

## CHOREOTERAPIA

---

*Piotr Robert Mochol – trener tańca sportowego, oligofrenopedagog, terapeuta zajęciowy dzieci i młodzieży z autyzmem oraz niepełnosprawnościami sprzężonymi.*

*Dzięki uprawianiu sztuki tanecznej ciało jest w lepszej formie, a umysł bardziej giętki i swobodny.*

SOKRATES

Najprostsze ćwiczenie taneczne może od razu doprowadzić do zmniejszenia poziomu stresu. Dłuższa i głębsza praktyka tańca pozwala na doświadczenie jego bardziej subtelnych darów<sup>1</sup>.

Taniec to socjalizacja. W tańcu interakcje społeczne zachodzą jednocześnie z fizycznym uczeniem się, sprawiają przyjemność, bezstresowo poprawiają umiejętności motoryczne i wywołują wewnętrzną motywację bez względu na zewnętrzną nagrodę. Poprawia się też samoocena i ocena sytuacji, dzieci poprzez zabawę uczą się zróżnicowanego postrzegania i nieagresywnego działania. Możliwe staje się prawdziwe, wolne tworzenie. Sztuka oznacza twórczość, która w sytuacji zalewu mediami może służyć jako odtrutka. Edukacja taneczna nie ogranicza się to technik, które wyzwalały ruch, a więc polegają na improwizacji, ale korzysta też z treningu odczuwania i treningu percepcji. Ma to szczególne znaczenie, ponieważ improwizacja to nie tylko swoboda indywidualnego tworzenia, ale odwołanie się do tego, co wspólne dla ludzi, do czego można dotrzeć, doświadczając ciała. Takie zróżnicowane postrzeganie fizyczności jest podstawą kreatywności i akceptującego współżycia z innymi, a więc także najlepszym środkiem zapobiegania agresji<sup>2</sup>.

Choreoterapia nawiązuje do pierwotnych korzeni, czyli starych tańców szamańskich i do czasów, kiedy taniec był ważną częścią życia społecznego każdego człowieka. Techniki zastosowane w choreoterapii osadzone są w improwizacji tanecznej, pracy ciałem, treningu odczuwania, relaksacji i określonych formach tanecznych.

### Funkcje choreoterapii:

- pobudzanie i uwalnianie uczuć poprzez pozy i ruchy ciała
- zmniejszanie niepokoju oraz przeżywanie stanu zadowolenia
- nawiązywanie komunikacji i kontaktów społecznych
- zmiana psychomotoryczna

### Formy ruchu:





1. Na zewnątrz (poczucie otwartości na zmiany, łatwość wyborów, ruch od centrum)
2. Do wewnątrz (skurcz, uwolnienie, wydech - również na poziomie emocjonalnym, ruch który dowartościowuje)
3. Do góry (wzrost, szaleństwo, uczucie miłości, poczucie więzi, akceptacja siebie, innych, wszechświata, przyswajanie)
4. Do dołu (przenikanie do wnętrza, łagodne otaczanie, działanie wewnętrznego spokoju)
5. Okrąg, wahadło, ruch wirowy (zadowolenie, satysfakcja, odprężenie)

#### Poziomy tańca:

1. Leżenie
2. Siedzenie
3. Stanie
4. Skoki

Wyzwalajmy naturalne rezonanse: krzyk, śmiech, śpiew, płacz, jęk, ziewanie  
wzdychanie (otwierajmy centrum)

np. zapalone światło - spacerujemy  
zgaszone światło - mocno krzyczymy do fazy wydechu

- ☼ Ćwiczenia wyczuwania własnego ciała - chodzenie jak żółw, pełzanie ślimaka, dotykane poszczególnych części ciała
- ☼ Ćwiczenia wyczuwania przestrzeni - podskakiwanie jak piłka, przetaczanie się w różnych kierunkach, chwytywanie powietrza, ruchy kota
- ☼ Kształtowanie umiejętności współdziałania z partnerem lub grupą - taniec w parze, taniec w grupie, taniec po kole)
- ☼ opowieść ruchowa - z tekstem piosenki lub wskazówkami werbalnymi lub niewerbalnymi terapeutę, różnicowanie tempa

#### Literatura:

1. Mateusz Wiszniewski, Zrelaksuj się i żyj twórczo.
2. Detlef Kappert, Tańcząc z dziećmi, Improwizacja taneczna - symbolika ciała, socjoterapia.
3. Opracowania autorskie.

Kilka zdjęć w przypadkowej kolejności z różnych wydarzeń  
(choreoterapia w praktyce)



FOT. MACIEJ MACZAJANOWSKI

## Sztuka integracji

Wczoraj w Centrum Kongresowym Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie już po raz siódmy odbyły się Prezentacje Zespołów i Grup Artystycznych Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej o Puchar Króla Macłusia I. – Poprzez tę imprezę chcemy propagować wspólną zabawę oraz integrację dzieci i młodzieży niepełnosprawnej ze szkół integracyjnych i specjalnych oraz ośrodków szkolno-wychowawczych. Chodzi też o konfrontację ich dorobku artystycznego, a także wymianę doświadczeń w prowadzeniu zajęć artystycznych z dziećmi i młodzieżą niepełnosprawną – tłumaczy Piotr Mochol, jeden z organizatorów imprezy. (KP)



