



# Průvodce vědomým tancem Jak se vrátit k sobě skrze pohyb

Pro ženy, které hledají cestu zpátky  
k sobě skrze pohyb, hudbu a  
přítomnost

autorka: Olga Cháb Makovecká,  
[svobodnytanc.cz](http://svobodnytanc.cz)



Text je chráněn autorským právem - šíření je možné  
pouze s uvedením zdroje a jména autorky.

# Proč jsme tak daleko od svého těla

## KAPITOLA 1

Narodili jsme se do těla. Přišli jsme na svět s absolutní důvěrou v sebe sama, s dokonalým citem pro to, co cítíme, co potřebujeme, co chceme. Malé dítě přesně ví, kdy je hladové, kdy se bojí, kdy je šťastné. Není v tom žádná pochybnost.

A pak přišel systém. Výchova, škola, společenská očekávání. Pomalu, nenápadně jsme se učili jedné zásadní věci — poslouchat hlas zvenčí.

Pro dívky a ženy to platí dvojnásob. V mužsky nastaveném světě, kde výkon, produktivita a přizpůsobení jsou nejvyšší hodnoty, chybí základní edukace o tom, jak funguje ženské tělo, ženský cyklus, ženské emoce. Nikdo nás neučil rozumět sobě. Nikdo se neptal, jak se uvnitř cítíme.

## Cesta do dospělosti bez mapy

Nastupujeme do dospělého života rovnou do plného proudu — kariéra, rodina, role, povinnosti. Bez přestávk. Bez mapy. A ten vnitřní hlas, který byl přehlušován léta, začne být neslyšitelný.

Dokud nepřijde první velká rána. Nemoc, ztráta, vyhoření, vztah, který se rozpadl. Citlivější ženy se v tu chvíli začnou ptát — kdo jsem já sama za sebe, bez těch všech rolí?

## Otázky, které probouzejí

- Kdo jsem já sama za sebe?
- Jak se mohu cítit lehčeji?
- Jak žít víc v kontaktu se sebou?

Právě tady začíná cesta zpátky k tělu. A já jsem na tuhle cestu nastoupila skrze tanec.

# Co je vědomý tanec — a co není

## KAPITOLA 2

Moje první setkání s tancem bylo plné hravosti. Poprvé v životě jsem zažila euforii. Opravdové štěstí, lehkost, svobodu pohybu bez pravidel a bez hodnocení. Možná jsem něco takového zažila naposledy v dětství, kdy emoce přirozeně proudily — chvíli pláč, chvíli smích, nic zadržovaného.

### Není to choreografie

Vědomý tanec není technika ani výkon. Je to prostor, kde se smíš pohybovat tak, jak ti tělo říká — bez správně a špatně.

### Není to ecstatic dance

Ecstatic dance je živější, anonymnější, bez průvodce — blíží taneční párty než terapeutickému prostoru. Vědomý tanec jde hlouběji.

### Je to svoboda

Prostor pro uvolnění životní energie zadržované v emocích a v konceptech toho, jak správný člověk má žít, vypadat, myslet a cítit.

## Konkrétní metody vědomého tance

- 5Rytmů
- Open Floor
- Biodanza
- Movement Medicine
- Soul Motion
- Dynamické meditace

Nejlepší je ta, která tě volá intuitivně, nebo ta, která je ti nejdostupnější pro pravidelnou praxi. Protože **pravidelnost je to, co mění všechno.**

## Čtyři vrstvy vědomého tance

### Tělo

Pohyb, fyzická přítomnost, uvolnění

### Emoce

Prožívání, proudění, integrace

### Mysl

Soustředění, naslouchání, reflexe

### Energie

Qigong, životní síla, proudění

- ☐ Na začátku bývá ostych. Vnitřní kritik je hlasitý. Prvních pár minut trvá, než se z hlavy přesunete do těla, do plynutí, do přítomnosti. To je naprosto normální a patří to k procesu. Trpělivost s sebou samou je první krok.

# Co se stane, když začneš naslouchat tělu

KAPITOLA 3

KAPITOLA 4

Poznat ženu, která tančí pravidelně, je snadné. Není to jen o tom, jak se pohybuje. Je to v tom, jak je přítomná. Jak mluví. Jak naslouchá. Jak se rozhoduje. Její tělo je pružné a vitální — ne ve smyslu výkonu nebo síly, ale v tom hlubším smyslu. Proudí.



## Naslouchání

Nasloucháme hudbě, do které se noříme. A nasloucháme hlavně sobě — jak nám v tom je, co cítíme, kde v těle se to děje.



## Sebevyjádření

Pohybová artikulace, která postupně přechází i do toho, jak mluvíme, jak se prosadíme, jak řekneme ne.



## Soustředění v lehkosti

Ne rigidní koncentrace, ale stav pohody a ponoření. Čím víc pohybových možností, tím barevnější vnitřní prožívání.



## Sdílení v kruhu

Reflexe po tanci je jedním z nejsilnějších nástrojů. Kde se teď nacházím? Jak mi v tom je? Co z čeho proudí?

Žena, která tančí, se postupně zamilovává do svého vnitřního světa. Protože v něm nachází víc a víc svobody. A vedení ze svého nitra, které ji naviguje životem způsobem, jakým žádná technika ani struktura nedokáže.

## Tanec jako péče o sebe

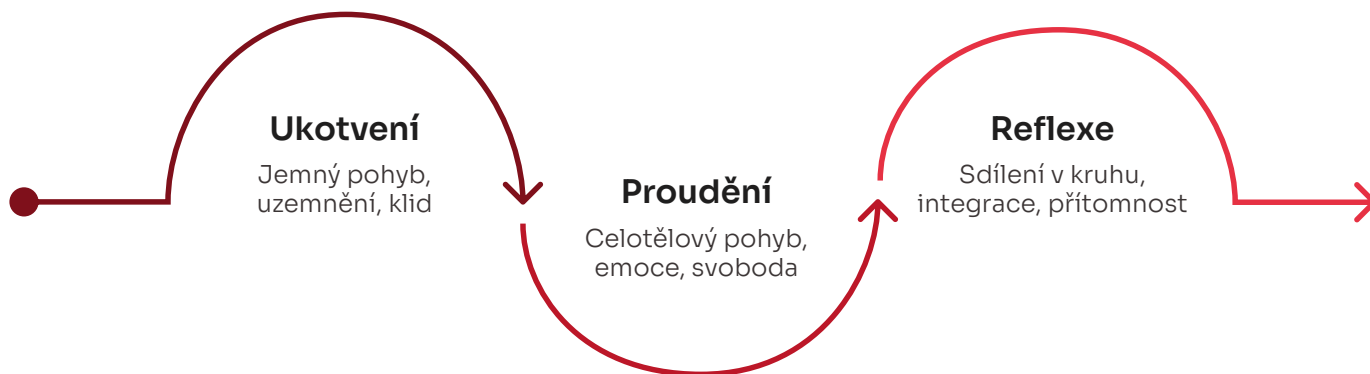
Jsme živé bytosti. Každý den vstřebáváme svět do svého těla — setkání, slova, napětí, radosti, zklamání. Vše, co prožijeme, se někde usadí. V ramenou, v břiše, v hrudi, v krku. Tělo je náš deník, který nikdy nelže.

### Tanec jako emoční umytí

Jako bychom se jednou týdně ponořily do čisté vody a nechaly z sebe splynout vše, co jsme za ty dny posbíraly. Nemusíme vědět, co přesně neseme. Nemusíme to pojmenovávat ani analyzovat. Stačí se dát do pohybu.

### Hudba jako odrazový můstek

Není to hudba z rádia — je to pečlivě vybraná hudba, která nese šíři lidské duše. Slova jsou kostra, hudba je náplň. Cílem není tančit hudbu. **Cílem je tančit sebe.**



Pravidelný tanec není luxus. Je to péče o sebe, stejně přirozená jako spánek, jídlo nebo procházka v přírodě. Je to způsob, jak zůstat v kontaktu sama se sebou uprostřed proudu každodenního života.

# Když tanec léčí

## KAPITOLA 5

Tohle je ta nejpersonálnější část celého průvodce. A zároveň ta, kde musím být upřímná hned na začátku — nejsem psychoterapeutický odborník. Vše, co sdílím, vychází z vlastního zkoumání, vlastní cesty a z toho, co jsem léta pozorovala u žen, které tančí se mnou.

⚠ Pokud neseš silná a dlouhodobá témata, doporučuju vedle tance vyhledat odbornou pomoc — terapeuta, konstelátora, psychologa. Tanec není náhrada terapie. Je to něco jiného. A přesto léčí.

## Jak funguje trauma v těle

Trauma funguje jednoduchým způsobem. Prožijeme šok nebo bolest tak velkou, že tělo nás před ní ochrání tím, že nás od ní odpojí. Znečitliví. Zamrzne. A pak si začneme budovat obranné mechanismy — pancíře, krunýře, vzorce chování. Jenže tím, jak se chráníme, přestáváme cítit i radost, lehkost, blízkost.

1

### Pohyb

Fyzické kotvy — ukotvení v chodidlech, vědomí těžiště, dech do středu těla

2

### Emoce

Bezpečný prostor pro prožití, strávení a integraci toho, co neseme

3

### Kontakt

Ko-regulace nervové soustavy skrze bezpečnou přítomnost druhých lidí

## Vnitřní svědek

Součástí léčení je kultivace toho, čemu se říká vnitřní svědek. Schopnost být zaplavená emocí a zároveň se na ni dívat s určitým odstupem. Nebýt ve vleku, ale být přítomná. To je dar meditace i tance zároveň — učíme se být s tím, co je, aniž by nás to pohltilo.

## Sdílení v kruhu

Učíme se naslouchat druhým bez hodnocení, bez rad, bez opravování. Jen čistá pozornost. Jen přítomnost. Tohle je základ emoční inteligence — umět být svědkem pro druhého tak, jak bychom chtěly, aby někdo byl svědkem pro nás.

Tanec léčí ne tím, že odstraní bolest. Léčí tím, že nám pomáhá bolest unést, strávit, integrovat. Že nám vrací kontakt se sebou samými. Že nás učí znovu věřit — sobě, svému tělu, lidem kolem. A to je podle mě nejhlubší dar, který tanec dává.

15

### Let qigongu

Léta praxe, která obohacují každé setkání o práci s energií a tělem

12

### Let tance

Tolik let tančí autorčina maminka — ve věku 63 let s pružným a vitálním tělem

4

### Vrstvy praxe

Tělo, emoce, mysl a energie — vše se zapojuje najednou v každém setkání