

JOLANTA GARBACIK

EWA WĘGRZYN

## CHOREOTERAPIA JAKO JEDNA Z METOD LECZENIA RUCHEM

### **Horeotherapy as a method of move treatment**

*Słowa kluczowe: choreoterapia, taniec, leczenie ruchem*

*Key words: horeotherapy, dancing, move treatment*

#### **1. Wstęp**

*Ruch jest życiem – życie jest ruchem.*

Alfred Singer

Ruch, jako podstawowa forma lokomocyjna, jest jedną z zasadniczych i niezbędnych potrzeb człowieka. Bez niego, podobnie jak bez czystego powietrza, właściwego pożywienia czy odpowiedniej dawki snu, organizm powoli traci sprawne funkcjonowanie poszczególnych narządów aż do powstania szeregu dolegliwości i pogarszającego się działania aparatu ruchowego. Jedną z bardziej atrakcyjnych form ruchu jest taniec. Towarzyszy on człowiekowi od zarania jego dziejów. To przez taniec ludy pierwotne komunikowały swoje potrzeby i uczucia, oddawały hołd bogom natury, wypraszały deszcz lub słońce, udane polowanie czy zwycięstwo nad wrogiem. Na podstawie skalnych malowideł i artefaktów wiemy, że już w okresie neolitu ludzie znali taniec. Rytuały ruchowe były dla ówczesnego człowieka formą autoekspresji, jedną z pierwszych form grupowego działania religijno-magicznych obrządków. Człowiek pierwotny tańczył, aby

wyrazić: euforię i radość, strach i lęk czy gniew, a wszystko po to, aby rozładować swój stan emocjonalny. W następnych wiekach taniec zastępował często słowa. Kultury myśliwskie i zbieracze wykorzystywały taniec jako usprawiedliwienie zabijania, kultury pasterskie i hodowlane odnosiły swój taniec do aspektów płodności ziemi, upraw i cykli zmian przyrody. Już w tych zamierzonych czasach taniec był stosowany w celach leczniczych i terapeutycznych. Plemienni szamani, kapłani, czarownicy i kalusarze stosowali specjalne procedury ruchowe nad chorym. Obrzędy te miały wymiar zarówno fizyczny jak i psychiczny. Często wykorzystywali przy tym śpiew oraz instrumenty, takie jak bębny w Afryce czy rysunek na piasku w Ameryce Północnej. Znany jest także indiański *taniec inicjacyjny* dziewczynki zmieniającej się w kobietę, bułgarski *taniec ognia* czy *taniec wirujących derwiszy* w zachodniej Azji. Bardzo szybko zrozumieli nierozzerwalną więź między ciałem, duszą i umysłem Grecy. Platon uważał muzykę za „lek dla duszy”, wnoszący ład i piękno oraz dyscyplinę. Pitagoras wykorzystywał taniec i muzykę do leczenia psychicznie chorych pacjentów, a Arystoteles uważał muzykę za cenny instrument w katharsis, czyli oczyszczeniu duszy poprzez przeżycia [5]. W Polsce i Czechach znany był np. *taniec św. Wita*, który leczy obłąkanie, a na terenie Włoch *taniec tarantuli*, w którym chory tańczył do utraty sił, by zostać uleczonym. Podane przykłady są zaledwie niewielkim wycinkiem szerokiego zagadnienia, jakim jest taniec i jego funkcja terapeutyczna w historii człowieka. Możemy uznać, że taniec w swojej historii ze względu na funkcje terapeutyczne:

- był formą autoekspresji,
- umożliwiał porozumiewanie się pozawerbalne,
- rozładowywał i zmniejszał napięcie emocjonalne,
- kumulował emocje w celu osiągnięcia stanu psychicznego, np. ekstazy,
- miał znaczenie sakralne, inicjacyjne,
- był skierowany introwertycznie, celem była adaptacja do wewnętrznego świata jednostki, i ekstrawertycznie – celem była adaptacja do świata zewnętrznego, do potrzeb jednostki.

## 2. Cel pracy

Celem pracy jest poszerzenie wiedzy na temat choreoterapii – leczenia tańcem, zapoznanie się z najnowszymi trendami i wykorzystywaniem tej wiedzy w szeroko rozumianym procesie terapeutycznym. Choreoterapia jest bowiem

jedną z metod leczenia ruchem, która poprzez stymulację właściwościami leczniczymi tańca wpływa pozytywnie na poprawę psychofizycznego zdrowia człowieka.

### 3. Terapeutyczna funkcja tańca

Funkcja ta opiera się na założeniu, że zmiany na poziomie neuromięśniowym będą powodowały nie tylko zmiany fizyczne, ale i psychiczne. Teza ta odwołuje się do twierdzenia, że życiowe problemy są zablokowane w mięśniach i układzie kostnym. Terapeuci zajmują się manipulacją struktur mięśniowych poprzez ruch ciała. Ich wysiłek prowadzi do poprawienia koordynacji ruchowej, odbudowy obrazu własnego ciała i rozwijania świadomości jednostki, a w rezultacie do poprawy kondycji fizycznej organizmu i lepszego samopoczucia. Funkcja terapeutyczna tańca ma więc prowadzić do polepszenia, uzdrowienia czy rehabilitacji w porównaniu ze stanem wyjściowym. Realizowana jest poprzez następujące funkcje tańca:

- taniec jako psychoterapia,
- taniec jako metoda usprawniania pacjenta, fizjoterapia, uzupełnienie kinezyterapii i rehabilitacji,
- muzykoterapia aktywna,
- **choreoterapia** – improwizacja taneczna oraz tańce integracyjne.

Każda z tych technik daje wspaniałe efekty w rehabilitacji w porównaniu z ćwiczeniami tradycyjnymi [6]. Każda z tych form ma pewne wymagania psychofizyczne, dlatego niektóre formy nie są dostępne dla wszystkich pacjentów.

### 4. Choreoterapia

Greckie słowa: *choreira* – taniec oraz *therapeira* – leczenie dają razem określenie *choreoterapia* – leczenie tańcem.

Choreoterapia jest więc leczeniem poprzez taniec lub jego elementy. Jako ruch wyraża się w formie:

- improwizacji ruchowej – model pracy indywidualnej,
- tańców integracyjnych – terapia w grupie.

Zadaniem choreoterapii jest połączenie elementów leczenia poprzez ruch oraz psychoterapię. To połączenie stanowi punkt wyjścia skutecznego leczenia pacjenta cierpiącego na dolegliwości psychosomatyczne. Jej oddziaływania są ukierunkowane zarówno na normalizację napięcia mięśni jak i na rozchwiany

system nerwowy oraz problemy emocjonalne. Wszechstronne oddziaływanie ma zatem na celu przywrócenie optymalnej dystrybucji napięcia mięśni i wprowadzenie na nowo ładu w życiu emocjonalnym i fizycznym człowieka [1].

Leczenie tańcem nie może być uwarunkowane możliwościami człowieka, wręcz przeciwnie, tutaj „każdy jest wspaniałym tancerzem”. Tylko improwizacja ruchowa pozwala pacjentowi wyrazić się w pełni. Dzięki temu nie ma znaczenia, czy posiada on dysfunkcję ruchową czy umysłową. Należy podkreślić, iż do tego rodzaju terapii psychomotorycznej nie ma przeciwwskazań (z wyjątkiem chorób, w których kompletnie wyklucza się możliwość ruchu), nie jest ona również ograniczona wiekiem [8].

Improwizacja taneczna wypływa z potrzeb pacjenta i jest zgodna z jego naturą. Powstaje na podstawie ruchu naturalnego, wewnętrznego rytmu, nieograniczonego wyuczonymi krokami lub skomplikowaną choreografią. Ma to być taniec wyobraźni, w swoim indywidualnym rytmie [3].

Tanec integracyjny jako metoda pracy z pacjentem jest wspaniałym uzupełnieniem w jego terapii. Oparty na partnerstwie, równości, zrozumieniu i wzajemnym szacunku jest jedną z rzadkich możliwości integrowania się z innymi. Dzięki prostym ruchom tanecznym osoby niepełnosprawne uczą się przełamywać własne bariery i opory. Dla ludzi nie w pełni sprawnych jest doskonałą formą rehabilitacji, a także zabawą, jest źródłem radości i satysfakcji, a przede wszystkim możliwością powrotu do utraconych funkcji fizycznych i społecznych – sposobem jednoczenia się ze światem ludzi sprawnych [8].

Funkcja terapeutyczna samego tańca ma prowadzić do polepszenia koordynacji ruchowej, odbudowy obrazu własnego ciała oraz rozwijania świadomości, czyli do poprawy ogólnej kondycji fizycznej organizmu oraz lepszego samopoczucia. Lecznicy wpływ tańca sprzyja zapobieganiu wielu chorobom lub przyspiesza proces rekonwalescencji w rehabilitacji ruchowej oraz w leczeniu różnego rodzaju schorzeń psychicznych [6].

Tanec zawiera elementy usprawniające, jest ćwiczeniem wzmacniającym mięśnie, stawy i więzadła kończyn dolnych, a także górnych oraz jest ćwiczeniem kształtującym równowagę i koordynację ruchową. Nauka tańca wskazana jest u chorych po amputacji kończyn dolnych, przy jednostronnej amputacji u osób z niedowładem połowicznym, po urazach kończyn dolnych itp. [7]. Ćwiczenia rehabilitacyjne przy muzyce przynoszą chorym pozytywne efekty, dzięki widocznym postępom w umiejętności pokonywania przez nich coraz trudniejszych ruchów. Podczas ćwiczeń nie tyle zwracają uwagę na ich trudność, ile im

bardziej wsłuchują się w towarzyszącą ćwiczeniom muzykę, tym bardziej zapominają o swoim bólu i w mniej bolesny sposób osiągają zamierzony cel, a więc szybciej dochodzą do równowagi zdrowotno-psychicznej [4].

Spośród różnych modeli pracy na czoło wysuwa się terapia indywidualna. Pozwala ona zorientować cały proces na jednostkę i tylko do niej przystosować techniki pracy. Terapeuta może wprowadzić tu techniki pracy kontaktowej, która polega na pracy obu osób, uczy współpracy, zaufania i otwarcia się na drugiego człowieka. Sesja indywidualna stwarza możliwość pełnej obserwacji pacjenta. Tutaj ruch jest rodzajem komunikatora, istnieje tylko w danej chwili, dlatego też potrzebna jest systematyczna obserwacja, by w nieprzerwanym strumieniu aktów ruchowych dostrzec właściwy sens wypowiedzi pacjenta.

Drugą formą choreoterapii jest taniec integracyjny, który pomaga wyzbyć się pacjentowi uczucia izolacji i wzmacnia poczucie przynależności do małej społeczności. Sprzyja to otwarciu na interakcje oraz na podejmowanie nowych wyzwań. W tańcu integracyjnym nie ma stałych partnerów ani podziału na role, nie jest istotne, kto z kim stoi lub obok kogo, ponieważ i tak następuje zmiana ustawienia i partnerów, co sprzyja większej integracji grupy. Każdy z tańczących wykonuje ruch na miarę swoich możliwości, a ewentualnej pomyłki i tak nie widać, ponieważ krąg, w którym się tańczy, szybko zmienia ustawienie i pociąga do następnego ruchu. Dzięki takiej beztroskiej zabawie w sposób nieświadomy pobudzamy cały organizm wraz z jego funkcjami psychoruchowymi, począwszy od pól ruchowych mózgu, przez zwiększenie pracy układu krążenia i oddechowego, aż do dużych grup mięśniowych oraz stawów i więzadeł. Uczestnicy czują się nieco zmęczeni po zajęciach, ale także odprężeni w wyniku zmniejszenia napięcia nerwowego.

## 5. Fazy procesu terapeutycznego

Proces terapeutyczny odbywa się w trzech fazach: początkowej, środkowej i końcowej. Faza pierwsza ma swój początek w momencie, kiedy pacjent zaczyna się poruszać. Terapeuta stymuluje go, prowadząc do odkrywania indywidualnych zachowań niewerbalnych poprzez [2]:

- rozgrzewki ruchowe,
- sugestie i nowe zadania co do improwizacji ruchowej,
- zestaw odpowiednich ćwiczeń,
- odkrywanie postawy ciała,

- pracę z oddechem,
- ćwiczenia w przestrzeni itp.

Celem tych ćwiczeń jest uwrażliwienie pacjenta na jego własne ciało: napięcie, odprężenie, siłę, równowagę – te czynniki, które mają wpływ na równowagę nerwowo-mięśniową. W tej fazie ma on odkryć swoje ograniczenia, lęki i strach spowodowane często indywidualną historią jednostki.

W fazie środkowej pacjent przechodzi od doświadczenia braku integracji siebie do poczucia mocy, aby się z nią zmierzyć. Proces ten odbywa się poprzez [2]:

- wybór właściwej strategii interwencji,
- stymulacje poprzez muzykę, rytm, symbole, rekwizyty itp.,
- bezpośredni lub pośredni udział terapeuty w tańcu z pacjentem,
- słowne formułowanie doświadczeń.

Na tym etapie pacjent uświadamia i uzewnętrznia swoje emocje, następnie pozbywa się niepotrzebnych blokad i konfliktów, które zawsze mają odzwierciedlenie w naszym ciele.

W fazie końcowej pacjent umie nazwać swoje emocje i zachowania, jakie się ujawniły podczas improwizacji, stara się zintegrować sferę fizyczną i psychiczną, przez co zmienia się jego obraz ciała. Omawiane jest to, co się zmieniło poprzez wytańczenie siebie. Kolejne ćwiczenia będą stwarzały możliwość jeszcze większej pracy nad własnym ciałem. Pacjent łączy swoją podświadomość z aktualnymi zachowaniami, zaczyna odkrywać siebie na nowo, dążąc do świadomości własnego ciała.

## **6. Techniki pracy z ciałem**

W terapii tańcem stosuje się różne techniki, opierające się głównie na tańcu improwizowanym, aby zwiększyć świadomość ciała. Nie są zdefiniowane systemami kroków ani choreografii, aby nie były źródłem frustracji pacjenta. Wśród stosowanych technik znajdują się:

- rozgrzewka – przygotowuje ciało do wysiłku, pomaga zniwelować napięcia i rozluźnić ciało, dzięki czemu pacjent lepiej odbiera bodźce zewnętrzne i staje się komunikatorem uzewnętrznianych emocji;
- rozbudzenie świadomości własnego ciała i jego ruchu – wykorzystuje się tu różne techniki oddychania oraz relaksacji, szuka źródła napięć w odniesieniu

do odczuć psychicznych i stanu emocjonalnego, skupia się także na sposobie poruszania i wykonywania ruchów;

- kształcenie w podstawach ruchu i niektórych technik tanecznych – wykorzystanie np. tańców plemiennych, dąży się do zwiększenia elastyczności i obszerności ruchu oraz jego ciągłości i dynamiki.

Bardzo istotnym zagadnieniem techniki pracy ciałem są strategie terapeutyczne, do których zaliczamy:

- improwizację – indywidualne, niewyuczone tworzenie formy tanecznej; pod wpływem stymulatora (muzyka, rytm) pacjent opowiada siebie; może też być tu stosowana improwizacja tematyczna;
- ruch planowany – powtórzenie fragmentu swojej improwizacji, dzięki czemu pacjent ma za zadanie zinterpretować go i odczytać swój problem;
- wewnętrzną fantazję – stosuje się ją w pracy z pacjentami psychotycznymi, ponieważ pomaga odczytać i zrozumieć ich wewnętrzne fantazje;
- intensyfikację i personifikację – przesadne wykonanie, niemalże przedrzeźnianie ruchów i postaw ciała, oddychania oraz wokalizacja napięcia w różnych częściach ciała;
- aktywną wyobraźnię – dotarcie do głęboko zakorzenionych doświadczeń poprzez świadome i nieświadome uwalnianie skojarzeń; nadanie wewnętrznym emocjom zewnętrznej formy;
- autentyczny ruch – uzewnętrznienie siebie, które można określić jako „ja ruszam” a nie „jestem poruszany”;
- techniki projekcyjne – służą do diagnozowania i samoekspresji, polegają na uzewnętrznianiu pojęcia własnego ciała, skojarzeń i konfliktów;
- system techniki funkcjonalnej – opiera się na rehabilitacji i edukacji ciała, korygując jego postawę, koordynację i rytm;
- stymulowanie i modelowanie za pomocą tańca – improwizacja ruchowa.

Techniki, które znalazły zastosowanie w pracy choreoterapeutów, nawiązują do improwizacji tanecznej, pracy ciałem, treningu odczuwania i relaksacji. Psychoterapia tańcem uznaje kompleksowe interakcje, a także zależności umysłu i ciała, przyjmując, że stany psychiczne manifestują się fizycznie w napięciach mięśniowych, sposobie oddychania, postawie ciała i dynamice ruchu. Relacja ciało – psychika jest wzajemna, nie tylko psychika wpływa na ciało, lecz także doświadczenia ciała mają wpływ na psychikę [2].

## 7. Podsumowanie

Terapia tańcem i ruchem może przynieść wiele korzyści nie tylko chorym, lecz również wszystkim, którzy są zainteresowani rozwojem świadomości, chcą lepiej poznać i wyrażać siebie oraz realizować swój twórczy potencjał. Wykorzystanie tańca i ruchu jako metody pomagania sobie i innym ludziom jest nie tylko atrakcyjne, ale i skuteczne. Terapia tańcem łączy ze sobą elementy pracy oraz zabawy, tworząc w ten sposób unikalny instrument jednoczenia ciała i duszy w celu poprawy jakości życia. W zajęciach z choreoterapii mogą brać udział osoby w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności. Jest to doskonała metoda pracy z dziećmi nadpobudliwymi, autystycznymi oraz osobami niepełnosprawnymi.

Podstawowe elementy tańca – ruch i rytm stają się drogą do uzyskania harmonii ciała i umysłu, ułatwiają poznanie siebie i swoich emocji, a także porozumienie z innymi ludźmi.

Kończąc powyższe doniesienie można uznać, że mijały wieki, czasy się zmieniały, a taniec zawsze był i nadal jest jedną z bardziej atrakcyjnych form aktywności ruchowej. Kolejne pokolenia wyrażają siebie poprzez tego rodzaju ruch w rytm słyszanej melodii. Odpowiednio dobrana muzyka powoduje dodatnie przeżycia emocjonalne, opóźnia pojawienie się zmęczenia, uruchamia w tańczących dodatkowe pokłady energii i wydolność. Można powiedzieć, że poprzez taniec powodujemy biologiczne odmłodzenie organizmu, oddziałujemy na polepszenie stanu zdrowia, jak również na dłuższe życie w doskonałej kondycji fizycznej i psychicznej.

## BIBLIOGRAFIA

- [1] Gnat R., Szogiel D., Saulicz E., Żukowska A.: *Charakterystyka choreoterapii oraz możliwości jej wykorzystania w kompleksowej rehabilitacji pacjentów różnych schorzeń*. Fizjoterapia 2002, t. X, z. 1.
- [2] Kozięło D.: *Taniec i psychoterapia*. Poznań 2002.
- [3] Kulmatycki L.: *Taniec wyobraźni, rytm relaksacji*. Materiały z konferencji „Ruch, muzyka i taniec jako element kultury i edukacji”. Wrocław 2001.
- [4] Kuźmińska O.: *Piękno ruchu taneczno-gimnastycznego*. Sens, Poznań 1996.
- [5] Kuźmińska O.: *Taniec w teorii i praktyce*. AWF, Poznań 2002.
- [6] Lazar T.: *Choreoterapia jako element usprawniania leczniczego*. Wychowanie Fizyczne i Sport 1965, t. IX, nr 2.



- [7] Milanowska K. (red.): *Techniki pracy w terapii zajęciowej*. Warszawa 1982.  
[8] Wojtowicz M.: *Choreoterapia jako atrakcyjna i skuteczna metoda stymulująca rozwój psychofizyczny człowieka*. Praca magisterska. IKF US. Szczecin 2006.

## **HOREOTHERAPY AS A METHOD OF MOVE TREATMENT**

### **Summary**

The aim of the paper is wider presentation of move treatment, its trends and implementation in therapy process. Horeotherapy is the one of methods treatment by dancing and stimulates improvement of man's health condition.

*Translation: Bogusław Węgrzyn*