**CHOREOTERAPIA**

Specjaliści zajmujący się pracą z ciałem jako metoda terapeutyczna wyróżniają :

* **Choreoterapię – czyli taniec terapeutyczny**
* **Psychoterapię tańcem i ruchem**

**CHOREOTERAPIA –** to metoda wykorzystywania tańca improwizowanego lub choreografii z najróżniejszych gatunków muzycznych jako narzędzia pracy z osobami , które w takiej ekspresji poszukują relaksu dla ciała i ducha , impulsów samorozwojowych , wartości estetycznych , wartości związanych z byciem w grupie. Choreoterapia wzbogacana jest ćwiczeniami muzyczno – ruchowymi .Dobór tych środków zależy od preferencji instruktora ale najczęściej stosowana jest improwizacja tańca , tańce etniczne, tańce w kręgu , ćwiczenia symboliki ciała i podróży w wyobraźni.

**PSYCHOTERAPIA TAŃCEM I RUCHEM –** to holistyczna metoda pracy psychoterapeutycznej wykorzystująca każdy elementarny ruch , ale i taniec w procesie integracji osoby w sferze emocjonalnej , poznawczej , fizycznej i społecznej.

Choreoterapia najczęściej stosowana jest w formie grupowej. Może być stosowana w rehabilitacji osób niepełnosprawnych ruchowo lub umysłowo. Tworzenie wspólnych układów tanecznych , podporządkowanie się wspólnemu działaniu znacznie wpływa na rozwój kultury współżycia z grupą i uspołecznia wychowanka. Ćwiczący pracując razem z innymi stopniowo traci zainteresowanie własną osobą i włącza się do grupy. Czuje się dowartościowany - gdyż przynależy do danej grupy , w której jest potrzebny- stanowi nieodzowna część sztuki , którą tworzy razem z innymi . Wynikiem takiego funkcjonowania jest radość płynąca ze wspólnego działania – co wpływa na podniesienie nastroju uczestników. Choreoterapia wpływa zatem na odzyskanie równowagi psychicznej przez swoiste prowokowanie pożądanych wyładowań psychofizycznych , a jest to jedno z zadań wychowania resocjalizacyjnego.

Choreoterapia działa na zmysły i różne sfery aktywności np. na sferę kontaktów społecznych , motoryczną , poznawcza , emocjonalną fizjologiczną , estetyczną i erotyczną. Jej potencjał tkwi w społecznym charakterze tańca i wartościach motorycznych , jak również w możliwości oddziaływania na psychikę.

Terapię przez taniec i ćwiczenia taneczne można traktować jako:

* Ćwiczenia ogólno- kondycyjne
* Ćwiczenia sprawnościowe ( układy taneczne wyrabiające koordynację słuchową , wzrokową i ruchową oraz ćwiczenia wyrabiające równowagę i zręczność )
* Ćwiczenia specjalne ( dla osób z dysfunkcją ruchu)

Ćwiczenia choreo- terapeutyczne powinny być prowadzone regularnie w równych odstępach czasu. Długość tych zajęć uzależniona jest od progu zmęczenia i znużenia ćwiczących oraz od stopnia trudności ćwiczeń.

Ewa Kaczmarek

Zajęcia powinny przebiegać wg określonego schematu:

1. Spokojne ćwiczenia rozgrzewające
2. ćwiczenia główne ( ćwiczenie określonych przez terapeutę celów )
3. Ćwiczenia relaksujące i oddechowe

Zajęcia powinny rozpoczynać się od spokojnych i niezbyt obciążających fizycznie ćwiczeń w pozycji siedzącej ( ale nie koniecznie ) .Mogą to być ćwiczenia ruchów palców rąk , ruchy głowy , klaskanie i tupanie w rytm muzyki .Można korzystać z różnych przyborów ( piłek , kółek , woreczków gimnastycznych itp.). Mały stopień trudności tych pierwszych ćwiczeń ma na celu przygotowanie organizmu do większego wysiłku fizycznego , przekonanie ćwiczącego do ukazania własnych możliwości fizycznych. Stopniowo przechodzimy do realizacji określonych celów terapeutycznych z pomocą ćwiczeń muzyczno – ruchowych lub improwizacji ruchowej przy muzyce czy wreszcie tańca.

1. ĆWICZENIA MUZYCZNO – RUCHOWE

Jest to forma rehabilitacyjnych ćwiczeń leczniczych ( kinezyterapia). Kinezyterapia w połączeniu z muzyką traktowana jest jako choreoterapia lecznicza. Jest to taki proces leczenia , który pomaga w akcie naturalnej regeneracji organizmu oraz zmniejsza następstwa ustrojowe i psychiczne spowodowane chorobą , kalectwem.

1. IMPROWIZACJA RUCHOWA PRZY MUZYCE

Jest to forma choreoterapii rozwojowej. Rodzaj ekspresyjnego wypowiadania się za pomocą gestu i ruchu ciała. Jest to środek wyrazowy umożliwiający uzewnętrznienie różnych stanów emocjonalnych , prowadzony w atmosferze relaksu i zabawy. Improwizacja muzyczno – ruchowa daje poczucie swobody wypowiedzi i własnych możliwości. Polega na nadaniu ćwiczeniom konkretnego tematu np. spacer po lesie , kierowanie samochodem itp. Po analizie materiału muzycznego i propozycjach gestów i ruchów ciała zaproponowanych przez ćwiczących , choreoterapeuta wraz grupą dokonują wyboru zaproponowanych pomysłów ruchowych i zestawiając je w całość tworzą szkielet scenariusza zaimprowizowanego układu. Wykonanie układu wymaga zapamiętania całego zestawu ruchów , co sprzyja doskonaleniu koncentracji , kształci pamięć słuchową i ruchową.

1. ĆWICZENIA TANECZNE

Jest to forma choreoterapii rozwojowej czerpiąca potencjał terapeutyczny ze społecznego charakteru tańca. Spełnia ogromna rolę nie tylko w zakresie rehabilitacji ruchowej ale również psychologicznej i społecznej. Pomaga w nabraniu wiary we własne siły i umiejętności , jednocześnie wytwarzając więź społeczną w grupie. Zajęcia te oparte są na wykorzystaniu elementów standardowego tańca towarzyskiego. Ćwiczenia taneczne można wykonywać solo lub w parze. Praca w parach wymaga bliskiego kontaktu z drugą osobą. Sam kontakt fizyczny ( dotyk) jest jednym z leczących elementów choreoterapii.

Każde zajęcia choreoterapeutyczne , niezależnie od tego czy są to ćwiczenia muzyczno – ruchowe , improwizacja przy muzyce czy taniec , z powodu obciążenia fizycznego muszą zakończyć się ćwiczeniami relaksacyjnymi i oddechowymi.

Odpowiednio dobrana muzyka jest jednym z najistotniejszych czynników terapeutycznych w choreoterapii. Właściwy dobór materiału muzycznego powinien być rozpatrywany nie tylko pod względem wysokości , brzmienia czy głośności dźwięku ale przede wszystkim pod względem tempa i rytmu utworu. Rytm oraz tempo muzyki są podstawowymi elementami wykorzystywanymi w tej terapii i musza być idealnie dopasowane do szybkości i czasu wykonywanych ćwiczeń.

Opracowała Ewa Kaczmarek