

## TERAPIA TAŃCEM W OKRESIE DOJRZEWANIA

*Piotr Robert Mochol – oligofrenopedagog, trener tańca sportowego, instruktor terapii ekspresyjnych, dyrektor artystyczny i choreograf Formacji Tańca Towarzyskiego Politechniki Lubelskiej GAMZA, prezes Stowarzyszenia Miłośników Tańca w Lublinie*

Podczas 25 letniej pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi zaobserwowałem, że taniec jest zarówno formą wszechstronnie stymulującą rozwój psychofizyczny człowieka jak i twórczym kreowaniem jego osobowości. Prowadziłem i prowadzę zajęcia taneczne, integracyjne i terapeutyczne, osobami niewidomymi i słabo widzącymi, z niepełnosprawnością intelektualną, z autyzmem oraz na wózkach inwalidzkich. Daje mi to możliwość uwrażliwiania studentów tańczących w Formacji Tańca Towarzyskiego Politechniki Lubelskiej GAMZA na środowisko osób niepełnosprawnych.

Każdy człowiek potrzebuje ruchu, ale nie wszyscy mamy predyspozycje do tego, aby rozpoczynać swój dzień od porannego joggingu czy spędzać długie godziny na siłowni. Jak się okazuje, świetną alternatywą dla sportu może być taniec, który umożliwia nam nie tylko zachować zdrowie i dobrą kondycję, ale również poprawić samopoczucie. Taniec pozwala na wzmocnienie i uelastycznienie wszystkich mięśni naszego ciała. Jest to świetny sposób na rozluźnienie oraz wzmocnienie naszego kręgosłupa i stawów po wielogodzinnym siedzeniu za ławką w szkole czy biurkiem w pracy. Taniec pomaga nie tylko rozluźnić się czy wzmocnić mięśnie. To także świetny sposób na złagodzenie bólu, poprawę krążenia krwi, czy zgubienia zbędnych kilogramów. Wpływa również na wiele funkcji fizjologicznych. **W okresie dojrzewania i wzrastania, przyczynia się do korzystnych zmian, w gospodarce hormonalnej i enzymatycznej gruczołów dokrewnych.** W trakcie tańca w organizmie człowieka wydziela się adrenalina i noradrenalina, dzięki którym czujemy się lepiej i mamy więcej energii oraz endorfiny, znane też jako "hormony szczęścia". Dlatego taniec bardzo często stosowany jest jako metoda wspomagająca leczenie depresji, nerwicy i innych chorób o podłożu psychicznym. Jest to również jedna z najbardziej efektywnych terapii dla osób z autyzmem.

Zastosowanie właściwej techniki choreoterapii zależy od celu prowadzenia terapii – u chorych będzie to więc stan psychosomatyczny na który składa się rodzaj schorzenia, okres choroby i jej przebieg wraz z ewentualnymi powikłaniami, u dziecka – rodzaj problemu, który chcemy zniwelować. Nie bez znaczenia jest też wiek pacjenta, jego wrażliwość muzyczna i taneczna jak również od czasu i warunki przeprowadzenia terapii. Wprowadzenie poszczególnych technik leczenia ruchem tanecznym powinno być realizowane w zależności od możliwości osób uczestniczących w terapii z pełnym zachowaniem zasady stopniowania trudności ruchowych i muzycznych. Formy ruchu łatwe, powtarzane na tle prostych, symetrycznych i melodyjnych utworów muzycznych będą na początku terapii motywować uczestników do dalszych ćwiczeń. Proponowany ruch taneczny powinien być ściśle zintegrowany z muzyką, według zasady kompozycji taneczno- muzycznych. Każdy taniec wnosi inną wartość terapeutyczną wynikającą z jego specyfiki.

*Taniec powstał jako naturalna potrzeba ruchu przy muzyce oraz „uzewnętrznienia swych uczuć za pomocą gestów, ruchów i mimiki”[2]. Uważany jest za pierwszy środek komunikacji międzyludzkiej i tworzenia więzi wspólnoty, jak również swoisty przekaz myśli i emocji za pomocą ruchów oraz szczególny, uniwersalny język porozumienia bez słów. Traktowany jest jako najstarszy rodzaj sztuki i najwcześniejszy przejaw artystycznej działalności człowieka.*

*„Taniec, rodzaj sztuki polegającej na odpowiednim zestawieniu następujących po sobie ruchów ciała, powiązanych rytmicznie z towarzyszącą im muzyką”[3].*

*„Zbiorowe lub indywidualne wyrażanie uczuć, myśli, pojęć, działań i stanów za pomocą rytmicznych ruchów ciała”[4].*

*„Jest poezją ruchu i melodią ciała”[5].*

*Nieodłącznym elementem w nauczaniu muzyczno-ruchowym jest muzyka. To dzięki niej tańce i formy taneczno-gimnastyczne wyróżniają się wśród różnych rodzajów aktywności ruchowej i nabierają szczególnego znaczenia w pracy z dziećmi i młodzieżą. „Muzyka oddziałuje na zmysły, wyobraźnię, zaspokaja potrzeby ruchowe człowieka, wywołuje emocje i dostarcza swoim odbiorcom wielu estetycznych wrażeń”[5]. Niejednokrotnie stwierdzono, że ruch wykonywany przy muzyce mniej męczy i mobilizuje do większego wysiłku fizycznego. Właściwie dobrana i połączona z ruchem, wspomaga i stymuluje go, Słowo to, wywodzi się z greckiego słowa „rythmos” co oznacza wszelką miarowość w czasie i przestrzeni. Rytm muzyczny jest podstawą do rozwijania rytmu ruchowego. Już dawno, spostrzeżono, że siła tańca ukryta jest przede wszystkim w rytmie. „Marszowy czy taneczny rytm ma pewną władzę nad nami. Jeśli fizycznie mu nie ulegamy to jednak poddaje się nasza wyobraźnia”[7]. Rytmiczna muzyka pozwala łatwiej wyczuć odcinki czasowe, dzięki czemu łatwiej jest odpowiednio dostosować ruchy do rytmu dyktowanego przez muzykę. Lepiej niż słowo czy obraz, wpływa na emocjonalną sferę człowieka. Może uspakajać, usypiać, rozluźniać jak również aktywizować, ożywiać, mobilizować i działać antydepresyjnie. Kontakt dzieci z muzyką określić można jako „wentyl dla spiętrzonych emocji negatywnych”.*

*„Przyspieszenie tempa w muzyce pobudza energię wyrażającą się w przyspieszonym ruchu, co nasila emocje dzieci; zwalnianie tempo osłabia energię i emocje” [8].*

*Pod wpływem muzyki następują zmiany fizjologiczne w organizmie. „Reakcje emocjonalne na bodźce muzyki,przejawiające się uaktywnieniem motoryki, wywołują w organizmie zmiany wewnętrzne uwidaczniające się w pomiarach tętna, ciśnienia tętniczego krwi, pracy serca, reakcji skórnoagalwanicznych, parametrów oddychania i innych” [9].*

*„Formy muzyczno-ruchowe o charakterze terapeutycznym stwarzają warunki do polisensorycznego pobudzenia – angażują słuch, wzrok, dotyk, ruch – dostarczając dziecku kompensującej satysfakcji lub wpływając na nie korygująco” ... „Terapia jako specjalna strategia wychowawcza wobec dzieci z deficytami percepcji, świadomości i ekspresji oraz w odniesieniu do dzieci, u których nastąpiło zaburzenie ładunku psychicznego wskutek zakłóceń relacji potrzeb i ich realizacji, staje się zabiegiem coraz częściej pożądanym” [7].*

#### Bibliografia:

1. I. Turska „Krótki zarys historii tańca i baletu” PWM, Kraków, 1983
2. I. Turska „Spotkanie ze sztuką tańca”, PWM S.A., 2000
3. „Nowa Encyklopedia Powszechna”, PWN, Warszawa, 1996
4. Myers Neues Lexikon, Lipsk 1964
5. O. Kuźmińska “Piękno ruchu taneczno- gimnastycznego”, Wydawnictwo „SENS”, Poznań 1996
6. J. Stadnicka „Terapia dzieci muzyką, ruchem, mową”, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1998
7. K. Wróblewska „Psychologia rekreacji, czyli jak poprawić swoje samopoczucie?”, Kultura Fizyczna 11/12 2004
8. M. Nowak „Gimnastyka przy muzyce w szkole”, Agencja Promo – Lider, Warszawa 1995
9. W. Tomaszewski „Człowiek tańczący”, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1991
10. M. Brzozowska – Kuczkiewicz „Emil Jaques – Dalcroze i jego rytmika”, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1991
11. M. Wiszniewski „Uzdrowiający taniec”, Studio Astropsychologii, Białystok 2003