



Urząd Marszałkowski
Województwa
Małopolskiego

Chrześcijańskie
Stowarzyszenie Osób
Niepełnosprawnych
ich Rodzin i Przyjaciół
„Ognisko”

Activityhouse
Havkaerparken
Dania

Regionalne Centrum
Informacyjne Integracji
Europejskiej przy Akademii
Ekonomicznej w Krakowie

Kwartalnik
Rehabilitacja Medyczna

Stowarzyszenie na Rzecz
Osób Niepełnosprawnych
im. Jana Pawła II
przy Parafii p/w Narodzenia
Najświętszej Marii Panny
w Tymbarku



**ZWIĘKSZONA SZANSA NA INTEGRACJĘ
DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
W MNIEJ UPRZYWILEJOWANYCH CZĘŚCIACH
WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO**

Realizacja w ramach programu Phare Access

Szkolenie nr 8

Muzyko- i choreoterapia dla niepełnosprawnych dzieci

Erik Lyhne

Jadwiga Kozłowska

This document has been produced with financial assistance of the European Community. The views expressed herein are those of Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych im. Jana Pawła II przy Parafii p/w Narodzenia Najświętszej Marii Panny w Tymbarku and can therefore in no way be taken to reflect the official opinion of the European Commission.

Spis treści

Muzykoterapia (E. Lyhne)	1
Muzyka w życiu umysłowo i fizycznie niedorozwiniętych dzieci, młodzieży i dorosłych (E. Lyhne)	1
Choreoterapia (J. Kozłowska)	11
Charakterystyka technik muzykoterapii (J. Kozłowska)	14
Analiza skuteczności leczenia ruchem tanecznym (J. Kozłowska)	16
Część praktyczna (J. Kozłowska)	19

Muzykoterapia

Poczynając od zabawy, śpiewu i tańca, będziemy się koncentrować na tym, w jaki sposób możemy zastosować muzykę, ruch i taniec w pracy z dziećmi i dorosłymi z upośledzeniem fizycznym i umysłowym.

Ten program będzie się koncentrował wokół muzyki, tańca i radości życia. Kluczowym punktem tego programu będzie to, czy my będziemy w stanie podjąć próbę zaobserwowania, jak upośledzone dzieci i dorośli, samodzielnie, będą się w stanie do siebie przybliżyć na tle muzyki, w jaki sposób będą mogły uczestniczyć w rozwoju nowej muzyki, a także jak te czynności wzmocnią je na wielu różnych poziomach?

Język muzyczny jest bardzo ważnym czynnikiem w pracy z upośledzonymi lub opóźnionymi w rozwoju umysłowym ludźmi. Jeśli zanika język mówiony lub nie można go zrozumieć, muzyka i zabawa przy użyciu rytmu i ruchu może stanowić środek komunikacji.

Jak wygląda praca pod względem artystycznym z dziećmi i dorosłymi upośledzonymi lub opóźnionymi umysłowo - w jaki sposób na nich wpływa oraz gdzie/jak rozpoczynamy wzmocnianie i rozwój ich wyrażania się poprzez sztukę i kulturę?

Będziemy odkrywać i stawiać wyzwania elementom muzyki - razem dzieci i dorośli - i *nie chodzi tu oto, aby być najlepszym, lecz aby stanowić część tego procesu*, będziemy dostosowywać otoczenie do możliwości uczestników tak, aby mógł się do tego przyłączyć każdy, bez względu na wzrost, wiek i ułomności.

Program zajmuje się zastosowaniem muzyki, zarówno w teorii, jak i w praktyce - wypełniają go przykłady z życia codziennego i pracy z dziećmi i dorosłymi o dużej rozpiętości wieku (0-100 lat).

Muzyka w życiu umysłowo i fizycznie niedorozwiniętych dzieci, młodzieży i dorosłych

Praca z wykorzystaniem muzyki przypomina życie. Spotkanie z muzyką, gdy dźwięki i ludzie poruszają się w tym samym rytmie, porusza wszystkich – niezależnie od wieku uczestników i stopnia ich rozwoju lub upośledzenia.

Stosowanie muzyki jako środka terapeutycznego, tworzenie nowej wartości i radości w życiu, to moje priorytety, kiedy pracuję z ludźmi, oczywiście znowu niezależnie od wieku i uwarunkowań życiowych. W ciągu niespełna 25 lat pracowałem z dziećmi, młodymi dorosłymi i starszymi ludźmi – na obszarze, który w Danii nazywamy „normalnym” tzn. z tymi, którzy funkcjonują w życiu normalnie, ale również na obszarze „specjalnym” tzn. ze wszystkimi, którzy są dotknięci jakąś formą upośledzenia psychicznego lub fizycznego.

Kiedy wracam pamięcią do swojej pracy, przypominają się przeżycia związane z mniejszymi i większymi projektami – lecz wspólnym mianownikiem tych wspomnień jest to, że kiedy zaistniał kontakt z ludźmi w kontekście muzyki – pozostał trwały ślad. Później powrócę do tego w nawiązaniu do cytatu z twórczości wielkiego kompozytora duńskiego Carla Nielsena.

Zwracam uwagę na to, że kiedy w Danii mówi się o zajęciach muzycznych, to myśli się o twórczych przedmiotach – pracy z wykorzystaniem obrazów, dramatu, ciała i ruchu, muzyki itd.

Część wstępna bazuje na:

- Mojej postawie, tj. na chęci pracy z wykorzystaniem muzyki
- Mojej postawie względem tych, którzy pracują z wykorzystaniem żywej muzyki
- Przykładach pracy z osobami upośledzonymi umysłowo i fizycznie

Entuzjaści

Jeśli spojrzymy wstecz na naszą historię, a zwłaszcza na wielu wielkich myślicieli i pedagogów, zobaczymy głównie entuzjastów, którzy wykreowali idee, zapisali je i doprowadzili do konsensusu wokół tychże idei i związanych z nimi działań. Myślimy tutaj o ludziach takich jak: Dalcroze, Montessori, Fröbel, Orff, Kodaly itd. Kiedy entuzjasta umiera a my pozostajemy ze słowami i ideami, często okazuje się, że ten, kto swoją pracę opiera na pedagogicznych pryncypach, staje się ich więźniem. Idea zamiast pozostać żywa i dynamiczna, staje się statyczna i stosujemy ją mechanicznie. Zaczynamy stosować się do formuł i zasad, zamiast do życia i relacji międzyludzkich.

Stan świadomości muzycznej

Istnieje wiele dróg dostępu do muzyki. Dostęp ten jest bardzo zindywidualizowany (zróżnicowany). Wszystko zależy od możliwości, zdolności i chęci poszczególnych ludzi. To, co dla jednego człowieka jest muzyką, dla innego wcale nie musi nią być.

Przez wiele lat, wspólnie i osobno tworzyliśmy wiele projektów dla dzieci w różnym wieku. Kiedy wracamy do nich pamięcią i próbujemy stwierdzić, czy były one „muzyczne”, rozmowa zawsze kieruje się na nasze przeżycia, na to, jak i my i dzieci zapominaliśmy o wszystkim wokół i przechodziliśmy w inny stan świadomości.

P. Bastian pisze w „Kulturze tworzenia i oświaty widzianej perspektywicznie” na str. 39:

„Najwspanialsze działania oświatowe powstają spontanicznie w najbardziej zaskakujących momentach. Co do tego my nauczyciele nigdy nie mamy wątpliwości. Kiedy coś nie działa, wszystko idzie „pod górkę” – to ogromnie ciężka praca. Jesteśmy profesjonalistami, większość z nas jest nimi, więc najczęściej się udaje. Zawodowy muzyk/nauczyciel odróżnia się od amatora przede wszystkim w jednym punkcie: jest dobry, nawet wtedy, kiedy mu się już nie chce, i czasami musimy się pogodzić z tym, że nie jesteśmy doskonali, ale po takiej lekcji jesteśmy wykończeni. Bardziej niż przed nią. Natomiast, kiedy wszystko idzie dobrze, dzieje się to bez żadnego wysiłku, niejako samo z siebie. Sami jesteśmy zafascynowani tym, co się dzieje i jak reagują uczniowie. Powietrze jest przesiąknięte koncentracją i jest nam dobrze. Razem. (...) Nie istnieje żaden mentalny guzik, który można przycisnąć, żeby wylądować w takim stanie. Ale nie znaczy to wcale, że nie można się do tego przygotować. Kiedy materiał jest odpowiednio dobrany, zaprezentowanie go nie wymaga już wysiłku, a rozluźnionemu umysłowi najłatwiej o inspirację. Dlatego nauczmy się tego.”

Na pewno rozpoznajemy siebie w sytuacjach nakreślonych przez Petera Bastiana. Najistotniejsze jest to, aby działania muzyczne i nauczyciel nie zostali podporządkowani sztywnym regułom. Jeśli podczas pracy – może to być pojedyncza lekcja lub większy projekt – poczuliśmy, że nastąpiło poruszenie, kiedy wraz z dziećmi i kolegami straciliśmy poczucie czasu i przestrzeni, i że osiągnęliśmy wyższy stopień świadomości, należy przemyśleć cały proces, który do tego doprowadził. Można to szczegółowo spisać, aby łatwiej zapamiętać. Możemy porozmawiać na temat swoich odczuć z kolegami, dokonać analizy. Ale jeśli spróbujemy powtórzyć sukces poprzez dokładne powielenie przebiegu lekcji/projektu, może się to skończyć totalnym fiaskiem. Dlaczego?

- Z powodu własnego nastawienia – lub jego braku;
- Z powodu nastroju dzieci – nastroju, z którym przychodzą na lekcję;
- Z powodu innych dzieci, które mają inne nastawienie lub zainteresowania;
- Z powodu innych okoliczności, które nie pozwalają na rozbudzenie umysłów w podobny sposób, jak ostatnio.

Oznacza to, że powtarzanie siebie nic nie daje, że nie możemy stworzyć „książki kucharskiej” z przepisami dla nauczycieli muzyki, którzy szukają stałych rozwiązań. Oczywiście zasób wiedzy fachowej jest niezbędny i stanowi nieodzowny fundament, ale nasza praca wymaga w dużym stopniu intuicji, która musi działać zarówno w sferze osobistej jak i zawodowej. Musimy nauczyć się częściowego nawiązywania do swoich wcześniejszych sukcesów i stosowania ram, ale równocześnie bycia gotowym do zmiany kierunku i pracy zgodnie z zaistniałymi nastrojami, które spontanicznie powstają wśród dzieci, i wzięcia udziału w mentalnym lataniu wraz z dziećmi. Pozwolić na drzenie powietrza i na udział w życiu, które jest tu i teraz.

Muzyczna osobowość

Od nauczyciela muzyki wymaga się, aby wpływał na swoich uczniów. W grę wchodzi jego wykształcenie, doświadczenie, zdolności zawodowe, ograniczenia fizyczne i psychiczne, nawiązywanie kontaktu z dziećmi i dorosłymi oraz osobowość. Punktami zwrotnymi mogą być:

- zapomnienie o miejscu i czasie – obecność tu i teraz,
- zapomnienie o ograniczeniach – ale trzymanie się nich pomimo wszystko,
- gruntowne przygotowanie i sporządzenie ścisłego planu,
- odejście od zasad i podążenie w kierunku, który nadały bieżące wydarzenia,
- zapanowanie nad wydarzeniami mimo braku wiedzy, dokąd to wszystko podąża i czy damy sobie z tym radę,
- kierowanie wydarzeniami pewną ręką w dążeniu do konkretnego celu,
- przyjęcie pełnej odpowiedzialności,
- przeniesienie odpowiedzialności na dzieci,
- uznanie za mistrza świata,
- przyjęcie nudy jako jednego z czynników,
- intensywna praca,
- praca od chaosu do kosmosu,
- praca od kosmosu do chaosu,
- praca na bazie nastrojów i odczuć,
- praca według jasno nakreślonego planu o konkretnej zawartości,
- praca w danym środowisku,
- praca na podstawie odpowiednio nakreślonego planu,

- danie sobie pola manewru dla zdobycia doświadczeń w pracy z dziećmi i rozwinięcia własnych zdolności,
- praca z dzieckiem jako punktem centralnym,
- praca zawodowa traktowana jako punkt centralny,
- obecność na miejscu i świadomość wartości własnej pracy,
- zgodność między słowami a czynami,
- i wracając do naszej niepewności czy powoływać do pracy nauczycieli muzyki, to przecież powyższe cechy nie do wszystkich pasują.

Finn Thorbjørn Hansen pisze w swojej książce „Sztuka nawigacji w chaosie”:

„Jedyną, w co nomada wierzy jako prawdę absolutną, to, że myśl jest ograniczona, że w to życie niesie właściwe wartości. Dlatego też następujące działania nomada uczynił swoimi głównymi cnotami: poszukiwanie i eksperymentowanie, zabawianie i zaskakiwanie, słuchanie i upokarzanie. A ruch, zawsze nieustający, uczynił celem.”

Finn Thorbjørn Hansen pisze tutaj coś, co możemy określić jako właściwe cechy nauczyciela muzyki, a mianowicie, że wierzy w coś i jest wierny swoim ideałom. Nie idzie się zawsze tą samą drogą, należy zachować w sobie to, co w pracy pozwala na poszukiwanie, eksperymentowanie, zabawę i zaskakiwanie, słuchanie i upokarzanie. Żeby uwierzyć w to, co się widzi, co się wy-czuwa u dzieci, żeby dać siebie i zaryzykować siebie.

Muzyczne ramy

Jako ludzie muzyki musimy poznać sami siebie, potrafić zaimprovizować w tej grze na wiedzę i intuicję. Musimy stawiać sobie wymagania a także potrafić przyznać się do tego, że nie posiadamy wiedzy o sprawach, które wynikły w danej sytuacji.

Jako ludzie muzyki często dajemy z siebie bardzo wiele i łatwo nas zranić. Jeśli jesteśmy mocno zaangażowani w jakąś sprawę lub projekt, który nie jest doceniany przez otoczenie, rani nam to duszę i „chowamy czułki”.

Kjeld Fredens, cytat z „Kultura z dzieckiem jako punktem centralnym”, strona 18 *„Działania muzyczne nie są równoznaczne z czymś dobrym, bo zdolność otwierania się wiąże się z brakiem odporności na ciosy. Otwarcie się i nadwrażliwość występują łącznie. Jeśli chce się włączyć w proces kulturowy, trzeba liczyć się z tym, że wiąże się to z łamaniem dotychczasowych zasad i zmianami w sposobie myślenia. Muzyka w człowieku daje mu możliwość i odwagę, aby zerwać okowy, które nas wiążą jako ludzi.”*

Aby uruchomić takie procesy, podczas których oddajemy się całkowicie, potrzebne jest wsparcie i otwartość ze strony kierownictwa i kolegów.

Kultura muzyczna w życiu dzieci

Punktem wyjścia dla nas nauczycieli jest odnalezienie i utrwalenie wszystkiego tego, co wiąże dziecko z muzyką i sztuką.

W regionie Reggio Emilia we Włoszech przez wiele lat pracowano w ten sposób i Loris Malaguzzi pisze w jednej ze swoich książek, że dziecko jest w posiadaniu 100 języków, ale traci 99. Nie musimy jechać aż do Włoch, żeby spotkać się z takim stwierdzeniem. Carl Nielsen w 1927 roku napisał w autobiografii „Moje dzieciństwo na Fionii”: *„Często dziwiłem się, jak niewiele uwagi poświęca się faktowi, że w chwili, gdy dziecko odbiera silny bodziec, który może pozostać na zawsze w jego wspomnieniach, staje się ono poetą, który odbierając dany bodziec może go przetworzyć lub po prostu zachować. Zdolności poetyckie to w gruncie rzeczy siła, zdolność do obserwacji i pojmowania w pewien szczególny sposób. Tak więc wszyscy kiedyś byliśmy poetami, artystami, na swój szczególny sposób. Ten niedelikatny sposób, w który życie i dorośli wyrrywają dziecko ze świata poezji i sztuki do twardej i trzeźwej rzeczywistości, jest pewnie przyczyną przejścia tych zdolności pod kontrolę i ten boski dar, z którym dziecko się rodzi, przeradza się w fantazjowanie lub całkiem zanika. Wielcy poeci, myśliciele, odkrywcy i artyści to wyjątki, które potwierdzają regułę. Można powiedzieć, że zdolności poetyckie to zdolności do tworzenia. Ale tworzenie to nadanie formy, co może być kwestią ćwiczenia, oddziaływań kulturowych i wykształcenia.”* Carl Nielsen „Moje dzieciństwo na Fionii”, cytaty z „Otwórz – o dzieciach, muzyce i ruchu”.

Carl Nielsen opisuje tutaj spotkanie z **bodźcem, wrażeniem, przeżyciem**, które jest na tyle silne, że pozostawia trwałe ślady.

Co pozostaje w naszych wspomnieniach, kiedy wracamy pamięcią do czasów dzieciństwa, lat szkolnych. Są tam przeżycia tak silne, że pozostawiły trwałe ślady. Mogły to być przeżycia związane z nauczycielami o silnych osobowościach, nauczycielami, którzy emanowali miłością do dzieci, lub nauczycielami, którzy wspaniale opowiadali. To mogły być okresy, gdy zapomniawszy o wszystkim innym rzucaliśmy się w wir poszukiwań i odkrywania czegoś nowego. Albo nieprzyjemne przeżycia, gdy nie potrafiliśmy sobie z czymś poradzić.

Kiedy myślimy o własnych doświadczeniach związanych z wykonywaną pracą, znajdziemy tam również silne przeżycia. Nie muszą to wcale być sprawy związane z samą materią tej pracy, może to być jakiś drobiazg związany z realizowanym projektem lub uwaga sformułowana przez dziecko lub studenta, ale świadczą o tym, że dane przeżycie zostało w pamięci.

Carl Nielsen pisze dalej o możliwościach poetyckich dziecka i spotkaniu z trzeźwą rzeczywistością, które powoduje, że większość z nas przejmuje te zdolności pod kontrolę.

Wszyscy wiemy, że dzieci w wieku przedszkolnym rymują, śpiewają, fantazjują, posługują się ciałem, są w posiadaniu 100 języków, o których mówiliśmy wcześniej. Co może zrobić nauczyciel, aby te różne formy wyrazu zachować i rozwinać?

Nasze społeczeństwo uważa formy werbalne i pisemne za bardzo ważne i co roku, kiedy następny rocznik znajduje się w szkole, wybucha dyskusja na temat umiejętności czytania, pisania i rachowania u dzieci, lub ich braku. W dyskusjach tych dominuje temat jedynej słusznej drogi, jaką można iść, by zapewnić dzieciom te umiejętności. Uważamy, że nauczyciel muzyki jest w stanie tak ustawić proces nauczania, aby przyjęcie za punkt wyjścia różnych form wyrazu ujawniające się u dzieci działało jak katalizator i aby powstał mechanizm wzajemnego oddziaływania poszczególnych form wyrazu.

Ważne jest również określenie silnych stron dziecka. Nauczyciel pozwala dziecku działać na obszarze, gdzie czuje się ono najsilniejsze. Uważamy, że w przypadku, gdy bazuje się na silnych stronach dzieci, ich motywacja do nauki jest dużo większa. Nauczyciel muzyki tworzy ramy, aby zachować i wykorzystać owe siły twórcze – a także owe 100 języków. Zwłaszcza podczas pracy z fizycznie i umysłowo upośledzonymi dziećmi ważne jest, aby odczytać ich sygnały, aby odnaleźć i wykorzystać ich mocne strony. Pozwoli to na wzrost poczucia własnej wartości i samooceny. A to najważniejszy fundament dalszego rozwoju.

Carl Nielsen pisze dalej, że tworzenie to tylko nadanie formy, co może być kwestią ćwiczenia, oddziaływań kulturowych i wykształcenia, czyli tym, czym zajmujemy się w szkole. Niektóre projekty pamiętamy jako szarą codzienność, ale są i takie, które lśnią jak gwiazdy o nieblednącym blasku.

Muzyczny podniebny spacer

Nigdy nie ma się wątpliwości, że właśnie osiągnęło się „muzyczny” poziom. To się po prostu czuje. Zrealizowałem wiele mniejszych i większych projektów. Pozostawiły one głębokie ślady w świadomości dzieci, rodziców i nauczycieli. Mocne bodźce, przeżycia, odczucia, które pozostaną na zawsze i do których możemy się odnieść na co dzień. Działamy w tych samych ramach. Przeżyliśmy niezliczoną liczbę sytuacji i poznaliśmy granice swoich możliwości i niezmiernie rzadko dochodzi do konfliktów. Wzajemne ocenianie się dzieci wynika nie tylko z tego, co mówi nauka, ale także z drobiazgów, które składają się na ich wzajemne postrzeganie. Wiedzą dobrze, że jeśli któreś z nich okazuje słabość w jednym miejscu, w innym okaże siłę.

Podczas lekcji dzieci preferują pracę całościową. Zawsze kończą rozpoczętą pracę. Uczą się indywidualnie i w grupach.

Muzyka kontra terapia muzyczna

Dla mnie przeżycie muzyczne i osobiste, gdy uczestnicy współtworzą muzykę, stoi wyżej od terapii muzycznej. Nie chcę rozpoczynać dyskusji na temat terapii muzycznej, ale na podstawie swojej pracy mogę stwierdzić, że muzyka oznaczała postęp dla większości osób, z którymi pracowałem. Postęp ten być może można było osiągnąć w inny sposób, ale dla mnie muzyka i wspólne przeżycie muzyczne jest – podobnie jak ludzie – najważniejsze.

Przykłady:

1. MUZYKA w szpitalu/zakładzie dla nieuleczalnie chorych dzieci i młodzieży. Dzieci i młodzież są w złym stanie, brak języka, bardzo niewiele ruchu. Wielu tylko leży.

Organizujemy koncert, podczas którego my gramy a rodzice i rodzeństwo słuchają i tańczą i śpiewają z nami. Pacjenci leżą w łózkach lub siedzą na wózkach, są po prostu obecni. Panuje przyjemny nastrój. Personel, rodzice i rodzeństwo dają z siebie wszystko i udaje się. Pacjenci najwyraźniej odczuwają przyjemność i niektórzy z nich okazują to. Reakcje są mniej lub bardziej wyraźne. Jeden z pacjentów, który miał zamknięte oczy przez ponad 3 miesiące, otwiera je na 5 minut. Niewielka reakcja w porównaniu z normalnie funkcjonującymi dziećmi, ale w tym przypadku jest ogromna. Moja interpretacja: Pacjent odczuł głęboki pulsujący dźwięk bębna a także nastrój panujący w sali.

2. MUZYKA w miejscu zamieszkania ludzi w wieku 20–75 lat. Jesteśmy grupą, która gra, tańczy i śpiewa. Mieszkańcy zostają wciągnięci do zespołu jako śpiewacy, tancerze i instrumentalści. Obok mnie siedzi pani w wieku ok. 60 lat i gra na kongach – na pewno po raz pierwszy w życiu. Zagłębiła się w tym graniu, oddaje mu się cała i jest w pełni skupiona, i nie można jej zatrzymać. Niedawno się tutaj wprowadziła i w ten sposób doświadcza mocnego przeżycia wraz z pozostałymi mieszkańcami. Później dajemy koncert życzeń, gdzie każdy mieszkaniec wybiera piosenkę, którą wspólnie śpiewamy. Osoba wybierająca piosenkę śpiewa ją przy mikrofonie. Tego typu występ bardzo cieszy uczestników. Wystarczy na nich popatrzeć – jak podchodzą do mikrofonu, jak się prostują, oczy im błyszczą a usta się śmieją.

Najważniejszym momentem koncertu jest występ starszego mężczyzny, który nie mówi. On śpiewa melodię bez słów, ale nikt nie ma wątpliwości, co to za piosenka. Jego występ wywołu-

je owację, która wyraźnie go cieszy i wzrusza. To następny przykład, jak muzyczna wspólnota z miejscem na indywidualność wzmacnia poczucie własnej wartości.

3. Muzyka w miejscu zamieszkania osób w wieku od 16 do 60 lat. Grupa uczestniczyła w projekcie seminarium, w którym wtedy pracowałem. Kształci się tam pedagogów do opieki specjalnej (m.in. nad osobami z niedorozwojem fizycznym i umysłowym). Podczas realizacji projektu budowaliśmy afrykańskie bębny z beczek po oleju, puszek, rur plastikowych itp. i tańczyliśmy afrykańskie tańce. Było to bardzo zabawne, m.in. wtedy, gdy osoby dotknięte mongolizmem grały i tańczyły – oni mają ogromne wyczucie rytmu i bardzo lubią tańczyć.

Podczas jednego z koncertów jeden z mieszkańców siedział i grał na organach. Nie chciał tańczyć. Na początku grał melodię, którą znał, ale my śpiewaliśmy jedną z naszych afrykańskich pieśni. Te pieśni są bardzo długie – trwają ½ godziny, czasem godzinę. On grał i zerkał na nas. Po jakimś czasie dźwięki naszej pieśni zaczęły wychodzić spod jego palców. Niektórzy mieszkańcy zauważyli, że nauczył się grać tę melodię. W międzyczasie odbywało się nasze granie i tańczenie. Po upływie niedługiego czasu wszyscy się w jakimś stopniu uaktywnili.

Projekt zakończyliśmy dużym przedstawieniem wystawionym na terenie seminarium. Wszyscy mieszkańcy przyszli. To było duże przeżycie.

4. Muzyka z 200 dziećmi dotkniętymi różnymi upośledzeniami fizycznymi i umysłowymi. Śpiewamy, gramy i tańczymy z wykorzystaniem instrumentów i bez nich. Wszyscy dobrze się bawią. Jedynym problemem są pedagodzy i nauczyciele. Stoją z boku i wolą się przyglądać niż wziąć udział w zabawie. Zawsze mówię, że chodzi tutaj o współuczestnictwo. Jeśli nie weźmiemy w tym udziału, to dajemy sygnał, że to może jest dobre dla was, ale my, na szczęście, nie musimy w tym uczestniczyć. W Danii zwykło się mówić: Dzieci nie robią tego, co im mówimy, żeby robiły, lecz to, co my robimy! Jeśli personel nie przyłącza się do zabawy, odbiera tym samym energię naszej wspólnoty muzycznej. Dzieci spoglądają na pedagogów i nauczycieli i zastanawiają się, co oni będą robić w międzyczasie. Co w takim wypadku może zrobić instruktor? Ja ustawiłem wszystkich przed personelem i to dla nich śpiewaliśmy i tańczyliśmy. Następnie poprosiłem personel, aby zaśpiewali i zatańczyli dla nas. W ten sposób sprowokowałem wspólną zabawę. Fundamentalną zasadą tej metody jest wspólne przeżywanie kontaktu z muzyką.

Na koniec przedstawiam podsumowanie filmu, który pokażę na kursie w Tymbarku w dniu 26 maja 2002.

Krótkie podsumowanie filmu nakręconego w szkole podczas zajęć z dziećmi dotkniętymi niedorozwojem fizycznym i umysłowym w wieku 11–18 lat.

1. Wejście. Uczniowie szkoły specjalnej wchodzi do środka. Nikt nie mówi im, co mają robić. Niektórzy z nich zaczynają się poruszać w różny sposób, inni zaczynają grać.
2. Jedna z dziewcząt pracuje nad rytmem calypso, i przenosi go na biodra i pośladki. Nikt jej nie instruuje. Rytm przenosi się na jej ciało.
3. Praca z wykorzystaniem bębnow i rytmu. Większość dzieci zaczyna grę od rytmu podstawowego, lecz w miarę upływu czasu zaczyna tworzyć własne improwizacje.
4. Wyraźny przykład reakcji ciała. Po upływie ok. 45 minut grania mamy wyraźny podział na muzyków i tancerzy. Proponuję, aby zamienić się rolami, ale uczeń grający na bębnie jest tak zajęty grą, że całym swoim ciałem mówi, że nie chce. Kontynuujemy więc zabawę i zamiany dokonujemy wtedy, kiedy dany uczestnik tego zechce.
5. Mamy jednego ucznia, który nie może przestać skakać. Inny uczeń reaguje na to sygnalizacją, żeby nie skakał, że ja i Michael nie powiedzieliśmy, żeby skakać. Gramy dalej, a w środku jest gimnastykująca się osoba. Starła się ściągnąć na siebie uwagę, ale kiedy została wybrana do zrobienia czegoś, ukryła twarz.
6. Skaczący chłopiec wychodzi na środek i wyraźnie daje znaki koledze, który nie chciał, żeby on skakał: „A widzisz!”
7. Z pomocą personelu można wiele zrobić z dziećmi na wózkach inwalidzkich. Personel, który angażuje się w zajęcia, jest ogromnie cenny i wzbogaca przeżycia dzieci.
8. Jedno autystyczne dziecko ucieszyło się, kiedy się ukloniłem. Uderzył mnie. Zanim obejrzałem film, myślałem, że to wypadek. Później personel poinformował mnie, że on często bije – to jego sposób nawiązania kontaktu.

Film 1:

Siedmioro dzieci (ok. 12 lat). 3-godzinne zajęcia zmontowane do 45 minut. Zaplanowaliśmy piękny program, ale nie wprowadziliśmy go, bo uczniowie sami zaczęli skakać i grać.

Dzięki filmowi można poczynić obserwacje poszczególnych osób, w jaki sposób postępuje rozwój ruchowy i muzyczny, jak się komunikują poprzez muzykę i taniec itp.

Choreoterapia

Choreoterapia – leczenie ruchem tanecznym - jest niekonwencjonalną metodą zaliczaną do Therapie de l'Art., czyli leczenia przez sztukę.

Nazwa **choreoterapia** pochodzi od słowa *choreografia*, które określa sztukę komponowania ruchów tanecznych i tańca w widowisko sceniczne, estradowe czy plenerowe oraz od słowa *choreologia*, które określa naukę o tańcu zajmującą się głównie jego historią, techniką i oraz metodami jego nauczania (Lange 1988, Turska 1983).

Działanie sztuki na człowieka to źródło wrażeń – według Ossowskiego - to przeżycia estetyczne odbierane indywidualnie. Kant wypowiedział się, że – postawa estetyczna człowieka, to subiektywna konieczność odbioru rzeczywistości. Indywidualny odbiór sztuki uwarunkowany jest między innymi głębią odczuć, wrażeń, osobowością, a więc właściwą dla każdego człowieka wrażliwością. Valentine mówi o satysfakcji estetycznej, którą daje harmonia wrażeń wynikająca z wrażliwości percepcji sztuki.

Cele sztuki, to: cel wypoczynkowy, cel rozrywkowy, cel kształceniowy, cel terapeutyczny (Natanson 1979, Wojnar 1966).

Geneza terapii tańcem - krótka charakterystyka

Analiza fachowej literatury wskazuje na zdecydowanie ukształtowane podłoże historyczne leczenia przez sztukę już p.n.e., jakimi są taniec i muzyka oraz inne jej formy. Najstarszą formą sztuki w dziejach ludzkości jest prawdopodobnie taniec. Istotą tańca jest ruch i rytm, które to składniki są podstawą funkcjonowania fizjologicznego i motorycznego organizmu człowieka. Początki form ruchowej aktywności człowieka, które można określić tańcem, to okres około 80 tysięcy lat p.n.e. Sztuka tańca kształtowała się poprzez wieki jako jedna z form świadomej działalności społeczeństwa (Lange 1988, Turska 1983).

W kulturach pierwotnych taniec spełniał różne funkcje, w zależności od stopnia narażenia odczuć emocjonalnych jednostek lub całej gromady. Początkowo ruch był naturalny, prymitywny, wykonywany przy akompaniamencie prostych instrumentów perkusyjnych (bębny, tam-tamy, grzechotki), z czasem rozwijał się, stawał się obyczajem i nabierał charakteru obrzędu. Taniec był ściśle związany z pracą i życiem człowieka, posiadał charakter *magiczny*, miał określone treści i zadania. Ruchem swojego ciała człowiek wyrażał własne odczucia,

przedstawiał pewne fakty z życia grupy. W ten sposób powstawał taniec obrazowy. *Tańce myśliwskie* pomagały w zdobyciu pożywienia i odzieży, *tańce wojenne* miały zagrzewać wojowników do walki i sprowadzić zwycięstwo, *tańce wegetacyjne* były związane z czynnościami rolniczymi i porami roku, *tańce ekstatyczne* uwalniały od emocjonalnych napięć, *rytualne* – służyły kreowaniu pomysłów przyszłości, *medytacyjne* – uspokajały, *miłosne* – oddziaływały przyciągająco na osobnika płci odmiennej. *Tańce o charakterze epickim* przedstawiały historię i legendy plemienia lub rodu. Z czasem taniec nabierał charakteru popisowego, stawał się rozrywką (Turska 1983).

Ewolucja w życiu człowieka sprawiła pojawienie się elementów duchowości. Religijne treści życia wywoływały silne reakcje emocjonalne społeczności. Taniec naturalny, prymitywny przekształcał się w taneczny obrzęd czuciowo-wzruszeniowy, który towarzyszy kultowi religijnemu (ćwiczenia religijne w klasztorach mahometańskich znane są współcześnie jako taniec derwiszów). Taniec religijny, to początek tańca jako sztuki (Tomaszewski 1991).

Dużą wagę przywiązywano *lecniczym właściwościom tańca*. Taniec – wyzwalał moc i uzdrawiał, usuwał napięcie, wywoływał stan relaksu i odprężenia, wprowadzał w przyjemny stan transu, autohipnozy. Wirowanie i zataczanie kręgów powodowało wyczerpanie fizyczne, hiperwentylację, zaburzenie równowagi, a w końcowej fazie oszołomienie. Wykonywanie tańców leczniczych przez szamanów aż do stanu ekstazy, miało powodować wypędzenie choroby wywołanej przez złego demona. Wokół chorego czasem tańczyli członkowie jego rodziny lub sam chory wykonywał uzdrawiający taniec (Lange 1988, Turska 1983).

Przy pomocy tańca leczono około 4 tysięcy lat temu na Dalekim Wschodzie w dawnych Chinach, w okresie panowania legendarnego władcy Jao. W obrębie basenu Morza Śródziemnego stosowano ówczesne ekstatyczne praktyki lecznicze - Apula, Sardynia, Hiszpania, Prowansja, Afryka, Tunezja, Algieria, Maroko (Tomaszewski 1991).

W Średniowieczu pojawiają się grupy wędrowne, które propagują tzw. „tanecznictwo”. Były to improwizacje taneczne o charakterze psychozy tańca, przy pomocy których leczono nie tylko trujące ukąszenie pająka tarantuli, ale również stosowano w pewnych zaburzeniach emocjonalnych i psychosomatycznych - tańce św. Wita w Niemczech, tarantyzm we Włoszech (Lange 1988, Turska 1983).

Wiek XVII i XVIII to wyraźne odkrycie leczniczych walorów muzyki, która stawała się powoli terapeutycznym czynnikiem oddziałującym skutecznie na organizm ludzki. Była to kontynuacja teorii Pitagorasa, Platona i Arystotelesa, którzy już w czasie rozkwitu antycznej Grecji wskazywali na lecznicze właściwości muzyki (Schwabe 1972).

Takie były początki **muzykoterapii** – leczenia muzyką, która to metoda jest powiązana nierozłącznie z **choreoterapią**.

Współczesne odkrycie walorów leczniczych tańca miało miejsce w pierwszej połowie XX wieku, których początek dała idea ekspresji ruchowej Francois Delsart'a, Rudolfa Labana – ojca choreologii, Isadory Duncan i Ruth Saint-Denis - prekursorok awangardy tanecznej XX wieku, jak również praca Emila Jaques'a Dalcroze'a - twórcy ruchowego odtwarzania rytmu muzycznego. Ten muzykolog i kompozytor, jako pierwszy zwrócił uwagę na związki zachodzące pomiędzy muzyką, a ruchem ciała (Tomaszewski 1991, Turska 1965,1983).

Na tle tańca wyzwolonego, sztuki tanecznej ubiegłego wieku, zaczynają rozwijać się metody choreoterapii stosowane w Europie i w Ameryce. Powstają różne koncepcje, tworzą się centra terapeutyczne (szkoła szwedzka – Pontvik, niemiecka – Schwabe, amerykańska – Chace, Whitehouse, Schoop).

W Polsce leczenie tańcem rozpoczęto stosować w połowie lat pięćdziesiątych ubiegłego stulecia: Branice – Murkowa, Kraków – Melibruda, Drozdowska, Wrocław – Hora, Warszawa – Galińska, Aleszko, Gdańsk – Majewska i inni (Głowacka 2000, Kozłowska 1998, Natanson 1979).

Taniec jest jedną z dziedzin działalności ludzkiej, w której zaangażowane jest jednocześnie ciało, dusza i umysł. Bodziec psychiczny wywołany estetycznymi wrażeniami i emocjami różnego rodzaju, na drodze odruchowej prowadzi do reakcji fizjologicznych całego organizmu człowieka manifestujących się ruchem. Przy pomocy ruchu można wyrazić złożone, ekspresywne treści w sposób bardziej kompleksowy i bezpośredni niż przy pomocy mowy. W społeczności ludzkiej silny związek emocji z ekspresją ruchową najbardziej jest dostrzegany u małych dzieci, które jeszcze nie poddane procesowi wychowania reagują spontanicznie okrzykami, podskokami, klaskaniem, tupaniem itd.

Taniec to forma aktywności ruchowej, która ma istotny wpływ na psychofizyczną sferę człowieka. Określany poezją ruchu, jest głębokim przeżyciem estetycznym, gdyż wywołuje stan ducha, który pojawia się w obcowaniu z czymś niezwykłym, pięknym, wyzwalającym uczucia i emocje (Lange 1988, Poznańska 1998, Tomaszewski 1991).

Ten wielokierunkowy aspekt oddziaływania tańca na człowieka został wykorzystany do stworzenia metody leczenia tańcem – choreoterapii. Obecnie funkcjonuje definicja choreoterapii sformułowana przez Amerykańskie Stowarzyszenie Terapii Tańcem (ADTA):

„Choreoterapia jest to psychoterapeutyczne wykorzystanie ruchu jako procesu zmierzającego do emocjonalnej i fizycznej integracji jednostki” (Levy 1992, cyt. s.27).

Charakterystyka technik muzykoterapii

Wiadomo, że taniec to proces muzyczno-ruchowy, którego przebieg i forma zależą między innymi od bogactwa środków wyrazu jakim dysponuje muzyka. Dr Schwabe w swojej książce pt. *"Leczenie muzyką chorych z nerwicami i zaburzeniami czynnościowymi"* powołując się na autorów prac XIX i XX wieku, podkreśla istotny wpływ działania muzyki na organizm człowieka, jego sferę psychiczną, reakcje układu krążenia, oddechowego, pokarmowego, a nawet mięśniowego. Wymienia doświadczenia Trankle'a, które polegały między innymi na badaniu elektromiograficznym mięśni podczas słuchania muzyki. Autor tych prac stwierdził, że wahania napięcia mięśniowego uzależnione są od charakteru odbieranej muzyki oraz od indywidualnej wrażliwości słuchacza.

Wprawdzie zagadnienie to nie jest tematem niniejszego doniesienia lecz należy wspomnieć, że leczenie muzyką – **muzykoterapia** – może być realizowana przez:

- **percepcję muzyki** (wrażenie emocjonalno-intelektualne)
- **odtworzenie muzyki** (wokalne, perkusyjne, motoryczne)
- **tworzenie muzyki** (dzieło muzyczne, improwizacja muzyczna)

(Natanson 1979, Schwabe 1972).

Istotą choreoterapii – określanej również *muzykoterapią aktywną* (Janiszewski 1993, Schwabe 1972) - jest leczenie ruchem tanecznym poprzez percepcję muzyki i jej motoryczno-emocjonalne odtwarzanie z uwzględnieniem celu terapeutycznego.

Uzyskanie oczekiwanych efektów choreoterapii będzie uzależnione między innymi od właściwego wyboru materiału muzycznego, od dostosowania formy ruchu tanecznego do ogólnego charakteru muzyki lub odwrotnie, oraz od środków wyrazu, jakimi dysponuje muzyka, a w szczególności: budowy utworu, metrum, tempa, rytmu, melodyki.

Techniki choreoterapii i ich systematyka

Techniki choreoterapii, w zależności od systematyki ich stosowania, to:

- **specjalistyczne ćwiczenia rehabilitacyjne o charakterze tanecznym,**
- **ćwiczenia taneczno-gimnastyczne z wykorzystaniem takich technik jak aerobic, jazz-dance i inne,**
- **elementy wybranych tańców – kroki, figury – tańce ludowe, towarzyskie, charakterystyczne, nowoczesne,**

- tańce w formie ścisłej lub zmodyfikowanej,
- taneczna improwizacja – z przyborami lub bez przyborów.

Zasady wyboru technik tanecznych oraz sposób ich stosowania

Zastosowanie właściwej techniki choreoterapii zależy przede wszystkim od stanu psychosomatycznego pacjenta, na który składa się rodzaj schorzenia, okres choroby i jej przebieg wraz z ewentualnymi powikłaniami. Wybór technik metody leczenia tańcem zależy zatem od oczekiwanego celu terapeutycznego, wieku pacjenta, jego wrażliwości muzycznej i tanecznej jak również od czasu i warunków przeprowadzania terapii.

Wprowadzanie 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 pacjentów do dalszych ćwiczeń. Proponowany ruch taneczny powinien być ściśle zintegrowany z muzyką, według zasady kompozycji taneczno-muzycznych.

Choreoterapię stosuje się **grupowo** lub **indywidualnie**, w formie:

- **profilaktyki** (działanie bodźcowe, relaks, wypoczynek),
- **leczenia uzupełniającego inne metody rehabilitacji,**
- **leczenia właściwego.**

Czas trwania seansu choreoterapeutycznego uzależniony jest od opisanych powyżej uwarunkowań, okresu stosowania w.w. terapii i kształtuje się od 5. do 15 min., 30 do 40 min., lub w wyjątkowych przypadkach może trwać 60 minut.

Sposób prowadzenia choreoterapii określony jest też warunkami technicznymi, a więc wielkością i wyposażeniem sali, oświetleniem, możliwością wykorzystania przyborów oraz rodzajem akompaniamentu – muzyka żywa lub mechaniczna.

Analiza skuteczności leczenia ruchem tanecznym

Oddziaływanie sztuki na człowieka – szczególnie muzyki i tańca - jest indywidualne, nie jest obojętne i zależy jak już wcześniej wspomniano od wielu różnorodnych czynników. Należy zatem przypuszczać, że stopień odbioru muzyki i tańca przez osoby dotknięte różnymi schorzeniami, czy niepełnosprawne, był zagadnieniem inspirującym od dawna prace liczne grona uczonych.

Wiek XX przynosi pełny rozkwit opisywanych doświadczeń i koncepcji leczenia muzyką i ruchem tanecznym, które to formy terapii są nierozzerwalnie z sobą związane. Najbogatsza literatura dotyczy wpływu na czynności wegetatywne ustroju człowieka, a przede wszystkim na jego psychikę. Muzykoterapię stosuje się głównie w psychiatrii, w schizofrenii, w nerwicach, w przypadkach afazji, przy niedowładach (Niemcy, Austria, Szwecja, Anglia, Ameryka). Ponadto muzykoterapię stosuje się w chirurgii, w pulmonologii, w kardiologii, w ginekologii, w leczeniu dzieci z zaburzeniami mózgowymi i chorobą Dauna (Natanson 1979, Schwabe 1972).

Choreoterapię – muzykoterapię aktywną – w leczeniu osób z zaburzeniami psychicznymi podejmuje i dokładnie opisuje Schwabe (Klinika Psychiatryczna Uniwersytetu im. K. Marksa w Lipsku). Na uwagę zasługują prace: Pontvika (metoda tzw. "psychorytmii"), Labana (metoda terapii ruchem, dla robotników fabrycznych w Anglii), M. Chace (współzałożyciel Amerykańskiego Stowarzyszenia Terapii Tańcem, pracowała z pacjentami i terapeutami), Blanche Evan (metoda improwizacji przy instrumentach perkusyjnych i zastosowaniu przyborów) (Głowacka 2000, Natanson 1978, Schwabe 1972).

W Polsce muzykoterapię i choreoterapię stosuje M. Murkowa (dzieci specjalnej troski, psychiatria), Majewska (neurologia), Galińska (upośledzenia umysłowe, nerwice, psychozy), Drozdowska i Hora (w.w. metody wprowadzono na obozach dla osób niepełnosprawnych), Melibruda (psychiatria), Aleszko (psychiatria), Janiszewski (kardiologia, pulmonologia), J.A. Stadniccy (dzieci niewidzące i niedowidzące), Kozłowska (dzieci i młodzież specjalnej troski, nerwice, niepełnosprawni ruchowo, położnictwo i ginekologia (Janiszewski 1993, Kozłowska 1974, 1977, 1989, 1998, Natanson 1979, Turska 1983).

Na podstawie analizy opisywanych doświadczeń terapeutów oraz własnych spostrzeżeń, można określić następujące efekty zastosowania choreoterapii u osób chorych oraz niepełnosprawnych:

- uzyskanie przeżycia emocjonalno-estetycznego, a przez to lepszą
- motywację do ćwiczeń terapeutycznych;

- poprzez oddziaływanie na układ nerwowy stymulację psychiki pacjenta (odprężenie, pobudzenie wyciszenie);
- uzyskanie lepszej koncentracji i komunikacji (zajęcia grupowe);
- oddziaływanie na czynności wegetatywne ustroju;
- wpływ na układ krążenia, oddychania, mięśniowo-więzadłowy;
- podnoszenie sprawności psychofizycznej pacjentów;
- osiąganie lepszej integracji społecznej i samooceny pacjentów;
- szybsze uzyskanie celu terapeutycznego.

Taniec zintegrowany z procesem terapeutycznym oprócz motywacji do aktywnego w nim udziału uprzyjemnia leczenie, wytwarza właściwą atmosferę, ułatwia porozumienie i kontakt z terapeutą, co jest istotnie ważne w kontynuacji i efektach rehabilitacji.

Profesor Lange powiedział: „Wydaje się, że dokumentacje rezultatów choreoterapii powinny być szeroko udostępnione w kształceniu nauczycieli tańca w ogólności, ponieważ ukazują one głębokie oddziaływanie tańca na człowieka i duży potencjał tańca w tym zakresie, (Lange 1998, s. 25).

Niniejsze doniesienie jest próbą wskazania niekonwencjonalnej metody rehabilitacji, jaką spełnia choreoterapia w procesie leczenia niepełnosprawnych dzieci, młodzieży i dorosłych. Dalsze poszukiwanie oraz dokumentowanie technik leczenia ruchem tanecznym wraz z rozpoznawaniem fenomenu muzyki przez muzykoterapeutów i choreoterapeutów, będzie na pewno cennym źródłem wiedzy o leczniczych walorach muzyki i tańca.

Literatura

1. Głowacka A. - 2000, *Metoda choreoterapii stosowana w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie na tle wybranych metod światowych* - praca magisterska AWF Kraków
2. Janiszewski M. – 1993, *Muzykoterapia aktywna* Łódź Państwowe Wydawnictwo Naukowe
3. Kozłowska J. – 1974, *Wpływ ćwiczeń muzyczno-ruchowych na rozwój sprawności ruchowej dzieci i młodzieży upośledzonej umysłowo w stopniu umiarkowanym i znacznym* – praca doktorska, AWF Kraków

4. Kozłowska J. – 1977, *Usprawnienie upośledzonych umysłowo za pomocą ćwiczeń ruchowych przy muzyce* Zeszyty Naukowe PWSM Wrocław, nr 13, s. 65-71
5. Kozłowska J. – 1989, *Kinezystymulacja przy muzyce w okresie przedporodowym* Ann. Acad. Med. Silesien., Śląska Akademia Medyczna Katowice, s. 233-240
6. Kozłowska J. – 1998, *Rola muzyki i tańca w procesie rehabilitacji – Taniec we współczesnej kulturze i edukacji* – red.D. Kubinowski, Uniwersytet M. Skłodowskiej-Curie, Lublin, s. 65-71
7. Lange R. – 1988, *O istocie tańca*, Kraków, Państwowe Wydawnictwo Muzyczne
8. Lange R. – 1998, *Taniec a sztuka ruchu w: Taniec we współczesnej kulturze i edukacji* pod red. D. Kubinowskiego, Lublin Wyd. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej
9. Levy F. – 1992, *Dance Movement Therapy*, American Allience for Health, Physical Education, Recreation and Dance, Reston
10. Natanson T. – 1979, *Wstęp do muzykoterapii*, Wrocław, Zakład Naukowy im. Ossolińskich
11. Poznańska M.W. – 1988, *Taniec jako twórczość*, w: *Taniec we współczesnej kulturze i edukacji*, pod red. D. Kubinowskiego, Lublin, Wydawnictwo Uniwersytetu Marie Skłodowskiej-Curie
12. Schwabe Ch. – 1972, *Leczenie muzyką chorych z nerwicami i zabu rzeniami czynnościowymi*, Warszawa, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich
13. Tomaszewski W. – 1991, *Człowiek tańczący*, Warszawa WSiP
14. Turska I. – 1965, *W kręgu tańca*, Warszawa, Iskry
15. Turska I. – 1983, *Krótki zarys historii tańca i baletu*, Warszawa, PWM
16. Wojnar I. – 1966, *Perspektywy wychowawcze sztuki*, Warszawa, Nasza Księgarnia

Część praktyczna

1. Ćwiczenia taneczno–gimnastyczne

- formy ruchu naśladowcze w parach
- ćwiczenia z przyborem w parach
- ćwiczenia z zastosowaniem instrumentów perkusyjnych

2. Tańce w formie zmodyfikowanej

- taniec regionalny „polka podlaska”
- przykłady tańców narodowych
- przykłady tańców towarzyskich

3. Tańce na wózkach dla niepełnosprawnych

- „krakowiak”
- „kujawiak”
- „taniec tyrolski”
- „taniec rosyjski”
- „slow-fox”

4. Taniec charakterystyczny

- modyfikacja elementów tańca

5. Improwizacja ruchowa

- indywidualna interpretacja ruchem
- proponowanego przykładu muzycznego

6. Ćwiczenia relaksacyjne

- improwizacja ruchowa z przyborem

Notatki