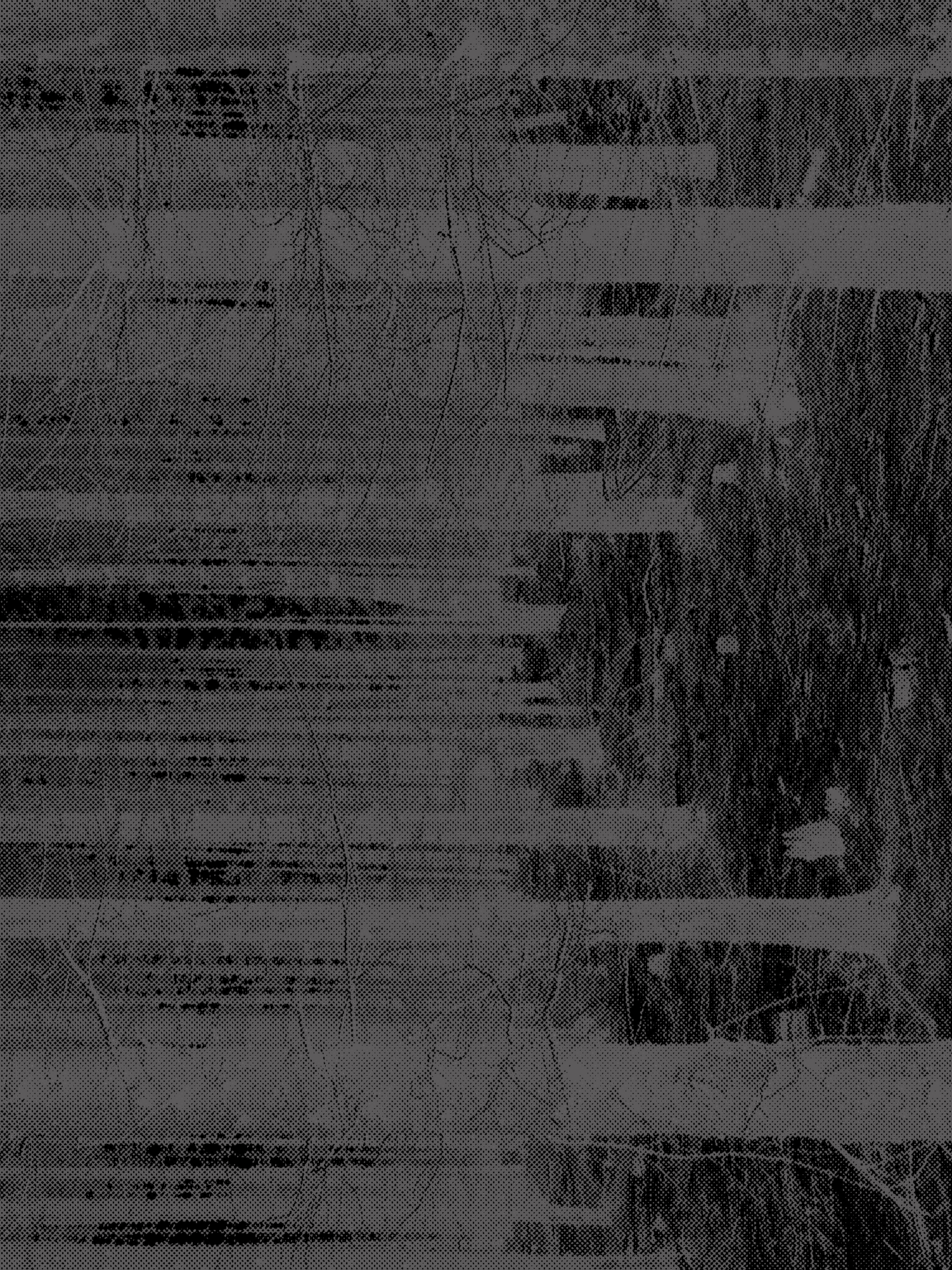


METODOLOGIE MEZINÁRODNÍHO  
CIRKUSOVÉHO PROJEKTU PRO  
DĚTI A MLÁDEŽ S TĚLESNÝM  
POSTIŽENÍM V JEDLIČKOVĚ ÚSTAVU  
A ŠKOLÁCH V PRAZE

# CIRKUS V JEDLI

---

CIRQUEON



---

## ÚVOD

„Cirkus v Jedli“ je dokument, který představuje projekt CIRQUEONu – Centra pro nový cirkus a který proběhl v září 2015 v Praze v Jedličkově ústavu a školách. Projekt byl realizován spolu s několika evropskými partnery ze sítě Social Educircation a byl podpořený programem Erasmus+.

CIRQUEON je v evropském kontextu relativně nové cirkusové centrum, které své mládí kompenzuje velkými ambicemi a plány. Zaměřuje se na podporu a vzdělávání v oblasti cirkusových umění a jedním ze zájmových okruhů jsou sociální projekty. Od roku svého založení (2009) realizovalo celou řadu projektů zaměřených například na sociálně znevýhodněnou mládež, etnické menšiny, pacienty psychiatrické nemocnice, lidi se zrakovým postižením a zneužívané ženy.

V tomto směru následuje CIRQUEON celosvětový trend tzv. 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.

CIRQUEON své zkušenosti sdílí a čerpá nové i skrze mezinárodní spolupráci. Je členem několika mezinárodních sítí, jako jsou například FEDEC, Cirkonet, Caravan Circus Network, ENCI a Social Educircation. Právě poslední zmínovaná mezinárodní síť – Social Educircation, která se pohybuje na poli social cirkusu a vzdělávání lektorů v tomto oboru, byla platformou pro projekt v Jedličkově ústavu a školách.

Cílovou skupinou projektu byli studenti z této instituce – osoby s tělesným a kombinovaným postižením od 7 let. Workshop měl ověřit, zdali je cirkus vhodným nástrojem pro práci s lidmi s tělesným postižením a je-li atraktivní přístupnou pohybovou aktivitou rozvíjející osobnostní a sociální dovednosti.

Na projektu participovali účastníci z těchto organizací: CIRQUEON – Centrum pro nový cirkus (CZ), Cascabel (CZ), Cirkus LeVitare (CZ), Kids in Action (GR), Valencian Circus Association (ES), The Invisible Circus (UK), Hungarian Juggling Association (HU), Cirkus in Bewegung (BE).

---

## **OBECNÁ METODOLOGIE**

Pakliže je metoda cesta za něčím, dalo by se říci k cíli, je třeba si tento cíl formulovat a rozhodnout se, jakou cestou k němu budeme směřovat. V našem případě bude onou cestou cirkusová pedagogika a cílem budou obecně známé benefity, které cirkusová pedagogika přináší.

Tyto cíle se dají zjednodušeně rozdělit na technické a sociální. Mezi technické patří trénink samotných cirkusových dovedností, jako jsou žonglování, pozemní akrobacie, párová a vzdušná akrobacie, ekvilibristika, ale třeba i klauniáda, herectví nebo tanec. Je tedy zapotřebí zvládnout určité dovednosti; v žonglování je to konkrétní trik, v akrobacii například kotrmelce nebo salta, v ekvilibristice se jedná kupříkladu o jízdu na jednokolce apod. To pochopitelně nejde rychle a snadno, a proto je nutné znát postupy cirkusové pedagogiky, které vedou k vytyčeným technickým cílům.

Druhou kategorií cílů cirkusové pedagogiky jsou cíle sociální. Nejsou vázané jen na cirkus a cirkusové techniky. Konkrétně se jedná o pocit úspěchu, růst sebevědomí, pozitivní vnímání sebe sama, trpělivost, umění se učit, schopnost překonávat překážky, komunikační dovednosti, respekt k druhým, schopnost spolupráce, asertivitu, kreativitu a mnoho dalších schopností, vlastností, dovedností, emocí a postojů, o které usiluje systém vzdělávání a výchovy.

Výčet cílů je veliký a pochopitelně je vždy důležité vybrat ten správný koktejl, namíchaný na míru skupině, se kterou cirkusový pedagog pracuje. Je samozřejmě rozdíl mezi prací s dětmi, mládeží a dospělými. Faktorů, které ovlivňují výběr cílů, je však ještě více. Kromě věku a počtu účastníků je důležité také prostředí, délka trvání projektu, počet a schopnosti lektorů, materiální vybavení apod.

---

## **METODOLOGIE** **„CIRKUSU V JEDLI“**

Cílová skupina pro workshop byla značně heterogenní, věděli jsme jen to, že budeme pracovat s osobami s tělesným a kombinovaným postižením od 7 let. Cílem projektu bylo ověřit, zda je cirkus vhodným nástrojem pro práci s touto cílovou skupinou a zda je pro ni atraktivní pohybovou aktivitou, rozvíjející osobnostní a sociální dovednosti. Délka trvání byla jeden pracovní týden (5 dní po dvou hodinách), lektorů bylo 20 a jako prostorové zázemí nám sloužila velká tělocvična s dobrým materiálním vybavením (žíněnky, šály, žonglérské náčiní).

Na základě těchto informací již můžeme docela dobře vytvářet metodologii projektu. Je třeba si uvědomit, že tento projekt je z kategorie „social cirkusu“. Co to v praxi znamená? Na rozdíl od cirkusových kurzů nejde v tomto typu projektů tolik o technické cíle, ale cirkusové techniky jsou zde nástrojem pro dosažení cílů sociálních. Samozřejmě, že i v social cirkusu si účastníci vyzkoušejí celé spektrum cirkusových technik, ale vždy jen v té míře a s těmi nároky, aby podpořili cíle sociální.

Jednoznačně nejdůležitějším cílem byla zábava, vytvořit podporující emocionálně bezpečné prostředí, plné výzev. Dále umožnit účastníkům zažívat pocit úspěchu, a tím zvyšovat jejich sebevědomí, bořit bariéry jak jazykové, tak tělesné. Cirkus vždy sdružoval pod barevnou střechou šapitó různé lidi, které spolu zdánlivě pojilo jen málo – šikovné žongléry s kočičími reflexy, silné a ohebné akrobaty, kontra nešikovné a těžkopádné klauny. V představení je ale každý důležitý. Tuto myšlenku jsme si vzali za svou i pro náš projekt. Každý v něm našel své místo, každému jsme našli jeho techniku či dovednost, se kterou zazářil. Nutno podotknout, že ke splnění tohoto ambiciózního plánu nám značně pomohlo to, že počet lektorů se blížil počtu účastníků. To v praxi zajistilo, že jeden lektor mohl pohodlně pracovat v malých skupinkách a věnovat náležitou pozornost svým studentům. I když náš tým lektorů byl mezinárodní a zprvu se vyskytovaly i obavy z jazykové bariéry, nakonec se ukázalo, že byly zbytečné. Naopak jazyková bariéra často podněcovala k nalezení jiných komunikačních kanálů a pobízela ke komunikaci samotné. V situaci nejvyšší nouze zde byl dostatečný počet lektorů schopných překládat.

Snažili jsme se však nepracovat jen v malých skupinách, ale vytvářet i identitu celé skupiny. K té přispívalo mnoho faktorů, jako jsou například společná

---

---

činnost, pravidla a cíl. Každý den jsme začínali společnou aktivitou, zpravidla hrou na připomenutí jmen – i proto, že jsme často měli každý den nové účastníky. Písní jsme otvírali a zavírali každý den. Navíc plnila funkci svolávacího znamení, kdykoliv zazněla, všeho se nechalo a šlo se doprostřed tělocvičny. Naším společným cílem byla malá show na konci každého dne a velká na konci týdne. Zařazení malé show na konec každého dne se ukázalo jako výborný nápad. Děti se navzájem hodně podporovaly, získávaly jistotu a sebevědomí v bytí před ostatními, stejně tak jistotu v provedení svých čísel. Některé z nich bylo poměrně náročné dostat z pódia.

### **METODOLOGIE JEDNOTLIVÝCH TECHNIK**

V případě použitých cirkusových technik jsme se vždy snažili nalézt ty, u kterých se lze v procesu učení co nejvíce vyhnout potenciální chybě – neúspěchu. I když tento postup lze aplikovat na výuku cirkusových technik jako takových, lze ho také aplikovat na jakýkoliv proces učení. Systém učení je v ideálním případě „úkol – úspěch – motivace – další úkol“ vs. „úkol – neúspěch – frustrace“. Jako velice vhodné techniky se ukázaly talíře, žonglování na tzv. „shuffleboardech“, manipulace s flowersticky<sup>1</sup>, závěsná akrobacie na šálách, rola bola<sup>2</sup>, balanc na kouli, párová akrobacie, klaunérie a magie.

Měli jsme koutek žonglování, ekvilibristiky, pozemní a párové akrobacie, závěsné akrobacie a v prostoru se pohybovali klauni a kouzelníci, kteří pozorovali účastníky. V případě, že nějaký nebyl úspěšný v cirkusových technikách, naučili ho nějaký klaunský výstup či magický trik.

Na každou techniku jsme vždy aplikovali výše zmíněný systém učení. U tohoto procesu je třeba si dávat pozor na jedno nebezpečí, a tím je moment, kdy lektor označuje něco za úspěch, ale student to za úspěch subjektivně nepovažuje. Je to efekt, který se často objevuje snad ve všech cirkusových lekcích. Lektor, vědom si toho, že pocit úspěchu požene studenta dále, označí za úspěch i triviální záležitost. Následně vlna lektorova entuziasmu

---

1 Oblíbená žonglérská pomůcka, kterou tvoří trojice hůlek s dřevěným jádrem. Dvě z nich jsou potažené silikonem a slouží k přehazování a točení se třetí hůlkou.

2 Klasické balanční náčiní. Jde o válec a desku.

---

z dosaženého úspěchu spíše studenta spláchne a utopí, než aby mu umožnila na ni surfovat.

## **ŽONGLOVÁNÍ**

U žonglování jsme na začátku zvolili točení s talíři. Točení s talířem je tak trochu král v oboru social cirkusu, disciplína z kategorie „instantní úspěch“.

Nejde o to, zda se účastník naučí talíř sám roztočit, ale přijmout roztočený talíř na svou tyčku a následně ho vrátit či poslat dál. Případně se účastník může pokusit o „rekordy“ v tom, kolik roztočených talířů dokáže udržet jak v ruce, tak i zapíchaných všude v oblečení, kapsách, botách či vozíku.

Další oblíbenou technikou bylo žonglování s flowerstickem. Opět zde často nešlo o tradiční styl, ale o všemožné kutálení či jinou manipulaci.

Tak trochu speciální postavení v našem žongléřském parku měla pomůcka s názvem shuffleboard. Shuffleboard je vynález amerického žongléra Craiga Quata<sup>3</sup>, která umožňuje celou řadu cvičení s míčky. Jedná se vlastně o systém pěti kolejnic, po kterých se míčky posílají. Člověk zde, stejně jako při žonglování, musí dávat pozor na rytmus, vnímat čas a efektivně ho využívat, musí koordinovat obě ruce. Zkrátka vše, co se řeší při žonglování, ale bez frustrace z pádů.

Žongléřské cvičení mělo kladné odezvy od místních fyzioterapeutů. Během cvičení upozorovali mnoho podobných činností, které s dětmi cvičí při terapiích.

Obecně u žongléřských cvičení nebyl jakýkoliv problém se studenty s omezenou hybností dolních končetin. Dokonce někteří z nich měli s žonglováním už své zkušenosti. V případě studentů s omezenou hybností horních končetin či se spastickými projevy<sup>4</sup> jsme spíše preferovali žonglování s talíři. Většina ze studentů byla schopna klešťového úchopu, a i přes to, že nedokázali samostatně

---

<sup>3</sup> Craig Quat je americký žonglér, který se zabývá inovativními metodami žonglování. Jeho projekt „Juggling for masses“ (Žonglování pro masy) využívá celé řady pomůcek a nástrojů pro výuku žonglování.

<sup>4</sup> Spasticita je stav zvýšeného svalového napětí.

---

talíř roztočit, dokázali talíř udržet roztočený. U těchto studentů se osvědčil i shuffleboard, který umožňoval hru i v případě dětí se spastickými projevy.

### **EKVILIBRISTIKA**

Ekvilibristika, neboli umění udržování rovnováhy, je jednou ze základních cirkusových disciplín. Můžeme do ní 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, ve kterých balanční synergii hledají oba akrobaté. Ekvilibristika zasahuje nejen do všech cirkusových disciplín, ovládnutí 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 držením těla a získáváním motorických kompetencí.

Z ekvilibristického nářadí jsme měli k dispozici balanční koule a rola bola. Balanční koule byla nejčastěji použita k tomu, aby se na ní sedělo či leželo. Několikrát jsme dětem pomohli z vozíku na kouli a balancovali jsme s nimi. Rola bola bylo využito i tradičním způsobem s asistencí nebo u zdi. Ale nejoblíbenější hrou se ukázalo použití více válců s jednou deskou a pohybování se v prostoru pomocí předsouvání válců.

### **PÁROVÁ, POZEMNÍ A ZÁVĚSNÁ 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 opět o manipulaci a žonglování, ale tentokrát s vlastním tělem.

Akrobat tedy prožívá nejen pocity žongléra a vodiče, který si musí co nejpresněji 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.



---

Akrobacie v sobě opět skrývá motivační rámec pro zprostředkování pozitivní zkušenosti s vlastním tělem a jeho použitím. V akrobacii se nejedná pouze o individuální výkon, ale často také o spolupráci s druhými. Tak je možné rozvíjet sociální dovednosti a rovněž vytvářet příležitost pro interakci. Právě to vyžaduje důvěru v druhého, čímž se vytváří místo pro sdílení pocitu úspěchu.

Párová akrobacie byla oblíbenou disciplínou, v rámci níž si děti hodně užívaly pocitu „flyera“<sup>5</sup>. Opět stačilo jen dítěti pomoci z vozíku, aby se následně proměnilo ve „flyera“, což znamená, že dítě bylo zkušeným akrobatem zvedáno do vzduchu. Pozemní akrobacie stála spíše v pozadí té párové. I když v závěrečné show bylo jedno číslo, ve kterém děti skákaly skrze obruč do velkých žíněnek.

U párové akrobacie bylo vždy nutné, aby pomáhali další asistenti. Děti se často nedokázaly zpevnit natolik, aby se samostatně udržely. To však za pomoci asistenta nebránilo tomu, aby si užily samotné cvičení.

Závěsná akrobacie je tradičně oblíbenou a lákavou disciplínou, a nejinak tomu bylo i během našeho projektu. Měli jsme k dispozici šálu, kruh a hrazdu. Většina z výkonů na šále spočívala v zavěšení do uzlu a houpání. To mělo podobný efekt jako u položení na kouli v ekvilibristice, tedy jednalo se spíše o zážitek. Avšak výzvou bylo z „obyčejného“ houpání udělat cirkusové číslo. To se povedlo několikrát krásnou formou.

## **KLAUNI A KOUZELNÍCI**

Klauny a kouzelníky jsme používali jako jakési pozorovatele a tak trochu „hlídače úspěchu“. Měli několik velice důležitých úkolů. Prvním z nich bylo přispívat k dobré atmosféře, dělat vtipy a pobavit. Dále ale měli za úkol pozorovat všechny účastníky a v případě, že někdo nedokázal nebo nechtěl dělat cirkusové techniky, tak ho zkrátka naučili nějaký jednoduchý magický trik. Ukázalo se, že toto využití klaunů a kouzelníků bylo smysluplné.

---

5 V párové akrobacii jsou pozice „base“(základna) a „flyer“ (letec).

---

## SHRNUTÍ METODOLOGIE PROJEKTU

Mnoho příkladů, které jsou popsány výše, je možné aplikovat na nejrůznější social cirkusové projekty. Social cirkus nepoužívá cirkus jen jako nástroj, ale cirkus jako takový dokáže vytvořit úžasnou atmosféru, se specifickými pravidly. Jedním z nejvýznamnějších přínosů cirkusu je jeho integrační povaha. Cirkus je a umí být pro každého. A při práci s dětmi s tělesným postižením se to potvrdilo. Často to chtělo určitou dávku drzosti a schopnosti nemít předsudky a nebát se zeptat. Jít, zvednout dítě z vozíku a položit ho na kouli či do šály, samozřejmě s jeho souhlasem. Někdy to však vyplynulo ze situace. Například jednou jsme hráli hru, kdy člověk musí prolézt obručí. Když byla řada na dítěti na vozíku, tak pomohli ostatní a dítě i s vozíkem jsme obručí protáhli. Zkrátka, v cirkusu je možné vše.

Postavili jsme naši metodologii na úspěchu a dělali jsme vše pro to, aby každý, kdo vstoupil do tělocvičny, odcházel s pocitem, že něco dokázal, naučil se něco nového, překonal obavy z neznámého. Tím, že jsme se soustředili na úspěch, jsme naplňovali i jiné cíle. S pocitem úspěchu roste sebevědomí, pozitivní vnímání sebe sama. Na cestě k úspěchu je třeba projevit trpělivost, odhodlání k pokoření překážky, je třeba komunikovat a spolupracovat. Zkrátka to vše, co je důležité pro social cirkusový projekt. Technika a dovednosti v našem projektu nebyly na prvním místě a děti nejspíše nebudou pokračovat v tréninku cirkusových disciplín, nepořídí si talíře, míčky ani šálu. Ale to nám příliš nevadí.

---

„Na konci každého setkání bylo malé vystoupení. Děti měly možnost ukázat triky, co se přes den naučily, a byly odměněny potleskem. Fungovalo to skvěle! Děti si to hodně užívaly. Asi nejsilnější moment a třešnička na dortu celého týdne bylo závěrečné vystoupení pro rodiče, spolužáky, učitele a terapeuty. Děti jim ukázaly, co se naučily a co všechno dovedou. Zářily a byly viditelně hrdé na to, čeho dosáhly. Mohli jste vidět jiskry v jejich očích, když diváci tleskali. Byl to opravdu hodně silný zážitek, pro ně i pro nás.“

Hanne – Cirkus in Beweging (Belgie)

---

---

## ZÁVĚR

Závěrem je důležité konstatovat to, zdali projekt více méně splnil své cíle. Před začátkem projektu jsme si formulovali hypotézu, která zněla takto:

---

„Cirkus je vhodným nástrojem při práci s lidmi s tělesným postižením. Je atraktivní a přístupnou pohybovou aktivitou, která rozvíjí osobnostní a sociální dovednosti. Dává možnost lidem s tělesným postižením nalézt místo v komunitě a tuto komunitu svým talentem obohatit.“

---

Tuto hypotézu jsme potvrdili. Cirkusové umění je opravdu vhodným nástrojem pro práci s lidmi s tělesným postižením a má rozhodně co nabídnout. Je třeba ale říci, že to není nic nového. Víme, že projekty s lidmi s tělesným postižením, které využívají cirkus jako nástroj, již ve světě proběhly a jsou úspěšné. Naším cílem tedy bylo spíše potvrdit si to i v českém prostředí. Byl to náš první projekt tohoto typu a mnohé jsme se díky němu naučili. Nebylo by však objektivní vidět jen přínosy či úspěchy. Ale spíše než neúspěchům je dobré se věnovat limitům a rezervám.

Akce podobného typu končívají úspěšně velice často, rozvíří velké množství příjemných emocí a vygenerují hodně pozitivní energie. Je to velký luxus, když je na práci k dispozici více než 20 lektorů. To je pak doslova energetická smršť, která když vletí do prostoru s dětmi, je to opravdový cirkus. Nutno dodat, že projekt je jednorázový a krátkodobý. Je důležité si na konec roztřídit emoce. Ano, těch pozitivních je přespříliš: pocit dobře vykonané práce, děti jsou šťastné, rodiče taky, pracovníci obdivují schopnosti svých svěřenců, nová přátelství a vazby, množství padlých bariér, dojetí apod. Jenže toto veliké penzum pozitivních emocí se může pomalu zakalovat. Smutek, že vše končí, z toho, že vztahy navázané během týdne se časem rozplynou, zkrátka ukáže se pomíjivost celé akce.

Tyto „komando akce“, jak je trefně pojmenovávají kolegové z řecké organizace Kids in Action, můžou být jakýmsi začátkem a zároveň i závazkem. Závazek tkví v tom, že je třeba pokračovat nějakým způsobem i po zakončení akce.

---

Samozřejmě není možné organizačně i ekonomicky udržet dlouhodobě „komando akce“ s velkým množstvím lektorů. Je třeba nalézt cestu, jak vytvořit dlouhodobý projekt, který využije entuziasmu a zkušeností získaných během jeho krátkodobého trvání.

Příkladem může být například projekt CIRQUEONu v Psychiatrické nemocnici v Bohnicích, kde jsme po „komando akci“ v roce 2011 navázali dlouhodobým projektem, který dokáže fungovat už čtyři roky. Samozřejmě se ladil, v průběhu a během té doby jsme hledali nejefektivnější formu práce. Nejprve jsme dva roky docházeli do této instituce pravidelně (týdně) a v posledních dvou letech jsme se rozhodli pro model tří projektů během půl roku v délce trvání jednoho týdne.

Jak tedy plánujeme pokračovat ve spolupráci s Jedličkovým ústavem? Na základě zpětných vazeb lektorů, fyzioterapeutů, zaměstnanců, a především rodičů jsme zjistili, že chuť pokračovat je všestranná. Zjistili jsme, že spousta aktivit, které jsme během týdne vyzkoušeli, mají i terapeutický potenciál a mohou reálně obohatit práci fyzioterapeutů. Naším plánem je sejít se s fyzioterapeuty a prodiskutovat, co bychom mohli nabídnout pro dlouhodobější spolupráci. Protože právě jejím uskutečněním dáme celému projektu vyšší smysl.

---

Autor: Adam Jarchovský

Vydal CIRQUEON – Centrum pro nový cirkus

Jazykové korektury: Pavla Rožníčková

Překlad: Tomáš Pártl

Obálka a grafická úprava: FunkFu

1. vydání, Praha 2016

13 stran

© CIRQUEON – Centrum pro nový cirkus, 2016

Projekt CIRQUEON – Centrum pro nový cirkus vznikl za podpory Magistrátu hlavního města Prahy, Ministerstva kultury a Státního fondu kultury ČR. Realizátorem projektu Cirqueon je ZHRADA, o.p.s.

Studie vznikla v rámci projektu Social Educircation- specialized vocational training for circus professionals to enhance Social Integration. Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie v rámci program Erasmus+.

Za obsah publikace odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejím obsahem.



