

EMBODIMENT AND ITS USE IN EXPERIENTIAL PROGRAM (E)MOTION

EMBODIMENT A JEHO VYUŽÍVANIE V ZÁŽITKOVOM PROGRAME (E)MOTION

PhDr. Beata Žitniaková Gurgová, PhD.

Mgr. art. Martin Urban, PhD.²

¹ Katedra psychológie, Pedagogická fakulta, Slovenská republika

² Katedra hudobnej kultúry, Pedagogická fakulta, Slovenská republika

ABSTRACT

The term embodiment has long been used in the international literature, as well as in the practice of movement-oriented practitioners of various specialties. Embodiment is a form of experiencing and understanding the world through the body in lived experiences" (Piran, Teall, & Counsell, 2020, p. 117). In the experiential dance-movement program called (E)motion, we draw on the reciprocal relationship between body and mind. Our program fulfills the concept of using embodiment in the classroom. In this paper we present only a few methods that support this concept and they are: mindful movement and mindfulness, mirroring and grounding.

Key words: embodiment, mirror neurons, (E)motion, programme

ABSTRAKT

V zahraničnej literatúre, ale aj v praxi rôznych na pohyb orientovaných odborníkov rôznych špecializácií sa už dlhodobo využíva pojem embodiment. Embodiment je formou prežívania a chápania sveta cez telo v prežitých skúsenostiach" (Piran, Teall, & Counsell, 2020, s. 117). V zážitkovom tanečno-pohybovom programe s názvom (E)motion vychádzame z obojstranného vzťahu tela a mysle. Náš program napĺňa koncept využívania embodimentu vo vyučovaní. V príspevku uvádzame iba niekoľko metód, ktoré tento koncept podporujú a sú to: vedomý pohyb a všímavosť, zrkadlenie a grounding (uzemnenie).

Kľúčové slová: embodiment, zrkadlové neuróny, (E)motion, program

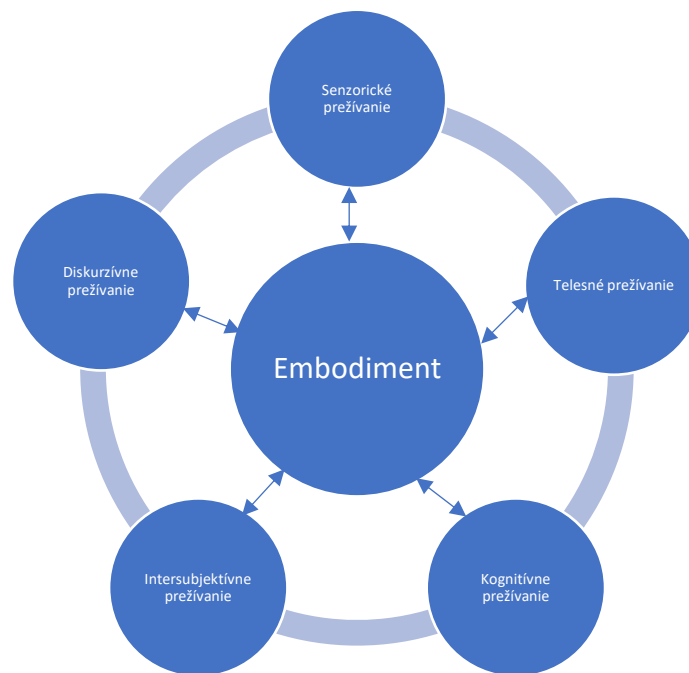
ÚVOD

Moderná spoločnosť a zmena životného štýlu ľudí vo všeobecnosti prináša nové problémy v ich prežívaní. Multitasking, digitálne technológie, virtuálna komunikácia “zrýchľujú čas” a u mnohých ľudí vedú k psychickej aj fyzickej nepohode, chronickému stresu a následne aj k rôznym zdravotným problémom, či už v oblasti fyzického alebo psychického zdravia, prípadne kombinovane. Tento efekt sledujeme už u detí, ktoré stále viac času trávia pred monitormi a displejmi. Veľa sedia a ich prežívanie prebieha najmä v “hlave”. Čoraz viac absentuje skúmanie reality prostredníctvom pohybu a svojho tela. Skúsenosti, ktoré sú veľmi potrebné pre primeraný rozvoj kognitívnej, emocionálnej, sociálnej, ale aj psychomotorickej oblasti v ontogenéze dieťaťa, ale aj dospelého. Rápidne stúpa výskyt psychických problémov už u detí a dospievajúcich, ktorí v čoraz väčšej miere trpia úzkostnými poruchami a depresiami, ale aj závislosťami od sociálnych sietí. A rovnako pribúdajú aj zdravotné problémy. Nedostatok pohybu nie je pre človeka prirodzený. Zdravý organizmus je disponovaný pre pohyb a prostredníctvom neho aj telesným skúsenostiam. V zahraničnej literatúre, ale aj v praxi rôznych na pohyb orientovaných odborníkov rôznych špecializácií sa už dlhodobo využíva pojem **embodiment**. Preklad do slovenčiny znamená tzv. **stelesnenie**, ale keďže sa nám tento názov nezdá dostatočne výstižný, v príspevku budeme väčšinou používať pôvodný pojem **embodiment**.

EMBODIMENT

Wilde (1999) definuje **embodiment** ako: „*to, ako žijeme a prežívame svet prostredníctvom našich tiel, najmä prostredníctvom vnímania, emócií, jazyka, pohybu v priestore, čase a sexuality. Embodiment je formou prežívania a chápania sveta cez telo v prežitých skúsenostiach*“ (Piran, Teall, & Counsell, 2020, s. 117). Varela a kol. (1992) uvádzajú že „*poznávanie závisí od druhov skúseností, ktoré pochádzajú z tela s rôznymi senzomotorickými schopnosťami*“ a že jednotlivé senzomotorické schopnosti sú začlenené do biologického, psychologického a kultúrneho kontextu. Neurologická diagnostika dokazuje, že keď ľudia rozmyšľajú alebo si niečo predstavujú, prípadne meditujú, dochádza k zmenám v prietoku krvi v mozgu, tiež činnosti neurotransmitterov a elektrickej aktivity v mozgu. Z toho vyplýva, že pre každý subjektívny čin existuje fyziologický základ, kedy naša mentálna aktivita ovplyvňuje mozog a telo. Kognitívny vývin jednotlivca je závislý od motorických skúseností, reakcií, ale aj odozvy od prostredia. Predpokladá sa, že vnímané telesné stavy u iných vyvolávajú u

vnímateľa podobné telesné stavy, ktoré v ňom navodia afektívny zážitok. Reprezentujú vzťah medzi postojom a emóciami, ktoré chápeme ako ukotvenie vedomostí v telesnom stave (Winters, 2008, s. 89). Shafir (2015; 2016) zistil, že pohyb môže regulovať emócie zámernou kontrolou motorického správania a následnou propriorecepciou (kinestézou/schopnosťou tela vnímať pohyb) a interorecepciou (vnímaním vnemov zvnútra tela) ovplyvňuje pocity. V dôsledku toho možno tvrdiť, že zmena v telesných stavoch mení myslenie a tendencie správania, t.j. stav tela ovplyvnený prostredím a zvyčajnou osobnosťou je substrátom myslenia, vnímania, konania, vzťahov atď. Riadenie stavov pomocou praktík zahŕňajúcich držanie tela, pohyb, dýchanie, vizualizáciu sú základnými nástrojmi v stelesnených prístupoch, ktoré možno použiť v mnohých oblastiach ako je psychoterapia, starostlivosť o duševné zdravie a v prostredí učenia a vyučovania (Payne, 2020), ale aj v umení a jeho pôsobenia na recipienta.



Obrázok 1: Aspekty embodimentu (Rodemeyer In Hegna, & Ørbæk, 2021)

Na obrázku 1 sú zobrazené jednotlivé aspekty embodimentu. *Senzorické prežívanie* predstavuje tok primárnych zmyslových údajov, ktoré sú základom nášho aktívneho vnímania. Tento aspekt presahuje tradičné chápanie piatich zmyslov. Zahŕňa všetky telesné vnemy, ktoré Fuchs (2016 In Hegna, & Ørbæk, 2021) označuje ako afektívne zložky telesnej rezonancie, ako sú pocity tepla alebo chladu, šteklenia alebo chvenia, napätia alebo uvoľnenia. Aspekt *telesného prežívania* sa týka stelesnených návykov, vzorcov pohybov. *Kognitívne prežívanie* je aspekt individuálnej konštitúcie významu a kognitívneho uvedomovania, ktorý vychádza z našej

telesnej skúsenosti so sebou samým. *Aspekt intersubjektívnej skúsenosti* sa zaoberá naším vzťahom s inými ľuďmi alebo v malých sociálnych skupinách a našu skúsenosť života v spoločnom svete s konkrétnymi ľuďmi. *Diskurzívna skúsenosť* predstavuje kultúrne a generačné postoje k embodimentu napr. rasa, zdravotné postihnutie a rod sú vyjadrované rôznymi spôsobmi embodimentu.

Embodiment je súčasťou self a vzniká prostredníctvom spracovania multisenzorických informácií. Väčšinou sa opisujú tri zložky stelesnenia a to (Roth & Latoschik, 2020):

1. **Vedomý zážitok sebaidentifikácie** – vlastníctvo tela (body ownership): prežívanie a pridelovanie telesného ja ako vlastného tela, vnímanie vlastného tela ako zdroja telesných vnemov, jedinečných pre seba samého a prítomných pre náš mentálny život
2. **Ovládanie pohybov vlastného tela** (agency): skúsenosť seba samého ako sprostredkovateľa vlastného konania a nie konania iných, zamyslenie sa nad daným konaním vrátane pocitu ovládania pohybov vlastného tela a prostredníctvom nich aj udalostí vo vonkajšom prostredí
3. **Umiestnenie vlastného tela v prostredí** – sebaumiestnenie (self-location): skúsenosť s lokalizovaním seba v polohe nášho tela a s určitou polohou v priestore

Výskum, v ktorom skúmali autori práve tieto zložky tiež zdôrazňuje dôležitosť perspektívy, s ktorou človek vníma svet (perspektíva prvej osoby – first-person perspective) (Roth & Latoschik, 2020, s. 3547). Teóriu embodimentu tiež podporuje objav tzv. **zrkadlových neurónov**, teda špeciálnych neurónov, reagujúcich na zvukové, vizuálne a somatosenzorické podnety (Winters, 2008, s. 90). Zrkadlové neuróny pôvodne objavil Giacomo Rizzolatti a jeho kolegovia z Univerzity v Parme v Taliansku počas štúdia pohybových aktivít opíc. Tieto neuróny sa aktivizovali, keď opica vykonávala činnosť, ako aj keď opica pozorovala inú opicu, ktorá vykonáva tú istú činnosť (Winters, 2008). Tvorenie nervových spojení v mozgu je do značnej miery závislé od pohybu, a to nielen v detstve, ale aj počas celého života. Aj keď sa zdá, že sme v pokoji, každý nádych, každá myšlienka a každý pocit má nervosvalovú zložku (Chodorow, 2009, s. 58). Objav zrkadlových neurónov nám dáva vedecké vysvetlenie toho, ako môže fungovať napr. kinestetická empatia (Winters, 2008, s. 90). Zrkadlové neuróny kódujú zložité pohyby a akcie. Autorka Winters (2008) skúmala rozdiely v emocionálnom prežívaní prostredníctvom embodimentu a pozorovania. Zaujímalo ju, či sa emócie menia v závislosti od toho, či sledujeme človeka, ako modeluje držanie tela, alebo skôr, keď ho sami napodobňujeme.

Výskum realizovala za pomoci fotografií držania tela z Diagnostického testu neverbálnej presnosti držania tela (DANVA2-POS) spoločne so 41 respondentami, študentmi študijného programu kreatívna arteterapia (tanec a umenie), ktorí boli náhodne zaradení do jednej z dvoch skupín (pozorujúcich alebo stelesňujúcich) a boli vyzvaní, aby v otvorených odpovediach s ohodnotili 24 polôh opísaním emócií alebo pocitov spojených s každou pozíciou. Cieľom testu bolo zmerať presnosť ľudí pri identifikácii správnych emócií pre konkrétne polohy. Odpovede boli potom zakódované ako šťastie, smútok, hnev, strach, hanba, prekvapenie či bez emócií. Výskumné zistenia ukázali, že neexistujú žiadne rozdiely v reakciách na emócie okrem hnevu čo podporuje hypotézu, že stelesnenie polohy a pozorovanie polohy vyvoláva podobné emocionálne reakcie. (Winters, 2008, s. 91-95).

EMBODIMENT V PROGRAME (E)MOTION

Názov programu (E)MOTION je inšpirovaný slovnou hračkou, ktorou dávajú do pozornosti pedagógovia hereckého javiskového pohybu svojim študentom prepojenie zákonitostí pohybu a emócie v celistvom prevedení a komplexnej psychofyzickej jednote. Zvykneme konštatovať, že tanec je len jeden. Je veľa uhlov pohľadu na neho, či cez umenie, pohyb ako životný princíp alebo vedomé rozvíjanie schopnosti vyjadrovať sa pohybom. Program je zameraný na využívanie pohybu a tanca na vzájomnú komunikáciu v interakcii v malej sociálnej skupine, ale aj rozvíjanie sociálnych zručností. Využívame dimenzie priestoru a času, ale aj ďalšie aspekty Labanovej analýzy pohybu. Tiež techniky zamerané na kinestetickú empatiu, neverbálnu komunikáciu, percepciu seba v priestore, v pohybe, ale aj druhých vo vzájomných interakciách. Dôležitou súčasťou niektorých aktivít je aj hudba rôznych žánrov, rytmov a tempa. V rámci práce so skupinou vnímame aj vznik a priebeh liečivých procesov ako symbolizmus v priebehu improvizácie, synchronicitu, ale aj kohéziu. V našom programe vychádzame z obojstranného vzťahu tela a mysle. Nadobúdaním skúseností s realizáciou programu a tiež reflexií našich účastníkov sme si začali čoraz viac uvedomovať, že náš program napĺňa koncept využívania embodimentu vo vyučovaní. V tomto príspevku uvedieme iba niekoľko metód, ktoré tento koncept podporujú a sú to: vedomý pohyb a všímavosť, zrkadlenie a grounding (uzemnenie).

Vedomý pohyb a všímavosť – predstavuje zameranie pozornosti na svoje prežívanie pri pohybe, uvedomovať si svoje telo, plne vnímať zmeny, ktoré s pohybmi prichádzajú. Všímavosť teda mindfulness znamená plné uvedomovanie si okamihu, teda plné sústredenie na

tu a teraz. Účastníci programu sú v rôznych aktivitách opakovane vyzývaní k uvedomovaniu si svojho pohybu a s ním spojeného prežívania a tiež plné sústredenie na tu a teraz a sústredené vnímanie priestoru a diania v ňom bez očakávaní, hodnotenia a porovnávania. Tento prístup zvyrazňuje plné prežívanie pohybu a embodiment a tiež často vedie k zlepšeniu seba-percepcie a aj percepcie druhých ľudí.

Zrkadlenie – predstavuje rôzne techniky empatického napodobňovania pohybu druhého človeka alebo ľudí. Zrkadlenie a jej účinky objavila tanečnica a tanečno-pohybová terapeutka Marian Chace. Zrkadlenie zlepšuje emocionálne pochopenie seba samého alebo druhých (Fitzpatrick, 2018). Zrkadlenie prináša (Levine & Land, 2015 In Mintarsih & Azizah, 2020):

- a) zvyšovanie povedomia o prepojení mysle a tela,
- b) zlepšenie pohyblivosti a rozmanitosti pohybu,
- c) vytvorenie zdravých telesných vzťahov so sebou samým a s ostatnými,
- d) budovanie nových vzťahov

Zrkadlenie využívame napr. vo dvojiciach, kedy si dvojice menia rolu tvorcu pohybu a napodobňovateľa. Túto aktivitu si niekedy účastníci uľahčujú iba mechanickým tvorením a napodobňovaním pohybov bez prítomnosti kinestetickkej empatie. V tomto prípade však ide iba o povrchné prežívanie, ktoré často účastníkov prestane po chvíľke baviť. Avšak hlbšiu úroveň predstavuje zapájanie tzv. kinestetickkej empatie, kedy prináša zrkadlenie omnoho väčší efekt aj v oblasti embodimentu.

Grounding – sú to techniky spočívajúce v spojení so zemou a gravitáciou. Grounding prináša pocit stability, bezpečia, ale aj pocit slobody (Hackney, 2002). Zem poskytuje oporu, pôdu pre bytie a pohyb. Viacerí odborníci v oblasti pohybu považujú grounding za dôležitú súčasť embodimentu. Medzi tieto aktivity patrí napr., keď si ľahneme na brucho (ako to robia bábätká) a aktívne odovzdávame váhu tela do zeme až do bodu, keď sa človek začne dvíhať od podlahy. Poddajnosťou sa človek spája so zemou (gravitáciou) a naopak odtláčaním gravitáciu aktívne prekonáva. Prostredníctvom tlačenia jednotliviec na okamih stlačí telo (kostnú štruktúru, svalstvo, orgány atď.), čím stimuluje proprioreceptívne poznanie štruktúry alebo pevnosti samotného bytia. Rozvíja sa schopnosť venovať pozornosť dovnútra prostredníctvom vnemov. Jednotlivec sa podriaďuje verzus tlačí a získava spätnú väzbu vo svojom tele. Tieto pohybové vzorce umožňujú človeku "dostať sa do pohody", oddeliť seba od iných, vytvoriť si osobnú kinesféru, stať sa individualitou. Z raných pohybových vzorcov je to napr. aj plazenie, kde sa

uplatňuje sila poháňať sa smerom k niečomu. Ešte neskôr vo vývine zatlačíme do zeme, aby sme sa postavili. Uzemňujeme sa, aby sme sa "postavili". Uvedené cvičenia vychádzajú z praxe Batterief Fundamentals (Hackney, 2002).

Náš predpoklad využívania embodimentu v programe (E)motion podporujú aj niektoré citáty účastníkov, ktorí nám poskytli spätnú väzbu na zážitkové vyučovanie.

- *"...som si z hodín odniesla nové poznatky o tom, ako si uvoľniť telo a uvedomiť si každú jeho časť."*
- *"Naučila som sa veľa o svojom tele o svojich pocitoch a emóciách pracovať s nimi."*
- *"Myslím si že zmysluplný pohyb a pochopenie jeho hlbších súvislostí chýbajú na iných vyučovaniach v pedagogických odboroch mimo telesnej a trénerstva a podobne."*
- *"Emotion som mala možnosť zažiť úplne prvý krát, moje očakávania boli ale odlišné od reality. Čakala som rôzne pohybové aktivity, učenie tanca a podobne. Čo do istej miery bola aj pravda ale nieslo sa to v úplne inom duchu. Zážitok popisujem ako veľmi inšpiratívny, v rámci ktorého som si uvedomila mnoho vecí. Nebola to len nejaká pohybová aktivita, bolo to vyjadrovanie emócií, prenášanie sa cez moju nedôveru a neistotu. Ľudí, ktorých poznám 4 roky z úplne iného hľadiska, som teraz mala možnosť spoznať inak, lepšie, dôvernejšie. Vnímala som pozitívnu energiu skupiny, cítila som sa veľmi príjemne aj medzi ľuďmi, ktorých nepoznám. Som veľmi rada, že som mala príležitosť mať tento zážitok."*

ZÁVER

Embodiment ako forma prežívania a chápania sveta cez telo v prežitých skúsenostiach sa ukazuje ako dôležitý koncept skvalitnenia ľudského bytia aj v modernej dobe. Na možnosti využívania embodimentu v pedagogickom procese poukazujú vo svojom príspevku aj nórske autorky Hegna, & Ørbæk (2021), ktoré k tejto téme realizovali aj systematickú prehľadovú štúdiu a konštatujú, že sa posledné roky zvyšuje záujem o zapájanie embodimentu do pedagogického procesu. Mnohé roky sa nielen v oblasti pedagogiky, ale aj psychológie, medicíny, ale často aj v rôznych oblastiach umenia opomínalo, že človek nie je iba myseľ, ale aj telo a toto spojenie vychádza z ľudskej prirodzenosti aj pri poznávaní a vnímaní sveta. V našom programe (E)motion využívame metódy podporujúce embodiment a z reflexií našich účastníkov môžeme konštatovať, že ide o dôležité a efektívne procesy, ktoré napomáhajú jednotlivcom kvalitnejšie poznávanie sveta.

BIBLIOGRAFIA

1. Fitzpatrick, M. (2018). *Mirroring, Social Learning and Dance Movement Therapy with Childhood Autism Spectrum Disorder: A Literature Review*. Expressive Therapies Capstone Theses. 20. Dostupné z: https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/20
2. Hackney, P. (1998). *Making connections: Total body integration through Bartenieff fundamentals*. Australia: Gordon and Breach Pub.
3. Hegna, Hilde & Ørbæk, Trine. (2021). Traces of embodied teaching and learning: a review of empirical studies in higher education. *Teaching in Higher Education*. 1-22. doi: 10.1080/13562517.2021.1989582.
4. Chodorow, J. (2009). Dance Therapy, Motion and Emotion. In S. Chaiklin, & H. Wengrower, *The Art and Science of Dance/Movement Therapy. Live is dance*. (s. 55-73). New York: Routledge is an imprint of Taylor & Francis Group.
5. Mintarsih, Rullita & Azizah, Baiq. (2020). Mirroring Exercise: Dance/Movement Therapy for Individuals with Trauma. Dostupné z: 10.2991/assehr.k.200120.029.
6. Payne, H. (September 2020). Embodiment, learning and wellbeing. University of Hertfordshire: Dostupné z: <https://www.herts.ac.uk/link/volume-4,-issue-1/embodiment,-learning-and-wellbeing>
7. Piran, N., Teall, T. L., & Counsell, A. (2020). The Experience of embodiment scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 117-134.
8. Roth, D., & Latoschik, M. E. (2020). Construction of the Virtual Embodiment Questionnaire (VEQ). *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 3546–3556.
9. Shafir, Tal. (2015). Shafir, T. (2015). Body-based strategies for emotion regulation. In M.L. Bryant (Ed.), *Handbook on Emotion Regulation: Processes, Cognitive Effects and Social Consequences* (pp 231-249). Nova Science Publishers, Inc..
10. Varela, F. J., Rosch, E. & Thompson, E. (1992). *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. London, UK, The Mit Press.
11. Wilde MH. Why embodiment now? *ANS Adv Nurs Sci*. 1999 Dec;22(2):25-38. doi: 10.1097/00012272-199912000-00004. PMID: 10634185.
12. Winters, A. F. (2008). Emotion, Embodiment, and Mirror Neurons in Dance/Movement Therapy: A Connection Across Disciplines. *American Journal of Dance Therapy*, 84-105.

Contact

PhDr. Beata Žitniaková Gurgová, PhD.

Katedra psychológie, Pedagogická fakulta, Slovenská republika
bgurgova@umb.sk

Mgr. art. Martin Urban, PhD.

Katedra hudobnej kultúry, Pedagogická fakulta, Slovenská republika
martin.urban@umb.sk