

Życie to ruch. Taniec- świadomy wybór piękna.

Judith Bunnej: *„By się ruszać, najpierw musimy czuć się bezpiecznie.
Atmosferę bezpieczeństwa tworzy szacunek. Doceniać, doceniać,
doceniać....”*

Taniec posiada rolę antropologiczną tzn. tworzył społeczność, rytuał. Kultury prewerbalne doceniały rolę tańca, tak samo jak kultury dawne i ludowe. Analizując malowidła w jaskini Altamiry, grobowcach faraonów, czy dużo młodsze malowidła średniowieczne możemy zachwycić się zatrzymanym w ruchu człowiekiem.

Człowiek w ruchu, człowiek, który zagarnia przestrzeń, człowiek, który przestrzenią dzieli się z innymi.

Ruch, który naśladuje, modeluje, wychowuje, scala osobę.

Taniec dzięki któremu człowiek dawny (przedcywilizacyjny) przekraczał granicę profanum.

Ruch ludzki, gest człowieczy...

Czteroletnie dziecko pyta: *„Babciu, czy ja ładnie biegam?. Patrz babciu! Zobacz jeszcze.”* Intuicyjne pytanie o zaistnienie. Intuicyjne przekonanie o pięknie i... Babcia zachwyciła się pięknem dziecka, zadowolonego z tego, że może się ruszać, że może być. Dziecko zostało uwiarygodnione w swym bycie. Babcia spojrzała i zobaczyła.

Podążając drogą filozofii sztuki - sztuka jest tam, gdzie jest piękno. Czy w związku z tym, każdy taniec tworzy piękno?

Nieprawdą jest przekonanie o relatywizmie gestu. Gest jest piękny, albo brzydki, jest dobry, albo zły, gest jest budujący albo rujnujący. Gest podlega wychowaniu.

Sposobem wychowania gestu jest sztuka: pantomimy, sztuka tańców ludowych, narodowych. Czemóż? Daje ona świadomość siebie, świadomość zajmowanego miejsca w kulturze, daje godność, wskazuje korzenie pochodzenia i zaszczepia w ciągłości dziejów.

Taniec ma swoistą budowę, narrację, opowiada o: porach roku, dziejach społeczności, opisuje rzeczywistość, próbuje wyjaśniać sprawy tajemnicze.

Taniec tworzył społeczność.

Wychowawczą rolę tańca, ruchu kreatywnego zauważył Carl Orff, Rudolf Laban, Émil Jacques Delcroze, którzy stworzyli swoje szkoły rozwijające się do dziś, co jest najlepszym sprawdzianem metody. Powstał też kierunek terapii tańcem, którego twórczynią była Marion Chace.

Znana powszechnie jest metoda Weroniki Sherborne.

Ciekawym zjawiskiem jest też ożywienie starej metody kreownia świata- pantomimy- sztuki świadomego gestu. Zainteresowanie młodzieży tą niełatwą gałęzią sztuki, może wskazywać na chęć podjęcia trudu pokonywania siebie, zdobywania świadomości siebie, próby uzyskania odpowiedzi na pytania egzystencjalne metodą tworzenia.

Dzięki popularyzatorskiej działalności Śląskiego Teatru Tańca w Bytomiu, coraz większym zainteresowaniem cieszą się zajęcia w grupach integracyjnych, gdzie a tworzeniu może uczestniczyć każdy z własną jakością ruchu- stąd osoby poruszające się na wózkach, osoby z uszkodzonym układem ruchowym.

Zajęcia ruchowe tego typu różnią się od terapii tańcem między innymi tym, że uczestnicy zostają instruowani, powtarza się ćwiczenia, często po to, by dojść do najbardziej interesującego scenicznie wyrazu. Nikt nikomu nie narzuca formy i jakości ruchu. Nikt nikogo do zajęć nie przymusza.

Warto zwrócić baczną uwagę na podkład muzyczny, można zastanowić się, które ćwiczenia wykonywać bez muzyki, zaś którym zmieniając podkład muzyczny (np. tempo, rytm) uzyskać inną wartość ćwiczenia.

Rezultatami pozytywnymi zajęć może być:

1. zwiększenie świadomości siebie
zwiększenie świadomości związków z innymi ludźmi
2. wyjaśnienie granic ego
3. poprawa integralności ruchu (co daje możliwość bezpiecznego wyrażania uczuć)
4. nabycie nowych wzorców ruchowych (co owocuje wychodzeniem ze schematów myślowych)

Funkcje terapeutyczne tańca:

1. Pobudzanie i uwalnianie uczuć przez ruchy i pozy ciała
 - dynamika odczuwania wyrażona w określonym czasie i przestrzeni
 - większy wgląd w siebie, większa samoświadomość
2. Zmniejszanie niepokoju oraz przeżywanie stanu zadowolenia:
 - taniec wydobywa archaiczną zawartość , wywołuje zatrzymanie w rzeczywistości na „ tu i teraz”
 - stwarza warunki zabawy- radość ruchem
3. Nawiązanie komunikacji i kontaktów społecznych:
 - ruch jest formą komunikacji
 - umacnianie własnej tożsamości
4. Restrukturyzacja psychosomatyczna:
 - zmiany na poziomie neuromięśniowym

Cele terapii tańcem:

- zwiększenie świadomości siebie oraz swej relacji z innymi
- klasyfikacja granic ego
- dostarczenie sposobu wyrażenia napięcia, agresji oraz niepokoju i nagromadzonego stresu, który byłby możliwy do przyjęcia
- poprawa organizacji i integralności ruchu, która może prowadzić do większej zdolności bezpiecznego wyrażania uczuć
- zwiększenie ilości wzorców ruchu, co może prowadzić do nowych doświadczeń emocjonalnych i ruchowych
- wzrost uspołecznienia i poprawa interakcji społecznych
- bardziej spójne (koherentne) doświadczenie, co prowadzi do bardziej logicznej integracji emocjonalnej i fizycznej

Grupy osób, które najbardziej mogą skorzystać z terapii tańcem:

- niezdolni do rozróżniania i wyrażania uczuć
- z napięciem w ciele
- nadpobudliwi (hiperaktywni) w ruchach
- tłumiający uczucia
- z halucynacjami somatycznymi, z lękami zwłaszcza dotyczącymi ciała, ze szczególnym sposobem relacji z ciałem (samookaleczanie się, zaburzenia jedzenia, uzależnienie od narkotyków)
- w dysocjacji od ciała
- z zaburzonym obrazem ciała
- ze słabym kontaktem fizycznym

Taniec jako sztuka jest najbliższy realizmowi, dlatego, że rozgrywa się, „tu i teraz”, zajmuje określoną przestrzeń. Taniec jako sztuka realistyczna jest bardzo dobrym narzędziem w wychowaniu. Dziecko uczy się realizmu własnego ciała, zdobywa wiedzę o przestrzeni i własnym ciele i o własnym ciele w przestrzeni, uczy się powoli postrzegać swoje ciało, uczy się powoli siebie rozumieć. Następuje proces różnicowania; „ja”, „inny”.., zaczyna postrzegać granice własne. Dziecko uczy się tym samym dzielenia przestrzeni z innymi. Uczy się współdziałania, ale też trwania przy swoim, gdy trzeba.

Taniec zaczyna się i kończy i to ja sam tańczę, działam, jestem obecny, widać mnie, ktoś może zachwycić się moim pięknem, pięknem mojego tańca. Taniec uczy zrównoważenia, daje doświadczenia różnych emocji oraz daje narzędzia, jak emocje zestruturyzować.

Tematem intrygującym jest muzyka, którą stosujemy w zajęciach. Muzyka kształtuje wyobrażenie, może degradować, może konstruować. C. Orff uczył, że piękno muzyki języka ojczystego dziecka, scala je, daje bezpieczeństwo. Wykorzystywał też muzykę instrumentów tworzonych z przedmiotów codziennych, czyli muzyka może być wszystko. Szczególnej staranności wymaga muzyka dobrana do zajęć z dziećmi, musi to być muzyka bardzo dobra o prostej konstrukcji. Wprowadza ład, daje bezpieczeństwo. Muzyka strukturyzuje zajęcia.

Dzieci z natury uwielbiają się ruszać, przepadają za zajęciami ruchowymi.

Barbara Spierzak