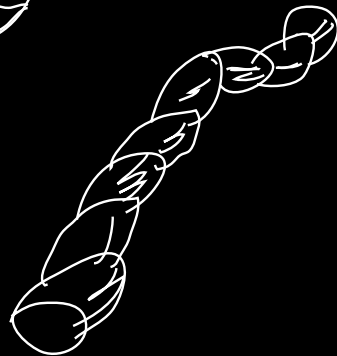
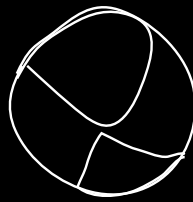
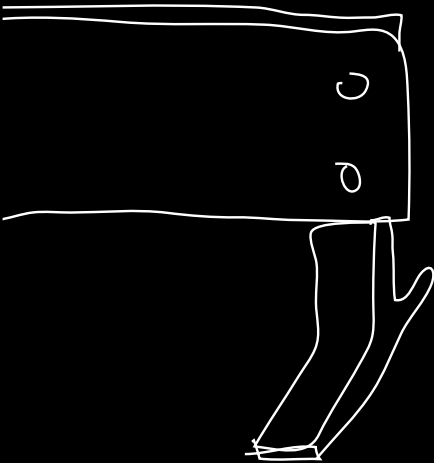


ADAM JARCHOVSKÝ
KATEŘINA KLUSÁKOVÁ

cirkus naslepo
—— přínosy cirkusového
umění pro lidi se zrakovým
postížením



CIRQUEON

obsah

úvod	3
cirkus naslepo	4
první kroky	4
cirkusové disciplíny ve vztahu k lidem se zrakovým postižením	7
socializační efekt	7
integrace teenagerů	8
žonglování	9
ekvilibristika – balanční umění	10
akrobacie	11
akrobacie pozemní (individuální)	11
akrobacie pozemní párová (a ve více lidech)	11
akrobacie vzdušná	12
reflexe studentů	13
závěr	15
zdroje:	16

úvod

Využití cirkusového umění jako vhodného nástroje pro práci s lidmi se zrakovým postižením vychází z konceptu social cirkusu. Social cirkus je profesionální globálně rozšířený výchovně vzdělávací přístup, který využívá cirkusového umění k sociální intervenci. Jako univerzální pedagogická metoda dokáže účinně pracovat se širokým spektrem cílových skupin a svou metodologií přizpůsobovat jejich potenciálu a potřebám. Cílem social cirkusu je rozvíjet tělesný potenciál a emočně-sociální dovednosti.

Aplikace jeho principů v práci s lidmi s různými formami postižení se ve světě realizuje pod označením *Handicirque*. Průkopníkem tohoto přístupu byla cirkusová škola v Belgii (E'cole de Cirque de Bruxelles), která byla oslovena organizací pracující s lidmi se sluchovým postižením, jež hledala novou aktivitu, posilující sebevědomí svých klientů a umožňující v prostředí plném energie prožívat pocity úspěchu a byla by pro ně zdrojem energie a ventilem kreativního potenciálu. Pilotní projekt se ukázal jako prospěšný a přesvědčil i jiné organizace k zapojení svých klientů do programů *Handicirque*. V roce 2009 měl program bruselské cirkusové školy již na 200 účastníků tohoto projektu.¹

Mezi těmito účastníky již nebyli pouze lidé se sluchovým postižením, ale toto číslo zahrnuje celou škálu cílových skupin s různým postižením, a tak program *Handicirque* dostal svého názvu, který evokuje univerzalitu užití.

Nápad vytvořit koncept pro využití cirkusového umění pro práci s lidmi se zrakovým postižením vznikl v CIRQUEONu – Centru pro nový cirkus, na základě pozitivní zkušenosti s náhodnou návštěvou člověka se zrakovým postižením na cirkusovém kurzu, který CIRQUEON realizuje v Psychiatrické nemocnici Bohnice.

Tento dokument má za cíl představit cirkusové umění jako vhodnou aktivitu pro lidi se zrakovým postižením, která reflektuje jejich potřeby a dokáže pozitivně ovlivnit jejich všestranný rozvoj.

1. *HANDICIRQUE: Circus with mentally and physically challenged students* [online]. Brusel, 2009[cit. 2013-03-25]. Dostupné z: http://www.caravancircusnetwork.eu/assets/images/Caravan%20network/Publications/Bruxelles_HANDICIRQUE%20or%20Circus%20with%20mentally%20and%20physically%20challenged%20students.pdf.

cirkus naslepo

cirkus naslepo

Cirkusové umění obsahuje řadu disciplín, přičemž každá z nich dokáže pozitivně rozvíjet rozmanité lidské schopnosti a dovednosti, a to nejen tělesné, ale také sociální a emoční. Cirkus Naslepo vytvořil koncept těchto disciplín tak, aby reflektovaly limity lidí se zrakovým postižením a reagovaly na jejich potenciál. Trénink těchto cirkusových disciplín se může stát účinným motivačním rámcem pro nácvik konkrétních schopností a dovedností, které lidé zrakovým postižením mohou využít v životní praxi. Projekt Cirkus Naslepo reaguje na současný trend speciální pedagogiky, která akcentuje potřebu aplikace specializovaných pohybových programů pro děti se zrakovým postižením, jak uvádí Ladislav Bláha².

Cirkus Naslepo má ambice být nejen originální a atraktivní pohybovou aktivitou, ale rovněž prostorem pro seberealizaci a komunikaci prostřednictvím uměleckého projevu. Během kurzů, které vedou zkušení cirkusoví pedagogové a profesionální cirkusoví umělci, vznikne představení, ve kterém se na závěr projektu budou prezentovat mladí nadějní žáci CIRQUEONu – Centra pro nový cirkus, spolu s dětmi se zrakovým postižením z projektu Cirkusu Naslepo. Obě skupiny budou spolupracovat, trénovat a sdílet snahu po dosažení společného cíle. Během tréninků, na základě aktivit, které jsou charakteristické i svým důrazem na osobní blízkost, důvěru a spolupráci, vznikne „parta“ a v ní skupinová soudržnost a mezilidské porozumění, pochopení a napojení, které se následně přenáší i mimo cirkusové prostředí, do každodenního života. Cirkus Naslepo integrační stránce příkládá velký důraz, neboť předpokládá, že zkušenosti z této spolupráce budou přínosné pro všechny zúčastněné.

Také si klade za cíl bořit stereotypy o lidech se zrakovým postižením a upozornit na jejich schopnosti a potenciál. Cirkusový svět obecně je pro mnoho lidí něčím kouzelným, exotickým a nedosažitelným, což pramení zejména z toho, že se vždy obávali do něho vstoupit. Možná právě to, že do něj díky Cirkusu Naslepo vstoupí lidé se zrakovým postižením a své úspěchy budou prezentovat v představení, pomůže k boření těchto stereotypů.

první kroky

Když jsme o Cirkusu Naslepo hovořili s přáteli, kolegy, ale i s odbornou veřejností (lidé, kteří pracují s lidmi se zrakovým postižením), často jsme na oplátku dostali jen nevěřící pohledy a stereotypní klišé typu: „Cirkus je dost nebezpečný i pro lidi,

² BLÁHA, Ladislav, Zbyněk JANEČKA a Roman HERINK. Vybrané problémové okruhy integrace dětí se zrakovým postižením do školní tělesné výchovy. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi* [online]. 2010, roč. 1, č. 2, s. 7 [cit. 2013-03-25]. Dostupné z: http://www.apa.upol.cz/web/images/stories/casopis/02/Problemove_okruhy2.pdf.

cirkus naslepo

kteří vidí“, „Cirkus je pro lidi se zrakovým postižením příliš těžký“ nebo „Jak si to představujete, jako že nevidomí budou proskakovat hořící obručí a krotit své vodící psy?“.

S těmito výroky si v následující kapitole dovolíme polemizovat. Risk je fundamentální složka cirkusu. Je to prvek, který činí cirkus atraktivním, nejen pro diváky, ale i pro samotné artisty. Žonglér neustále riskuje, že upustí předmět, provazochodec nebo akrobat dokonce své zdraví. Risk je ale zároveň nedílnou součástí našich životů. Batole, které se učí chodit, riskuje pád, dítě, které se učí na kole, rovněž. Student, podcení-li přípravu na zkoušku, riskuje neúspěch. Podnikatel při založení firmy riskuje bankrot. Ne nadarmo se však říká: „Risk je zisk.“ Dítě se nenaučí chodit ani jezdit na kole, pokud nepodstoupí riziko pádu. Student nevystuduje vysokou školu, bude-li se bát zkoušek, a podnikatel nebude úspěšným, bude-li mít strach z bankrotu.

Pokládáme-li tedy za definici bezpečnosti absenci risku, pak musíme konstatovat, že cirkus je nebezpečný. Lidé v dnešní době mají tendenci přijímat ekonomickou terminologii do svých životů a pak považují odstranění risku za nástroj pro úspěšnost své „životní firmy“. Jenže život není firma, setkáváme se na svých kurzech s dětmi, které vyrůstají v prostředí, kde na ně nebezpečí číhá na každém rohu a od rodičů jsou stále upozorňováni na to, aby nejezdili na kole, protože mohou spadnout, nelezli na stromy, neskákali, neběhali, nedělali to či ono. Přehlíží, že právě odřená kolena a občasné šlápnutí vedle do určité míry formovalo jejich sebejistotu a sebevědomí. Jak mají děti získat sebedůvěru ze splněného úkolu, když pro jeho potenciální nebezpečnost jim není dovoleno ho absolvovat. Vyrůstají pak takzvané porcelánové děti, které raději nic nezkusí, aby se jim náhodou něco nestalo.

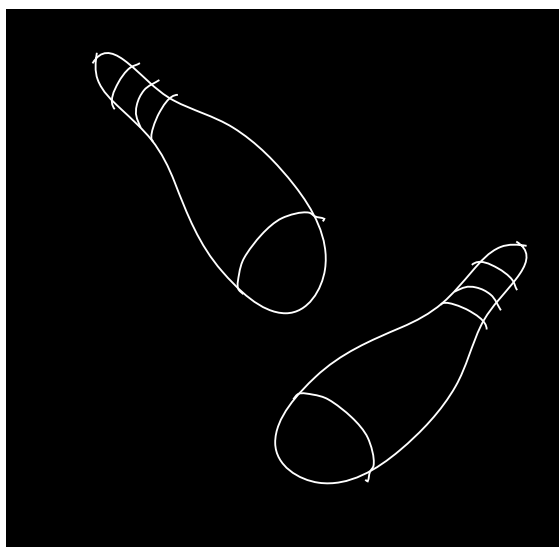
Nechovají se lidé, kteří a priori v cirkusovém umění vidí nebezpečnou a nevhodnou aktivitu pro lidi se zrakovým postižením jako oni rodiče porcelánových dětí? Nejsou jejich předsudky spíše projevem nerespektování rovnocennosti mezi nimi a lidmi se zrakovým postižením, když se staví svým soudem do pozice posuzovatele toho, co je správné a vhodné? Bohužel je u nás v sociální práci stále trendem preferovat kontrolu namísto pomoci. Proto se setkáváme i u odborné veřejnosti s nepochopením. U laiků je jejich postoj pochopitelnější, stále u nás převládá pohled na handicapované jako na neintegrovatelné osoby, které potřebují naši maximální pomoc (kontrolu), aby byly schopny fungovat ve společnosti. Lidé se tedy staví do role rodičů, kteří o ně musí pečovat a dbát o jejich blaho i bezpečnost. Jsou-li to ti samí lidé, kteří svým dětem z důvodu bezpečnosti zakazují jízdu na kole, pak v cirkusových kurzech pro lidi se zrakovým postižením vidí doslova provokativní oxymoron! Nejedná se jen o cirkusové umění, ale i o ostatní pohybové aktivity. Proto pak mnoho dětí se zrakovým postižením nesportuje, nehraje pohybové hry, a tím jsou de facto vylučováni z kolektivu vrstevníků, jinak dospělí, kteří takto vyrostli, hledají jen těžko odvalu k pohybovým aktivitám.

cirkus naslepo

Dnes už se ale můžeme dočíst o českém nevidomém horolezci Janu Říhovi, který zdolal Mont Blanc, či o jiných, kteří jezdí na kole, střílí z luku, hrají fotbal a tak dále. Jinými slovy, dnes víme, že lidé se zrakovým postižením nemají limity, které by je úplně vylučovaly z jakýchkoliv aktivit. Je jasné, že spoustu aktivit jsou schopni vykonávat s určitou úpravou prostředí, čímž se myslí například určitá forma asistence či různé druhy kompenzačních pomůcek. Spíše než konstatováním faktu o nesmyslnosti a nevhodnosti určitých pohybových aktivit pro lidi se zrakovým postižením je namístě se spíše ptát a hledat způsoby jak upravit podmínky a prostředí tak, aby mohli vykonávat to, co všichni ostatní. Na to je třeba opustit nejen segregáční přístup, ale i přístup integrační, a posunout se k přístupu inkluznímu.

Inkluzní přístup vyžaduje nejen přijetí odlišných mezi „nás“ (integrační), ale uvědomění si odlišnosti druhých – jako jsou i lidé se zrakovým postižením – a přijmout bezpodmínečný vzájemný respekt. Jde tedy o vytvoření podmínek k rovnocenným příležitostem a zdrojům, v našem případě umožnění lidem se zrakovým postižením provozovat jakékoliv aktivity, včetně cirkusu, jakkoliv bláznivé se to může zdát.

Tato kapitola měla popsat nesnadné první kroky při přípravě projektu a zároveň upozornit, že nedůvěra ze strany i odborné veřejnosti pramenila z předsudků. Cirkus může a je výbornou komplexní pohybovou aktivitou a přispívá nejen k tělesnému, ale i k emocionálnímu a osobnostnímu rozvoji. V dalších kapitolách se pokusíme přiblížit jednotlivé cirkusové disciplíny a jejich pozitivní přínosy pro lidi se zrakovým postižením.



cirkusové disciplíny ve vztahu k lidem se zrakovým postižením

socializační efekt

Pod poněkud neosobním termínem socializace se neskrývá nic jiného než radost ze společné činnosti, z bytí spolu s jinými lidmi a z navazování nových mezilidských vztahů. Člověk je tvor společenský. Filozofové věnovali mnoho svých myšlenek tomu, jak se lidé navzájem potřebují, že nacházejí sebe sama až v druhých lidech a skrze druhé. Člověk nalézá takové vztahy ve své rodině, mezi přáteli, na pracovišti či ve svém volném čase. Lidé, kteří jsou například nezaměstnaní či nevyužívají aktivně volný čas, přicházejí o velký potenciál navazování kontaktů a vytváření sociálního kapitálu.

V našem případě hovoříme o Cirkusu Naslepo jako o volnočasové aktivitě pro lidi se zrakovým postižením. Provozujeme dva kurzy, přičemž každý z nich má trochu jiné efekty v kontextu socializace. První kurz je určen pro dospělé studenty a probíhá v dopoledních hodinách ve středu. Navštěvují ho tedy zejména lidé, kteří jsou nezaměstnaní. Právě nezaměstnanost je bohužel problém lidí se zrakovým postižením, což limituje navazování sociálních kontaktů právě na půdě pracoviště. Bohužel je obecným trendem, že dlouhodobě nezaměstnaní lidé mohou propadat frustraci a apatii i v náplni svého volného času a uzavírají se do sebe, což jsou první kroky na cestě k sociální exkluzi. V případě lidí se zrakovým postižením, kteří jsou dlouhodobě nezaměstnaní, může hrát kvalitní naplnění volného času důležitou roli. Naši současní žáci říkají, že je pro ně středěční cirkus také místem, kam rádi chodí kvůli přátelské atmosféře a dobré partě. Navazujeme zde přátelské vztahy a domlouváme i setkání mimo rámec kurzů. Nedávno jsme pořádali mezinárodní social cirkusový projekt Educircation, na jeden z otevřených workshopů jsme pozvali i naše studenty Cirkusu Naslepo. Vzájemné setkání se zahraničními umělci si všechny strany pochvalovaly, zejména díky workshopu chůze na chůdách, který naše studenty zaujal natolik, že jsme hned pořizovali teleskopické chůdy i do CIRQUEONu.

V Cirkusu Naslepo, stejně tak jako v cirkusové pedagogice obecně, je lidský vztah stejně důležitý nástroj jako kuželky, míčky a šály, ne-li důležitější.

Kromě kurzu pro dospělé má Cirkus Naslepo i svou část pro teenagery. Ta z hlediska socializačního efektu má podobné cíle jako ty zmíněné výše, tedy chce být aktivitou naplňující volný čas. Nechce být však pouze pohybovou aktivitou, krom toho má své výchovné ambice; stejně tak jako u práce s teenagery v jiných kurzech CIRQUEONu klademe důraz na výchovné působení. Socializační efekt je v tomto ohledu umocněn setkáváním teenagerů napříč našimi kurzy. Setkávání studentů z Cirkusu Naslepo se studenty jiných kurzů je oboustranně obohacující. Budeme se tomu věnovat v příští kapitole.

integrace teenagerů

Od letního semestru jsme se rozhodli změnit princip teenager-
ských hodin Cirkusu Naslepo. Spojili jsme trénink našich studentů
se zrakovým postižením a bonusový trénink našich teenagerů.

Cílů a vizí je hned několik. Prvotně chceme nabídnout našim
Naslepo teenagerům podporu a široký okruh nových vrstevníků,
kteří mají stejnou zálibu. Zvětšením počtu intenzivně trénujících
kamarádů v prostoru chceme vytvořit inspirativní prostředí,
které bude studenty motivovat k práci na svých schopnostech
a dovednostech, rozvíjet důvěru skrze vzájemnou spolupráci
a podnítit tvořivost a integraci Naslepo studentů do společného
představení.

Zároveň tímto dostávají stejně staré a (váhově, věkově, vývojově)
vyrovnané partnery, se kterými se mohou mnohem jednodušeji
pustit do párových a týmových aktivit. Zraková kontrola alespoň
jednoho člena lidské pyramidy dodává celé skupině jistotu, že
nemusí mít strach pustit se jističů a zaujmout požadovanou pozici.
Následně pak tempo práce i tréninku při vymýšlení společných
choreografií, párových akrobacií nebo žonglovacích sekvencí,
prudce roste společně s dobrým pocitem ze zažívaných úspěchů.

Studenti si mohou navzájem radit, učit se novým věcem, vzá-
jemně se jistit (např. při balančních a akrobatických prvcích).
V prostředí zvědavosti a hledání, kde se každý učí novým věcem,
kde má každý talent na něco jiného, se stírají veškeré rozdíly.
Všichni se ocitají na jedné lodi. Stmelená skupina kamarádů, dává
alespoň na čas zapomenout na většinu mimocirkusových obtíží.

Zároveň chceme našim studentům z běžných hodin nabídnout
tuto jedinečnou příležitost podívat se na svět z jiného úhlu
pohledu. Tím, že musí změnit způsob vyjadřování, aby si to
kamarád se zrakovým postižením uměl představit a pochopil,
rozvíjí svoje porozumění dané věci či prvku. Sami si ze zvědavosti
mohou vyzkoušet všechny činnosti se zavřenýma, případně
zavázanýma očima; vyzkoušet si orientaci v prostoru, ve zvukové
změti okolo nich, ve vlastním těle, ve své představitosti. To je
následně vede k většímu porozumění zrakovému postižení jako
takovému. Prohlubuje se tak jejich empatie k potřebám lidí s jak-
koli zhoršenými životními podmínkami, tolerance a trpělivost.

Pevně věříme, že radost a úspěchy při společném tréninku
teenagerů porostou a všichni naši studenti si hodiny budou
maximálně užívat. Od nás mají plnou podporu, oporu a veškerý
náš entuziasmus. Již teď se nemůžeme dočkat, co všechno naši
„mladáci“ společně vymyslí.

Dále v rámci našich integračních aktivit připravujeme vzdělá-
vací kurz pro tyto teenagery ve spolupráci s neziskovou organi-
zací „Okamžik“, která podporuje nevidomé na mnoha úrovních.
V rámci kurzu by se měli naučit základní pravidla komunikace
s lidmi se zrakovým postižením a prostřednictvím nejrůznějších
zážitkových aktivit nahlédnout do života těchto lidí.

žonglování

Jirka, jeden z našich studentů, často s úsměvem vypráví příhody o tom, jak lidé z jeho okolí reagují na fakt, že se věnuje žonglování. Prý si často myslí, že se přeslechli nebo že si z nich Jirka dělá legraci. Žonglování je pro spoustu lidí zahaleno rouškou tajemství, a považují ho dokonce za nadlidsky obtížné, vyhrazené pouze cirkusovým umělcům. Představa, že lze žonglovat i bez kontroly zrakem, je pro ně doslova nemyslitelná.

Upřímně, žonglování není nadlidskou aktivitou a naučit se žonglovat může každý. Stejně tak upřímně musíme konstatovat, že zvládnout klasické pojetí žonglování, tedy vyhazování předmětů do vzduchu a následné chytání střídavě pravou a levou rukou, je vskutku obtížné bez kontroly zrakem. Proto je údiv nad Jirkovou aktivitou do jisté míry na místě. Žonglování však zdaleka není jen o vyhazování a chytání, moderní definice žonglování vychází z pojmu manipulace. Manipulace je právě ten směr, který se snažíme rozvíjet při kurzech Cirkusu Naslepo.

Právě manipulace obecně s předměty je velice důležitou složkou života lidí se zrakovým postižením. „Manipulační hra se dokonce pokládá za jednu z prvních a nejdůležitějších her dětí se zrakovým postižením.“³ U dětí se zrakovým postižením se také zaznamenalo prodlení dovedností, jako je házení, chytání, dosahování pohybujících se předmětů či povědomí o těle a prostoru.⁴ Žonglování může mít velký vliv na kompenzační proces této prodlevy.

Je dobré zmínit i ostatní pozitivní efekty žonglování, které se přímo nevážou na lidi se zrakovým postižením, nýbrž na všechny, kteří si žonglování vyzkouší. Vědci dokázali, že žonglování je jedinečnou aktivitou, která má dokonce fyziologický dopad na strukturu mozku a části odpovědné za prostorovou orientaci. Žonglování dále nesporně pozitivně přispívá ke schopnosti koncentrace, jemné motoriky, reakční rychlosti, **nervosvalové koordinace**, zlepšuje vnímání těla, vyžaduje trpělivost a vytrvalost, zvyšuje sebevědomí skrze zažívání pocitu úspěchu z překonávání svých limitů a objevování nových možností. Rozvíjí kreativitu a v kombinaci s hudbou a tancem se stává silným výrazovým prostředkem pro umělecké sebevyjádření.

3 KUČEROVÁ, Pavlína. *Hra v životě zrakově postiženého jedince s důrazem na integrační proces*. Brno, 2008. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Str. 25.

4 BLÁHA, Ladislav, Zbyněk JANEČKA a Roman HERINK. Vybrané problémové okruhy integrace dětí se zrakovým postižením do školní tělesné výchovy. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi* [online]. 2010, roč. 1, č. 2, s. 7 [cit. 2013-03-25]. Dostupné z: http://www.apa.upol.cz/web/images/stories/casopis/02/Problemove_okruhy2.pdf.

ekvilibristika – balanční umění

Ekvilibristika, neboli umění udržování rovnováhy, je jednou ze základních cirkusových disciplín. Můžeme sem zahrnout chůzi po laně, balancování na desce na válci, balancování na kouli, chůzi na chůdách, ale ekvilibristika se prolíná i s ostatními cirkusovými disciplínami, jako jsou stojky či párová akrobacie, kde balanční synergii hledají oba akrobaté. Ekvilibristika vlastně zasahuje nejen do všech cirkusových disciplín. Ovládání rovnováhy je důležité pro celý náš život. Rovnováhou rozumíme schopnost udržení stability, kdy je tělo schopné si při rozkolísání či vychýlení najít cestu do vyvážené polohy. Rovnováhu získáváme tréninkem již od nejranějšího věku. Tato schopnost úzce souvisí se správným držetím těla a získáváním motorických kompetencí.

Nácvik rovnovážných schopností je u lidí se zrakovým postižením důležitý. Studie dokázala, že prodleva rovnovážných schopností přímo souvisí se zrakovým postižením.⁵ Proto se na trénink rovnovážných schopností zaměřuje celá řada psychomotorických cvičení a her pro děti se zrakovým postižením.

Ekvilibristika nabízí různé pomůcky a cvičení, které zábavnou formou motivují k nácviku rovnováhy. V našich kurzech Cirkusu Naslepo se jeden ze studentů na ekvilibristiku vysloveně zaměřuje a sám říká, že ho láká to, co nejde. Pravidelně cvičí na trenažéru vlastní výroby, který tvoří úzká lať. Na ní se pak prochází jako po laně. Rovněž zkouší chůzi i na samotném laně. Ze všeho nejvíce ho ale láká, a proto na ni nejintenzivněji trénuje, balanční koule. Je již schopen se na ni samostatně pohybovat. Další ze studentů se nechal slyšet, že do kurzu Cirkusu Naslepo přišel právě pod záminkou zlepšení balančních schopností a rovnováhy.

Prostřednictvím Cirkusu Naslepo tedy studenti skrze ekvilibristiku pracují na zlepšení rovnovážného držení těla, zdokonalují nervosvalovou koordinaci a rovnováhu obecně. Neméně podstatnou složkou je i kooperace a důvěra mezi studenty samotnými, kteří si nezdíka asistují při svých pokusech vybalancovat své tělo na chůdách, laně a jiných balančních pomůckách. Hlavní devizou je pak pozitivní motivace pramenící z přátelského nekompetitivního prostředí a učení formou hry, které je člověku nejpřirozenější.

akrobacie

Akrobacie je tradiční cirkusová a sportovní disciplína, která je založena na ovládnutí svého těla. Akrobaté hledají a posouvají své osobní limity a objevují nové pohyby a pozice. Jde tedy vlastně opět o manipulaci a žonglování, ale tentokrát s vlastním tělem.

⁵ BLÁHA, Ladislav, Zbyněk JANEČKA a Roman HERINK. Vybrané problémové okruhy integrace dětí se zrakovým postižením do školní tělesné výchovy. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi* [online]. 2010, roč. 1, č. 2, s. 7 [cit. 2013-03-25]. Dostupné z: http://www.apa.upol.cz/web/images/stories/casopis/02/Problemove_okruhy2.pdf.

cirkus naslepo

Akrobat tedy prožívá nejen pocity žongléra a vodiče, který si musí co nejpřesněji představit dráhu žonglovaného objektu a výsledný obrázek objektu v prostoru, ale také zažívá zkušenost objektu samotného – co se to s jeho tělem v prostoru vlastně děje? Při dynamických prvcích a netradičně orientovaných pozicích (např. hlavou dolů) je orientace v prostoru a tělesná orientace obecně kde je vpravo/vlevo, kde je nahoře/dole, vzadu/vepředu apod., překvapivá.

Přesně v duchu těchto slov může být akrobacie přínosná pro lidi se zrakovým postižením. Akrobacie v sobě opět skrývá motivační rámec pro prostor ke zprostředkování pozitivní zkušenosti s vlastním tělem a jeho použitím. Akrobacie není pouze o individuálních výkonech, ale často také o spolupráci s druhými. To rozvíjí sociální dovednosti a rovněž vytváří příležitost pro interakci mezi nevidomými a těmi, kteří vidí. Právě to vyžaduje důvěru v druhého, čímž se vytváří místo pro sdílení pocitu úspěchu.

akrobacie pozemní (individuální)

Zde jde převážně o jedince samotného, jeho práci se svým vlastním tělem ve vztahu k zemi. Je to klasická základní gymnastika, jak bychom ji měli znát ze základních a středních škol. Tato aktivita nás učí poznat svoje tělo, zjistit, jaké svaly se podílejí na určitém pohybu, jak spolupracují, a kde naopak brání naší činnosti. Učí mozek ovládat potřebné nervové dráhy a posílat do periferních oblastí přesné a jasné instrukce.

Při tréninku pozemní akrobacie člověk zlepšuje svoji fyzickou zdatnost a učí se zpevňovat a uvolňovat tělo, pracuje na flexibilitě a pohyblivosti končetin a kloubů. Cvičenec se dostává do jednoduchých rotací (otočky, kotouly, hvězdy) a učí se orientaci v prostoru, ve svém těle i v netypických polohách hlavy (rovnovážného centra). Učí se věřit svému tělu a zároveň se učí vnímat prostor okolo sebe (v tomto případě podložku – např. měkké dopady na špičky, používání dvojité práce kotníků, ochrana hlavy, princip kruhu, dynamika pohybu, odstředivé síly apod.).

akrobacie pozemní párová (a ve více lidech)

Tato disciplína rozvíjí základní akrobacii individuální. Jedinec už musí být schopen ovládat své tělo, zpevnit se na pokyn, zapojit kombinace svalových skupin a v daných pozicích také chvíli vytrvat. Rozvíjí se smysl pro těžiště a rovnováhu, kombinují se momenty výbušné a statické.

Jelikož už se jedná o dva a více cvičenců, rozvíjí se zde obrovskou měrou smysl pro spolupráci, vnímání partnera, případně partnerů. Empatie a citlivost je zde nutností. Aby bylo vše řádně pochopeno

cirkus naslepo

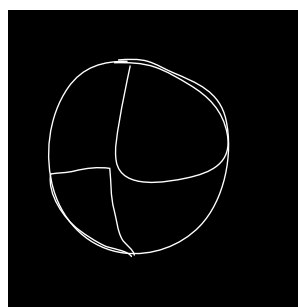
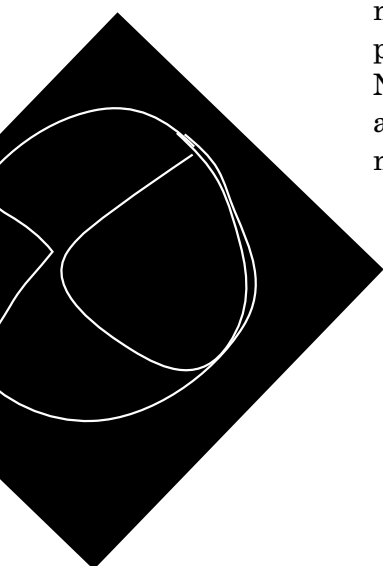
a bezpečně provedeno, při párové akrobacii se obrovskou měrou kultivuje i komunikace. Mezi studenty se vytváří jedinečná pouta založená na důvěře, pochopení, zvědavosti a snaze pomoci.

Zároveň se zde již diferencují role cvičenců – každý tady najde své místo. Jedinci s těžším a mohutnějším fenotypem, kterým může dělat problémy dostat své tělo svou vlastní silou do vzduchu (v rámci akrobacie vzdušné) nebo jej udržet v náročné pozici (např. stoj na ruce), zde najdou jedinečnou pozici *base* (základny). Ta většinou drží nebo vyvažuje svého *flyera* a snaží se mu poskytnout dostatečně bezpečnou podporu na dostatečně dlouhou dobu. Tak, aby společně mohli dosáhnout požadované pozice.

akrobacie vzdušná

Zde se člověk dostává do nepřírodního prostředí – do vzduchu. Stejně jako v lezení (po umělých stěnách či skalách) se zde zpočátku musí vypracovat speciální svalová síla. Ruce si musí navyknout na pro ně dříve neobvyklou zátěž, nohy musí nabrat jistotu v manipulaci s materiálem (lano, šála) a musí důvěřovat svému svalovému vybavení (např. vis za kolena na hrazdě). Student opět prohlubuje víru v sebe sama, rozšiřuje své povědomí o principech pohybů a o mechanice lidského těla jako takového. Učí se, jako měrou zapojovat jednotlivé svalové skupiny a také se učí relaxovat v netradičních pozicích či prostorách.

Pro jedince se zrakovým postižením je toto obrovská výzva, která si klade vysoké nároky na jejich důvěru v trenéra i v sebe sama. Maximálně využívá jejich představivost – jak si představit podle výkladu trenéra prvky a pohyby, které nikdy v životě nedělal? Zaměřuje se na orientaci v prostoru – většinou téměř poprvé v životě nejsou v kontaktu se zemí nebo podložkou. Navíc se šály, lana či hrazdy dost často přirozeně houpají a točí a student se v mnoha prvcích ocitá hlavou dolů (což bývá také nezvyklý pocit pro rovnovážný systém středního ucha).



reflexe studentů

Student Mojža

K cirkusu mám silný vztah, co pamatuju, i když jsem ho na vlastní oči nikdy nemohl sledovat. Jako dítěti se mi líbila atmosféra představení, později přišel Eduard Bass se svým Cirkusem Humberto a Lidmi z maringotek (klasická díla české literatury, pozn. aut.).

Vždycky jsem tu cítil výkony prováděné na doraz, které jsou ale tvrdě pod kontrolou a u kterých není místo na nějaké „snad se to podaří“. Ostatně nejedna věc v mém životě funguje zrovna tak.

Možná je tedy trošku divné, že jsem se s cirkusem na vlastní kůži potkal až po šedesátce. Našel jsem lidi – nebo si oni našli mě? Prostě v mé e-mailové schránce se objevila zpráva od někoho, kdo mi nabízel, že mě naučí svoje cirkusácké „frajkumšty“ a vůbec mu nebude vadit, že na to nevidím. Naopak, tenhle fakt bude v daném projektu dokonce vnímán jako plus. Vzhledem k dříve napsanému nebylo o čem se rozhodovat. Ze všech nabízených možností jsou mi nejbližší balanční disciplíny. Ne snad proto, že bych měl velice dobrou rovnováhu, ale pro moji zvědavost, jestli to vůbec jde, jestli se člověk bez zrakové kontroly může naučit dělat medvěda na kouli nebo chodit po napnutém laně. Moudří starci v silných knihách totiž tvrdí, že to možné není.

A je skvělé mít kolem sebe lidi, kteří moje snažení o nemožné vnímají jako normální, lidi, kteří mi s naprostým klidem řeknou, že můj pocit, že za čtvrt roku jsem se téměř nic nenaučil, je úplně běžný.

A k čemuže je dobré, když se nevidomý naučí chodit po laně a co mu to do života přinese?

Nevím! Snad na to přijdu, až se to naučím.

Zatím vnímám cirkus jako výkony, které se zvenčí často jeví jako riskantní, jdoucí až za hranici možného, ale výkony s nekompromisní vnitřní kontrolou. Výkony, které nejsou prvoplánově prováděny pro zviditelnění sama sebe ani pro pocit, že jsem sám sebe překonal. Samozřejmě, když někdo zaplácá, je to fajn.

Věřím, že hlavním smyslem je vnitřní prožitek něčeho, co zvládám a o čem vím, že to zvládám.

Možná je v dnešním cirkuse všechno jinak a jen já to vidím takhle krásně naivně. Ale prosím, v našem zájmu, nesnažte se mi vysvětlovat, jak je to doopravdy.

Byl by to ztracený čas.

cirkus naslepo

Student Jirka

O Cirkusu Naslepo jsem se dozvěděl přes e-mail, kam mi přišla pozvánka od neziskové organizace „Okamžik“, která mimo jiné zaštiťuje a informuje o různých aktivitách pro lidi se zrakovým postižením. Velký vliv na to, že jsem se sem nakonec i přes úvodní pochybnosti dostal, měla má asistentka Petra, která se mnou šla na úvodní zkušební hodinu. Zkoušeli jsme různé cirkusové disciplíny, jako byla akrobacie na šálách, různé kotrmelce a lidské pyramidy, ale nic z toho mě příliš nechytlo, u něčeho se mi dokonce nedělalo příliš dobře. Úplně jiné to však bylo s žonglováním. To mě chytlo hodně a jsem z toho nadšený! Odjakživa jsem si hrával s míčem, kdybych tohle věděl před 20, 10 nebo třeba i před pěti lety! Žonglování, které tu děláme a které cvičím i sám, není vyhazování věcí do vzduchu, to je bez kontroly zrakem hodně těžké. Spíše tu s míčkem všemožně manipulujeme, a když máme třeba tři, zkoušíme je různě přechytávat a pokládat a stále je mít přítom někde na těle. Teď hodně trénuji žonglování s míčky o tělo, což mi trvalo hodně dlouho, ale teď už to začíná jít a mám z toho velkou radost.

Krom toho, co tu děláme, mě sem táhne i skvělá parta a úžasní lektori. Jednají s námi profesionálně (až obdivuji, jak to s námi umí). Pěkně jsme si je vycvičili.

Když si teď promítnu první hodinu před půl rokem a to, kam až jsem se dostal, jsem neustále překvapený, co všechno jsem schopný udělat. Stále mi zůstává rozum stát nad tím, že si dokážu dát míček na hlavu a udržím ho tam. A když mi spadne, tak ho chytím do ruky. Už před měsícem jsem byl trochu skeptický. Měl jsem pocit, že jsem dosáhl na hranici svých možností, a teď zjišťuji stále nové věci. Jako třeba je žonglování o břicho. To je teď velký posun. Tak uvidíme, ale skeptický jsem pořád, nemyslete si.

Studentka Cilka

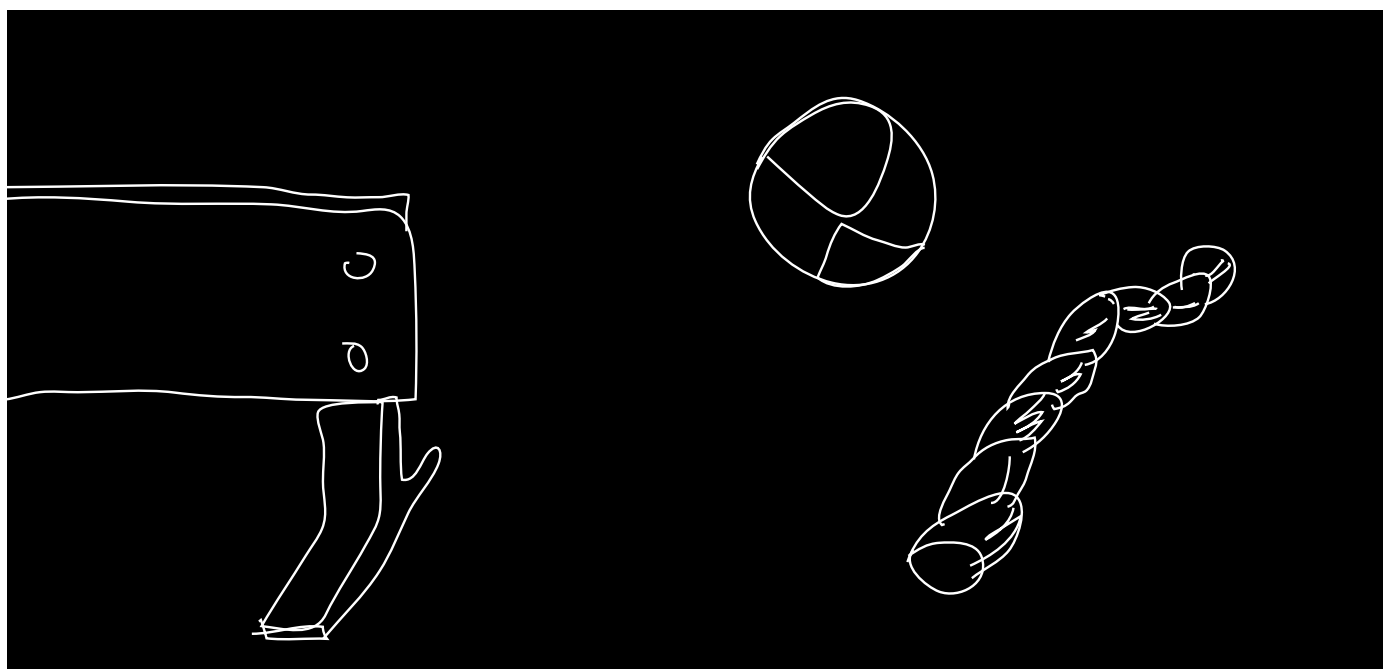
Když se ke mně dostala nabídka Cirkusu Naslepo, vůbec jsem se nerozmýšlela. Měla jsem jasno, že to musím zkusit, protože za zkoušku přece člověk nic nedá. Velmi brzy jsem zjistila, že jsem neprohloupila. Skvělí lidé, kteří mají neustále úsměv na rtech, jejich nadšení pro „cirkusácké aktivity“, veliká vstřícnost a ochota. V neposlední řadě také i to, že ke mně, ale i ostatním kamarádům, kteří mají určitý handicap a určité omezení, přistupují bez jakýchkoli předsudků. Také tréninky jsou něco úžasného. S kamarády je vždy legrace, ať už někdo z nás žongluje, visí na hrazdě, šplhá po šále, nebo chodí na kouli.

Závěr

Cirkus Naslepo zatím neoslavil ani první narozeniny, a tak nelze mluvit o zaběhlém projektu. Avšak od první idey po současnost se projekt vyvíjí nad naše očekávání. O tom, že funguje, svědčí i nadšené reakce našich studentů. Ti si uvědomují, že se jedná o nový a unikátní projekt, a jsou nám partnery při hledání výukových metod jednotlivých cirkusových disciplín. Je pěkné, když po zvládnutí určité techniky sami studenti komentují to, co jim pomohlo v pochopení a tréninku, a jsou si vědomi svého pionýrství v projektu. Stejně tak nás těší, že jsou hrdí na své cirkusové dovednosti a rádi o nich mluví i ve svém okolí. Nejednou nám pak s úsměvem vypráví veselé příběhy o reakcích rodiny a přátel. Projektem Cirkusu Naslepo jsme obohatili i ostatní mladé kurzisty v CIRQUEONU a doufáme, že z mezikurzové spolupráce teenagerů vznikne spousta zajímavých věcí a kromě společného tréninku vytvoří i společné cirkusové přestavení.

Cirkusu Naslepo se v uplynulém půlroce také dostala poměrně značná mediální pozornost. Se studenty jsme hovořili v předních českých médiích, jako je Česká televize, Český rozhlas či lokální pražská televize. Nejen díky medializaci Cirkus Naslepo pozitivně vyvažuje obraz lidí se zrakovým postižením a také boří stereotypy.

Publikace přibližuje začátky a průběh našeho projektu, stejně tak obsahuje vize do budoucna. Věříme, že projekt se bude nadále rozvíjet, že zlákáme další motivované studenty. Stejně tak věříme, že se nám podaří vytvořit cirkusové představení ve spolupráci s našimi teenagery.



zdroje:

BLÁHA, Ladislav, Zbyněk JANEČKA a Roman HERINK. Vybrané problémové okruhy integrace dětí se zrakovým postižením do školní tělesné výchovy. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi* [online]. 2010, roč. 1, č. 2, s. 7 [cit. 2013-03-25]. Dostupné z: http://www.apa.upol.cz/web/images/stories/casopis/02/Problemove_okruhy2.pdf.

HANDICIRQUE: Circus with mentally and physically challenged students [online]. Brusel, 2009 [cit. 2013-03-25]. Dostupné z: http://www.caravancircusnetwork.eu/assets/images/Caravan%20network/Publications/Bruxelles_HANDICIRQUE%20or%20Circus%20with%20mentally%20and%20physically%20challenged%20students.pdf.

KUČEROVÁ, Pavlína. *Hra v životě zrakově postiženého jedince s důrazem na integrační proces*. Brno, 2008. Bakalářská práce. Masarykova univerzita.

cirkus naslepo

CIRQUEON je zastřešující organizace pro podporu a rozvoj nového cirkusu v České republice. Je členem mezinárodní sítě Circostrada Network, Caravan Network, Fresh Arts Coalition Europe (FACE), Federace profesionálních cirkusových škol (Fedec) a Mezinárodní organizace divadelních knihoven a muzeí (SIMBAS). Hlavní náplní CIRQUEONU je poskytování informací o domácím i evropském dění na poli nového cirkusu, podpora projektů nové cirkusové vlny vznikajících v České republice a rozvoj cirkusových dovedností profesionálů i široké veřejnosti.

www.cirqueon.cz

cirkus naslepo
– přínosy cirkusového umění
pro lidi se zrakovým postižením

Autor: Adam Jarchovský, Kateřina Klusáková
Vydal CIRQUEON – Centrum pro nový cirkus
Jazykové korektury: Pavla Rožníčková
Obálka a grafická úprava: Martin Svoboda/FunkFu.Net/
1. vydání, Praha 2014
18 stran
© CIRQUEON – Centrum pro nový cirkus, 2014

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie. Za obsah publikace odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejím obsahem.

CIRQUEON



PRA
HA
PRA
GUE
PRA
GA
PRA
G



**Mládež
v akci**

mládež
celostátní agentura

