



Marta Poláková

Vní- MAVÉ TELO

základy tréningovej praxe
v súčasnom tanci

Vnímavé telo – základy tréningovej praxe v súčasnom tanci
Autorka textov a obsahu videí © prof. Mgr. art. Marta Poláková, Art D.
Jazyková korektúra: Redigovanie, s. r. o.
Obálka, sadzba a grafický dizajn © Zuzana Chmelová
Autor fotografií a videozáznamov © Mgr. Vladimír Slaninka
Figurantka vo videách: Mgr. art. Silvia Bakočková
Vydalo občianske združenie Byť v pohybe / B in Motion
v rámci svojej platformy Labanov ateliér Bratislava
www.labanbratislava.sk
2024

ISBN 978-80-971177-2-6

u. fond
na podporu
umenia

Vydanie e-knihy z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia

Marta Poláková

VNÍ- MAVÉ TELO

**základy tréningovej praxe
v súčasnom tanci**

Obsah

Podakovanie / 6

Úvod / 7

Ako pracovať s touto publikáciou / 10

1. Súčasný tanec - východiská tréningovej praxe

- Estetika súčasného tanca / 16
- Tréningová prax / 22
- Zdroje súčasného tanca: fenomenológia a somatický prístup k pohybu / 30
- Rámce, procesy a nástroje tréningovej praxe / 44
- Psychofyzický vývin ako zdroj porozumenia prirodzeného pohybu / 64

2. Koncepty celostnej organizácie pohybu

- Tensegrity model – vyvážené napätie / [75](#)
- Elasticita tela z pohľadu myofasciálneho systému / [78](#)
- Anatomické vlaky / [84](#)
- Dynamický alignment / [90](#)
- Bartenieff Fundamentals – Basic Six / [100](#)
- Vzorce celkovej prepojenosti tela / [108](#)

3. Základné pohybové témy tréningovej praxe

- Pohyb na podlahe / [133](#)
- Pohyb vo vertikále a mimo vertikály v priestore / [150](#)

4. Rozvoj expresivity pohybu ako súčasť tréningovej praxe

- Priestor – vizuálny aspekt pohybu / [174](#)
- Čas – priebeh pohybu / [180](#)
- Sila – energetický aspekt pohybu / [182](#)
- Imaginácia a jej vplyv na rozvoj expresivity / [188](#)

Zoznam bibliografických odkazov / [202](#)

Podakovanie

Tento materiál by nevznikol bez možnosti konfrontovať poznatky a skúsenosti v priebehu mojej tvorivej a pedagogickej praxe s mnohými spolupracovníčkami a spolupracovníkmi, študentkami a študentmi, tanečnicami a tanečníkmi.

Osobitne sa chcem poďakovať tým, ktorí sa na príprave tejto publikácie priamo podieľali: Silvii Bakočkovej, Vladimírovi Slaninkovi a Martinovi Polákovi.

Vďaka patrí aj mojej rodine za jej podporu.

Úvod

Prečo tanec prináša radosť, pohodu a dokonca pocit naplnenia? Možno preto, že uvoľňuje endorfíny, ktoré pomáhajú telu a mysli zbaviť sa zbytočného napätia a harmonickejšie sa vzájomne zladiť. Tento proces nastáva iba vtedy, keď pri tanci zažívame viac slobody než kontroly. Sloboda totiž znamená schopnosť nechať staré odísť a prijať nové, neznáme. Zvedavosť je ochotou to spoznávať.

Súčasný tanec je pre mňa spojením slobody a zvedavosti. Využíva otvorené tanečné praktiky založené na rešpekte k jedinečnosti pohybového prejavu každej tanečnice a tanečníka. V týchto praktikách sa pozornosť stáva kľúčovým nástrojom na rozvíjanie vedomého vnímania tela. Hlavným cieľom je neustále rozvíjať vnímanie tela, jeho reakcie na zmyslové podnety a predstavy, ktoré vedú k efektívnejšiemu využívaniu telesných systémov pri pohybe.

Tréningová prax súčasného tanca je zameraná na objavovanie prirodzeného potenciálu tela a jeho uplatnenie v slobodnom tanečnom prejave. Intuícia a experimentovanie sú kľúčové aspekty procesu, ktorý rozvíja hlbšie porozumenie vlastného tela – mysle a efektívnejšiu komunikáciu s okolím. Hranice slobody v pohybe určuje zodpovednosť voči sebe aj skupine, ktorá je zároveň súčasťou citlivej kultivácie tela a mysle.

Súčasný tanec sa vyznačuje špecifickým prístupom k telu a pohybu, ako aj k samotnému učeniu sa tanca. Tento prístup ovplyvnili somatické systémy, ktoré vnímajú telo ako vysoko organizovaný psychofyzický celok, ktorého inteligenciu je nevyhnutné citlivo skúmať, rešpektovať a v tanci efektívne využívať. Súčasný tanec nevidí telo

ako nástroj, ktorý treba drilom zdokonaľovať, ale rešpektuje jeho jedinečnosť a premenlivosť. Každý deň je naše telo v inom energetickom nastavení (závislé od mnohých faktorov, ako sú ročné obdobie, spánok, strava a fyzická záťaž) a z tejto širšej perspektívy pristupuje k tréningu.

Tréningová prax súčasného tanca neustále vyvíja metódy a postupy, ktoré rozvíjajú tzv. vtelenú pozornosť. Ide o vrodenú schopnosť, ktorú využívame denne a môžeme ju ďalej rozvíjať. Táto pozornosť podporuje telesné zmeny, ako je uvoľnenie nadmerného napätia či zmena pohybových návykov, ktoré nie sú telu prospešné. Zároveň ovplyvňuje myseľ, napríklad tým, že znižuje zbytočnú sebakritiku. Citlivosť, ktorú tento typ pozornosti podporuje, rozvíja schopnosť voliť najvhodnejšiu pohybovú reakciu v danom momente. Vhodnosť či nevhodnosť teda nie je určená vopred, ale dospievame k nej učením a schopnosťou vnímať detaily procesov v tele a mysli jasnejšie.

V súčasnom tanci nejde o dokonalosť schopností tela. Umelecká prax sa zameriava skôr na skúmanie tela a pohybu, nie na dosiahnutie vopred stanoveného estetického ideálu. Ide o cestu objavovania, ktorá nie je jednoduchá, pretože telo je súčasne nástrojom aj predmetom skúmania. Základom je kladenie otázok, ktoré menia vnímanie tela a pohybu. Pracujeme s mnohými úrovňami – od zmyslového vnímania, cez gravitačné pôsobenie na telo, až po organizáciu telesných štruktúr a kvalitu pohybu pri rôzne zameranej pozornosti.

Tento vnútorný výskum vedie tanečnice a tanečníkov k hlbším otázkam, napríklad: Prečo tancujem? Metódy práce v súčasnom tanci umožňujú nachádzať vlastný zmysel a pochopenie procesov, ktoré sa odohrávajú počas tanca. Tréningová prax ponúka nástroje, koncepty a postupy, ktoré tanečníkom a tanečniciam pomáhajú otvoriť vlastné vnímanie a lepšie pochopiť, ako sa pohybuje ich pozornosť. Cieľom je, aby tanečnice a tanečníci prevzali zodpovednosť za svoje telo, porozumeli svojim záujmom a kultivovali vlastné jedinečné umelecké vyjadrenie.

Tréningová prax predstavená v tejto publikácii je postavená na základnom princípe prepojeného fungovania tela a mysle. Jej cieľom je rozvíjať uvedomenie a pochopenie dynamickej súhry všetkých telesných štruktúr a systémov. Tento proces sa opiera o vnútorné cítenie

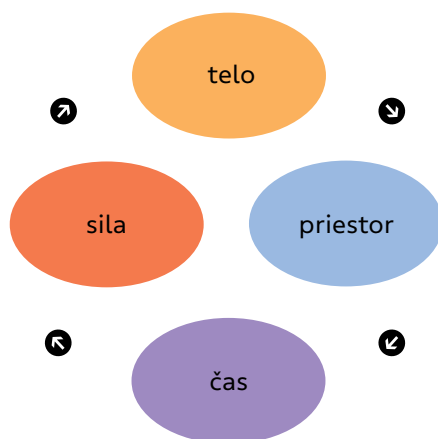
a jasne artikulovaný pohyb bez nadmerného napätia – nielen v tele, ale aj v mysli. Takýto rozvoj si vyžaduje sústredenú pozornosť nielen na telo, ale aj na vlastné myšlienky a emócie, pretože ide o psycho-fyzické učenie, ktoré podporuje komplexný rozvoj individuálneho umeleckého prejavu.

Vzdelávanie v súčasnom tanci chápe úlohu tanečných pedagógov a pedagogičiek ako sprostredkovateľov teoretických poznatkov a stimulátorov praktických skúseností, ktorí vytvárajú tvorivé podmienky na hlbšie pochopenie a praktické osvojovanie pohybu. To znamená, že tréningová prax sa stáva priestorom, v ktorom sa tanečníci a tanečnice učia pracovať sami na sebe. Aplikácia somatických metód a prístupov v tanečnom vzdelávaní ráta s dlhodobým procesom učenia, ktorý si vyžaduje čas. Pokrok často nastáva skokovo – môže sa zdať, že zmeny neprichádzajú, no v jednom okamihu sa skúsenosti prepoja a telo sa začne hýbať s novou kvalitou a väčšou ľahkosťou. Pedagogická práca preto vyžaduje nielen trpezlivosť, ale aj dôveru vo svoje pedagogické metódy, ako aj v schopnosti svojich žiakov a žiačok.

V priebehu svojej viac ako tridsaťročnej praxe tanečnej pedagogiky v súčasnom tanci som pochopila, že to, čo učím, sa nevyhnutne nemusí odraziť presne v tom, čo si tanečníci a tanečnice tréningom osvoja. Ich životné skúsenosti sú odlišné od mojich, vnímanie pohybu je u mladej generácie formované celkom iným životným štýlom. Vidím však, že metódy práce súčasného tanca prijímajú otvorene a so záujmom pristupujú k možnosti objavovať vzťah tela a mysle cez vlastný pohyb. Sú veľmi citliví na vytváranie prostredia podporujúceho slobodné a tvorivé hľadanie a formovanie vlastnej skúsenosti. Majú schopnosť zahĺbiť sa do stelesneného pohybu a odhodlanie odpovedať na výzvy. Vidím v tom veľký potenciál pre tanečné umenie, rovnako ako pre celú spoločnosť.

Ako pracovať s touto publikáciou

Táto publikácia predstavuje kľúčové princípy pohybu, ktoré sú základom tréningovej praxe súčasného tanca a ponúka praktické možnosti ich osvojovania. Využíva Labanovu analýzu pohybu ako hlavný rámec a zdroj poznatkov o pohybe tela. Jasný rámec štruktúrovania poznatkov aj praxe je dôležitý v súvislosti s faktom, že súčasný tanec nepracuje s kodifikovanou technikou (viac v prvej kapitole), preto je nevyhnutné uchopiť komplexnosť pohybu iným spôsobom. Metódy a postupy výučby orientujeme okolo štyroch hlavných komponentov pohybu: tela, priestoru, času a sily. Tento základný rámec nám umožňuje porozumieť, akým spôsobom sa prejavuje ich súhra v princípe organizácie tela pri určitom type pohybu a ako tento princíp ovplyvňuje špecifickú kvalitu pohybu. Tento hlavný rámec potom umožňuje lepšie sa orientovať v ďalších, detailnejšie rozpracovaných rámcoch.

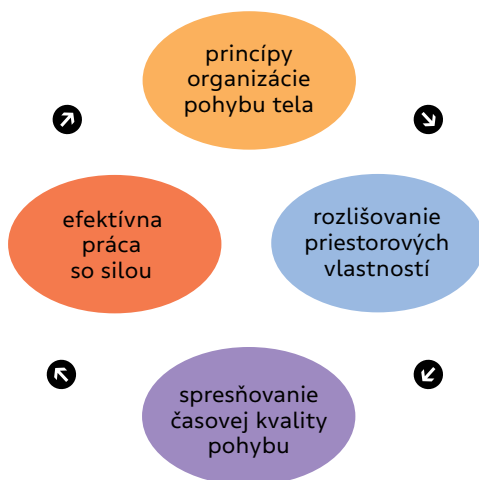


Osvojovanie si pohybu môžeme chápať ako proces smerujúci do šírky rovnako ako do hĺbky. Prax potvrdzuje efektívnosť smerovania pozornosti v postupnosti: ako sa telo hýbe, aké má pohyb priestorové vlastnosti, akú má pohyb časovú kvalitu a akú mieru svalovej práce si pohyb vyžaduje.

Je však dôležité si uvedomiť, že tento proces nie je lineárny. Predstava cyklického modelu preto pomáha lepšie uchopiť komplexnosť pohybu a ukotviť pozornosť v prebiehajúcom čase. Pripomína nám súvťažnosť všetkých komponentov pohybu, aj keď sa v určitom okamihu zameriavame len na niektorý z nich.

Tréningová prax v súčasnom tanci nie je len učením sa formy pohybu, ale spoznávaním princípov, ktoré sú prejavom danej formy pohybu. Je to proces, pri ktorom venujeme pozornosť detailom súvisiacim s každým komponentom pohybu:

1. Priebeh pohybovej akcie - osvojenie si spôsobu, akým je telo v danej pohybovej akcii organizované z hľadiska prenášania váhy a vzťahu jednotlivých častí tela.
2. Priestorový vývin pohybu - pochopenie priestorových charakteristík pohybu.
3. Časovanie pohybu - spresnenie priebehu pohybu v čase.
4. Efektívna práca so silou - ujasnenie rytmicko-dynamickej kvality pohybu.



Tento materiál z podstaty tréningovej praxe súčasného tanca nemôže podať vyčerpávajúci prehľad metód používaných v jeho praxi. Nemá ani ambíciu poskytovať návod, ako postupovať krok za krokom. Jeho zámerom je ponúknuť orientačnú mapu a vytýčiť v nej kľúčové oporné body v podobe aktuálnych poznatkov o funkčnom pohybe a spôsoboch ich aplikácie v tréningovej praxi súčasného tanca. Keďže táto prax nie je uzavretá, nie je ani určená na mechanické opakovanie. Je to živý proces, ktorý sa ustavične vyvíja vo vzťahu k umeleckej praxi.

Chcem vás preto, milé užívateľky a užívatelia, povzbudiť k tomu, aby ste si našli svoju vlastnú cestu ako s materiálom pracovať. Ponúknem vám dve rady: začnite tým, čo vás najviac zaujíma a pracujte v cykloch. Po určitom čase sa vracajte k princípom, s ktorými ste sa už zoznámili, a všímajte si, ako sa vaše chápanie a skúsenosť v priebehu času posunuli. Môžete spozorovať nepatrné alebo aj zásadné zmeny, pretože nadobudnuté skúsenosti sa začali vzájomne prepájať a spolupôbiť.

Súčasný tanec je otvorený procesu individuálneho porozumenia a stelesnenia, preto by som vás tiež rada povzbudila k tomu, aby ste zmysel každého princípu či konceptu pohybu hľadali cez svoje telo a prostredníctvom vlastnej pohybovej skúsenosti. Všetky pohybové princípy, ktoré v tejto publikácii uvádzame, sú súčasťou vrodenej inteligencie vášho tela. Postupne ich objavujte, posilňujte a využívajte. Začnite „počúvaním“ svojho tela, nielen „robením“ pohybu.

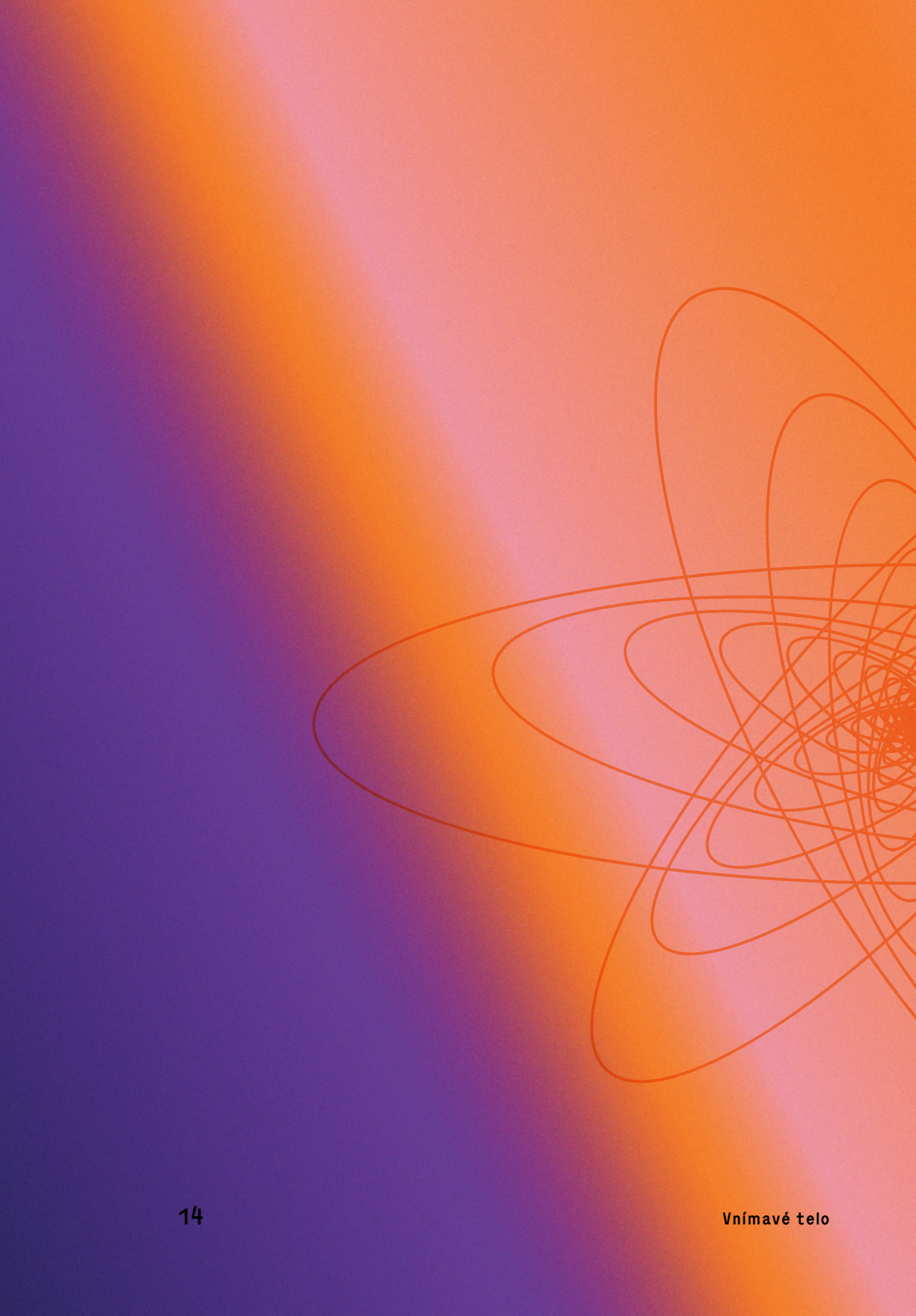
Pozorujte, ako nové telesné pocity, skúsenosti a zručnosti tvarujú aj vaše fungovanie v každodennom živote – ako sedíte, keď pracujete alebo jete, ako kráčate po ulici, či akým spôsobom utekáte na autobus. Hoci tu nejde o tanec, spôsob, akým sa pohybujete v priebehu dňa má nezanedbateľný vplyv na to, ako tancujete. Budete si tiež môcť všimnúť, že táto cesta vyladovania tela sa dotýka aj vašej mentálnej a emocionálnej kondície, pretože ju naplno zapájate do procesu. Je to cesta vyladovania celostného bytia – nevymedzuje sa len na tanec, alebo len telo. Funguje komplexne.

Tento materiál možno využívať na akejkoľvek úrovni náročnosti tréningovej praxe. Odporúčam ho využívať pri tanečnej príprave detí a mládeže, aby získavali už v začiatkoch svojej tanečnej praxe funkčné

pohybové návyky, ktoré budú podporou ich zdravého pohybového vývoja nielen v tanci, ale aj v každodennom živote. Pri práci s deťmi je nevyhnutné zvoliť primeranú mieru informácií, ako aj spôsob ich podania, aby podporovali prirodzený záujem detí objavovať možnosti svojho tela.

Úvodná kapitola publikácie stručne načrtáva kontext a formovanie tréningovej praxe v súčasnom tanci. Druhá kapitola zahŕňa teoretické informácie o princípoch pohybu, s ktorými tréningová prax v súčasnom tanci pracuje. Tretia kapitola ponúka systematizovaný prehľad pohybových princípov a konceptov, a ich praktické využitie. Text dopĺňajú názorné videoukážky. Štvrtá kapitola sa venuje možnostiam rozvíjania expresivity pohybu, ktoré je dôležitou súčasťou tréningovej praxe.

Pohyb a tanec je neuveriteľne komplexný psychofyzický fenomén, ktorý komunikuje vlastným spôsobom. A to je na ňom fascinujúce.

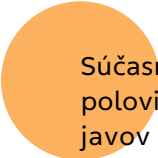


I.



SÚČASNÝ TANEC – VÝCHODISKÁ TRÉNINGOVEJ PRAXE

ESTETIKA SÚČASNÉHO TANCA



Súčasný tanec je umelecká forma, ktorá sa začala formovať v druhej polovici 20. storočia a odvtedy rozvinula obrovskú rozmanitosť prejavov v rôznych krajinách sveta. Preto je jednoduchšie opísať ho prostredníctvom prístupov, metód a perspektív, ktoré ho charakterizujú, než cez konkrétne prejavy. Jeho umelecká a vzdelávacia prax vznikala v reakcii na historický vývoj tanca v priebehu 20. storočia, t. j. od moderného tanca k postmodernému.

Modernizmus začiatku 20. storočia sa v umení vyznačoval optimizmom, vierou v pokrok ľudstva a záujmom o veľké idey a komplexné témy. V tanci sa tento prístup prejavil radikálnou konfrontáciou s romantickým baletom a vytváraním nových pohybových systémov, ktoré čerpali z hlbšieho porozumenia tela. Výsledkom bola nová expresivita a estetika pohybu.

Zatiaľ čo balet využíval jednotný pohybový slovník a technický tréning (aj keď s regionálnymi štýlovými odlišnosťami), moderný tanec priniesol väčšiu slobodu a rôznorodosť v tvorivých a tréningových prístupoch, reflektujúc modernistickú preferenciu subjektivity.

V Európe formovali vývoj moderného tanca dve výrazné osobnosti: Isadora Duncanová, Američanka považovaná za pionierku moderného tanca, a Rudolf Laban, choreograf, teoretik a pedagóg. V prvej polovici 20. storočia, najmä v strednej Európe (v nemecky hovoriacich krajinách a Česku) miešanie ich kreatívnych prístupov k tancu obohacovalo rozvoj novej umeleckej formy. Ani jeden z nich nevytvoril jednotnú „techniku“ v podobe kodifikovaného pohybového slovníka, ale postavili svoje vzdelávacie systémy na tvorivom využívaní

funkčných a výrazových princípov pohybu. Súčasný tanec na tieto myšlienky do určitej miery nadviazal.

V USA, na druhej strane, sa modernistickí choreografi a choreografky snažili vytvoriť vlastné kodifikované pohybové systémy postavené na vyabstrahovanom princípe pohybu ľudského tela, napríklad kontrakcii a uvoľnení (contraction – release) Marthy Grahamovej, alebo páde a zdvihu (fall – recovery) Doris Humphreyovej. V neskoršej fáze sa techniky amerických moderných choreografiiek a choreografov začali zaujímať aj o pohybový slovník klasického baletu, čo najvýraznejšie vidno u Mercea Cunninghama.

Merce Cunningham, silne ovplyvnený hudobným skladateľom Johnom Cageom, priniesol do tvorby choreografie dôležité inovácie. Najvýznamnejšou bol princíp neurčenosti, v rámci ktorého využíval pri tvorbe metódu náhodného výberu. Cieľom tejto metódy bolo odstrániť subjektívny vplyv choreografa na tvorivý proces, aby jeho osobné estetické preferencie neovplyvňovali štruktúru choreografie ani kvality pohybu.¹

Koncom päťdesiatych rokov 20. storočia sa moderný tanec v USA stal vysoko štylizovanou umeleckou formou, ktorú reprezentovalo niekoľko významných choreografov a choreografiiek so svojimi súborami. Tí vytvárali komplexné sofistikované diela prostredníctvom jedinečných pohybových jazykov. Medzi nich, okrem už spomenutých, patria aj José Limón a Erik Hawkins. V Európe sa po druhej svetovej vojne zachoval len malý zlomok umeleckej praxe moderného tanca z dvadsiatych a tridsiatych rokov. Významným tanečným centrom zostala škola Folkwangschule v Essene, kde pôsobil Kurt Jooss a neskôr tam študovala aj Pina Bausch.

1 Bol to z hľadiska tvorby choreografie radikálny obrat, pretože dovtedy mali choreografky a choreografi moderného tanca plnú kontrolu nad pohybovým materiálom, ktorý sami vytvorili a podľa svojich (subjektívnych) preferencií choreograficky vystavali. Zároveň tvorba choreografie prebiehala v pevnej interakcii s hudbou, pokiaľ sa choreografia vytvárala podľa námetu a hudba dramaturgický vývoj choreografie podporovala. Tento spôsob tvorby nasledoval tradičný divadelný postup, pri ktorom všetky zložky predstavenia (námet, tanec, hudba, scénografia a kostýmy) vytvárali zjednotený celok. Merce Cunningham bol inšpirovaný – v úzkej spolupráci so skladateľom Johnom Cageom a výtvarníkmi Robertom Rauschenbergom a Johnom Jaspersom – umeleckými postupmi neodadaizmu. Títo umelci jednotu štruktúry tanca, hudby a výtvarnej zložky predstavenia narušili a dali všetkým umeleckým zložkám vlastnú nezávislosť.

V USA, na rozdiel od Európy, pokračoval vývoj tanca slobodne ďalej. V šesťdesiatych rokoch mladá generácia tanečníkov a tanečníc začala prejavovať záujem o úplne nový pohľad na tanec a prístup k telu, a odvážne sa pustila do experimentovania vo všetkých smeroch: v tanečných zručnostiach, spôsobe tvorby choreografie a prezentácie tanca, kostýmoch, či v spolupráci s inými umeleckými médiami. Hlavným znakom tejto vlny bolo zjednodušenie pohybu, ktoré kladlo väčší dôraz na funkčnosť než na expresivnosť – šlo o priamu reakciu na etablovanú estetiku moderného tanca.

Choreografky a choreografi, ako Yvonne Rainer, Trisha Brown, Lucinda Childs, Steve Paxton, Deborah Hay, David Gordon a Douglas Dunn odmietli virtuóznosť a dramatickú štylizáciu pohybu moderného tanca a obrátili pozornosť na funkčnosť a prirodzenosť pohybu ľudského tela. Vzdali sa performatívneho páťosu, ktorý sa najviac prejavoval vo „vytiahnutých“ telách tanečníc a tanečníkov, a hľadali inšpiráciu v prirodzenejšom pohybe netrénovaných tiel, nezatienenom zavedenými tanečnými technikami. Tento prístup úzko súvisel so snahou umelcov iných umeleckých disciplín viac prepojiť umenie s každodenným životom.

Ľudský rozmer, minimalizmus a každodennosť sa stali hlavnými znakmi novej estetiky. Autobiografické vyjadrenia nahradili modernistické „veľké témy“ plné symboliky (scéna, kostýmy, rekvizity) a archetypov (postavy príbehov). Tanečníci a tanečnice sa na javisku prezentovali ako „obyčajní“ ľudia, nie ako hrdinovia príbehov.

Dôležitým aspektom postmoderného obratu v umení bolo zamera- nie sa na tvorivý proces namiesto hotového umeleckého diela, ktoré dovtedy vnímali ako hlavný cieľ umeleckej tvorby. Umelci zámerne odhaľovali pred divákmi zdroje a postupy svojej práce, pričom súčasťou otvorených formátov predstavení (ako eventy a happenings) bolo aktívne zapojenie divákov.

Umelecké diela vznikali kolektívne, pričom predstavenia mali otvorenú štruktúru. Rozhodnutia sa robili v reálnom čase a často zahŕňali komentovanie diania priamo na javisku. Fenomén „bytia v prítomnom okamihu“ viedol k štruktúrovaniu choreografie prostredníctvom úloh (tasks), ktoré často zahŕňali prácu s objektmi v reálnom čase. Hľadanie nových prístupov k tvorbe tanca prinieslo aj nové spôsoby práce s priestorom a časom. Objavil sa objektívnejší prístup, ktorý

do choreografie zaviedol Merce Cunningham. Postmodernisti rozšírili inovatívne postupy experimentálnymi metódami a vniesli do tvorby choreografie viac demokratických prvkov. Tanečníci a tanečnice sa stávali spolutvorcami, nielen interpretmi choreografických nápadov.

Experimenty posunuli estetiku tanca k prirodzenejšiemu pohybu, zdôrazňujúc akceptovanie nedokonalostí ľudského tela, individuality a rozmanitosti. Umelecká prax začala prijímať akýkoľvek typ tela, nielen ten, ktorý zodpovedal tradičným estetickým kritériám alebo požadovaným telesným zručnostiam v tanci. Tanečníci a tanečnice tak mohli naplno využiť celý svoj individuálny potenciál – nielen v pohybe, ale aj v speváckom či hereckom prejave. Tanec sa stále častejšie prezentoval mimo tradičných divadelných priestorov, napríklad v galériách, telocvičniach, ale aj vo verejnom priestore, v uliciach, parkoch či na plážach.

V sedemdesiatych rokoch sa začala rozvíjať nová forma partnerského tanca – kontaktná improvizácia, ktorú inicioval Steve Paxton. Táto forma ešte viac prehĺbila demokratizáciu v tanci, najmä tým, že narušila tradičné rozdelenie úloh v partnerskom tanci. Napríklad tanečnice získali možnosť rozvíjať pohybové zručnosti, ktoré im umožnili zdvíhať svojich mužských partnerov.

V Európe sa súčasný tanec začal výrazne presadzovať v osemdesiatych a deväťdesiatych rokoch 20. storočia. Aj keď naň pôsobil výrazný vplyv americkej postmoderny, charakteristický improvizovanými štruktúrami, dekonštrukciou a autobiografickou performatívnosťou, európski tvorcovia vyvinuli vlastné originálne prístupy. Súčasné európske tanec dnes reprezentujú významné osobnosti, ako Pina Bausch, Anna Theresa de Keersmaecker, Wim Vandekeybus, Lloyd Newson, Akram Khan, Hofesh Shechter, Meg Stuart, Philipp Gehrmacher, Xavier Le Roy, Jerome Bel a mnohí ďalší.

Tieto zmeny v performatívnej praxi, smerujúce k väčšej slobode, tvorivosti a rozmanitosti a zároveň odklon od uzavretých pohybových systémov, zásadne ovplyvnili aj metódy a praktiky tanečného vzdelávania v druhej polovici 20. storočia. Významnú úlohu zohrali školy, ako Dartington College of Arts v Británii, School of New Dance Development v Amsterdame a od deväťdesiatych rokov najmä Performing and Arts Research and Training Studios (P.A.R.T.S.) v Bruseli.

Zhrnutie:

Súčasný tanec je umelecká forma reagujúca na tendencie a postupy zo šesťdesiatych rokov 20. storočia, ktoré ovplyvnili všetky druhy umenia. Čerpá z rôznorodých pohybových aj nepohybových zdrojov a rozvíja svojbytný performatívny prejav, ktorý spája somatickú prax s konceptuálnymi prístupmi. Intenzívne komunikuje s inými umeleckými druhmi, pričom preberá a adaptuje ich techniky (intermedialita). Neza-meriava sa na priame rozprávanie príbehov ani na predvádzanie virtuozity tela ako v spektákľe. Naopak, prostredníctvom nejednoznačnosti sa snaží vystihnúť komplexnosť a rozporuplnosť súčasného sveta. Vytvára tak jedinečný pohybový a tanečný jazyk, ktorým tlmočí pocity a skúsenosti súčasného človeka.