiment zde označuje vědomé prožívání těla, kdy se člověk zaměřuje na své vnitřní tělesné impulzy, které následně projevuje prostřednictvím spontánního pohybu. Tento proces spočívá v hlubokém propojení těla, mysli a emocí, kdy pohyb není řízen vědomým rozhodováním, ale vychází z vnitřní potřeby těla vyjádřit určité stavy nebo pocity. Klient

(označovaný jako **mover**) se pohybuje se zavřenýma očima a naslouchá vnitřním impulsům, zatímco terapeut (**witness**) sleduje pohyby a pomáhá jim dávat smysl. Tento proces posiluje propojení mezi nevědomými obsahy a vědomým prožitkem těla, což vede k hlubšímu porozumění sobě samému (Payne, 2017). Autentický pohyb také podporuje rozvoj tzv. **tělesné paměti (body memory)**, kdy se pohybem znovu aktivují vzpomínky spojené s určitými tělesnými prožitky, což umožňuje klientům integrovat potlačené nebo zapomenuté aspekty sebe sama (Konopatsch & Payne, 2012).

Trudi Schoop

Pohyb v kombinaci s dramatizací, pantomimou a humorem využívala i průkopnice DMT **Trudi Schoop**, a to především u pacientů s psychózami. Její metody pomáhaly pacientům vyjádřit emoce a znovu se propojit s realitou skrze pohyb a tělesné vyjádření. Mezi její zásadní publikace patří kniha *Won't You Join the Dance?*, kterou napsala společně s **Peggy Mitchell** a která je považována za klasické dílo v oblasti léčby psychóz prostřednictvím pohybu (Laban, 1974). Její práce významně přispěla k rozvoji DMT jako účinného nástroje pro práci s pacienty v psychiatrických zařízeních, zejména v Kalifornii v 50. a 60. letech 20. století (Chodorow et al., 1999).

Embodied social action

Překryv jednotlivých disciplín také ilustruje pojetí embodimentu, jak jej chápe **Lauren Sheleen**, která v rámci DMT pracuje s konceptem **embodied social action**. Tento přístup vychází z myšlenky, že tělesné prožívání a pohyb mohou být nástroji, které pomáhají jednotlivcům vyrovnávat se s traumatem a emocionálními zátěžemi způsobenými sociální nerovnostmi a diskriminací. Embodied social action tak propojuje psychoterapeutické metody s aktivismem, což umožňuje klientům prožívání nových způsobů bytí ve svém těle a navázání nových, zdravějších vztahů k sobě a ke komunitě (Crooks & Mensinga, 2021). Zde můžeme nahlédnout sociální rovinu

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Komorebi: Interdisciplinární perspektivy embodimentu a expresivních terapií.***

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.