

Pokój Tańca

Taniec to niezwykle doświadczenie całego siebie w ruchu i kontakcie z muzyką, sobą i innymi, przynosi radość i energię. W wielu kulturach był ważnym elementem życia, pomagając nawiązywać i utrzymywać łączność z własną siłą i duchowością oraz ze wspólnotą. Taniec wspólnotowy poprzez swoje reguły tworzy ramę, wewnątrz której można poprzez ekspresję cielesną doświadczać emocji, rozwijać zarówno poczucie własnej tożsamości, jak i przynależności społecznej, czuć jedność tak ze sobą w różnych aspektach, jak i z naturą.¹

Jest przy tym naturalną formą ekspresji, a tańczyć po swojemu mogą i próbują już maleńkie dzieci. Jednocześnie wiele osób wskutek niekorzystnych doświadczeń nie potrafi w pełni cieszyć się i korzystać ze swoich możliwości tanecznych, a szerzej mówiąc cielesnych.

W związku z tym ważne jest, profilaktycznie i terapeutycznie, stwarzanie dzieciom możliwości tańca. W wyjątkowy sposób pomaga on nawiązywać łączność ze swoim ciałem, a przez to i własnym potencjałem fizycznym, emocjonalnym, a także poznawczym i społecznym. Stąd ważna jest rola dobrze prowadzonych zajęć rytmicznych i tanecznych w przedszkolu, a także zapoznavanie dzieci choćby z tańcami w kręgu (np. propagowanymi z sukcesami przez Stowarzyszenie Animatorów Klanza). Niepokoić może częsty brak takich zajęć dla dzieci w wieku szkolnym, niekorzystnie wpływać on może na ich dalszy rozwój psychofizyczny, tym większa może być ich potrzeba korzystania z zajęć tanecznych czy z elementami choreoterapii.

Choreoterapia – terapia tańcem – ma już długą historię i poważną podbudowę praktyczną i teoretyczną. Wykorzystując taniec, muzykę i ruch pomaga odzyskiwać, zachowywać i wspierać zdrowie psychiczne, fizyczne i poznawcze dzieci i młodzieży, pomagając im rozwijać tożsamość i autonomię.²

W zależności od potrzeb osoby korzystającej z choreoterapii może ona opierać się bardziej na ćwiczeniach, przeżyciach lub konflikcie. Poprzez uporządkowane ćwiczenia, pozwalające przygotowywać się i uczyć sekwencji ruchów, zwiększa się świadomość własnego ciała i jego połączeń, wzmacnia pozytywne przeżywanie swojego ciała, zwiększa potencjał ekspresji i zachęca do poszukiwań własnych możliwości ruchu i ekspresji.³ Skupienie na przeżyciach pomaga z kolei poprzez spontaniczne sekwencje ruchów i swobodną improwizację uruchamiać potencjał twórczy, w nowy, pozytywny sposób doświadczać swojego ciała, swoich emocji.⁴ Zaś koncentracja na konflikcie poprzez aranżowanie ruchu pomaga uświadomić sobie i lepiej rozumieć przeżycia dotyczące osobistej historii, uwalniać zablokowane afekty poprzez uwzględnianie napięć i objawów somatycznych.⁵

W takim sposobie wspierania dzieci ogromnie ważna jest zgoda na ich sposób i tempo wchodzenia w poszczególne propozycje osoby prowadzącej, powstrzymywanie się od ocen na rzecz uważnego towarzyszenia w doświadczaniu nowych sposobów wyrażania siebie i nawiązywania kontaktu z innymi.

Wirtualna Pracownia Kultury, proponując działania taneczne z elementami choreoterapii, może być punktem wyjścia do własnych poszukiwań tego typu aktywności, służących wszechstronnemu rozwojowi młodych ludzi.

Kinga Drechny - Możańska

¹ T. Stegemann, M. Hitzeler, M. Blotevogel, *Arteterapie dla dzieci i młodzieży*, s. 81-82, Harmonia Universalis, Gdańsk 2013

² Tamże, s. 84

³ Tamże, s. 92

⁴ Tamże, s. 93

⁵ Tamże, s. 96-97