

Taniec jako terapia

Taniec od zarania dziejów wpisywał się w dziedzictwo kultury i sztuki. Stanowił integralną część życia już w społeczeństwach pierwotnych. Jest również nieodzownym aspektem współczesnych czasów, w strefie prywatnej jak i artystycznej. Na przestrzeni lat zmieniał swoje oblicza, u podstaw mając jednak ruchową, cielesną formę wyrazu.

Ekspresja taneczna może pełnić wiele funkcji, na różnych poziomach działalności człowieka. Poza wysiłkiem fizycznym, mechaniką ruchów i wydatkiem energetycznym często obejmuje złożone aspekty społeczne i psychologiczne. Dla wielu osób staje się sposobem na życie, drogą samorozwoju czy głębokich zmian. Można wtedy mówić o terapeutycznej roli tańca, *czego doskonałym przykładem są bohaterowie sztuki „Lekcje stepowania“.*

Rozpoczynając od funkcji rekreacyjnej – taniec często sprawia przyjemność, powoduje radość. Ma być zabawą, wytchnieniem i sposobem na spędzenie wolnego czasu. To przyczynek do organizacji wielu spotkań o charakterze rozrywkowym czy też zajęć w szkołach tańca. Inną funkcją jest rytuał – gdzie taniec pełni funkcje obrzędowe. W kulturach pierwotnych tańczono w różnych momentach życia plemiennego (narodziny, pogrzeby), przed ważnymi zdarzeniami (polowanie, walka) czy też zgodnie z wierzeniami (prośby o deszcz, czczenie bóstw). Do dzisiejszego dnia zachowały się tradycyjne tańce weselne oraz polonez rozpoczynający studniówkę. Funkcja artystyczna tańca najczęściej wiązana jest z profesjonalnym szkoleniem, potem udziałem w różnych turniejach, festiwalach czy wreszcie z teatrem, sceną. W przeciwieństwie do pozostałych funkcji tańca – nie jest dostępna dla wszystkich, niosąc za sobą pewne przywileje jak i ograniczenia. Taniec pełni też często funkcje lecznicze. Aspekt terapeutyczny może pośrednio ujawniać się w powyższych zadaniach tańca (np. przyjemność czerpana z tańca towarzyskiego wśród osób samotnych, niepełnosprawnych). Bywa też celowym działaniem – bezpośrednią intwencją terapeutyczną (np. zajęcia terapii tańcem i ruchem dla dzieci autystycznych, osób cierpiących na depresję). Ostatnio coraz częściej taniec, po latach zamknięcia w dyskotekach i na scenie, staje się częścią życia wielu ludzi.

W jaki sposób taniec może leczyć, pomagać, wspierać? Dlaczego tańczymy od czasu do czasu, zapisujemy się na zajęcia, warsztaty taneczne lub decydujemy się na zajęcia terapeutyczne?

„Taniec jest jedną z rzadkich dziedzin działalności ludzkich, gdzie człowiek jest zaangażowany całkowicie: ciało, dusza, umysł” Maurice Bejard

Taniec na poziomie fizycznym, oprócz wzrostu aktywności ruchowej, może wpływać na obniżenie napięcia mięśniowego. Na odblokowanie miejsc w ciele, które w sytuacji stresu, lęku spinamy, unieruchamiamy, powodując przez to ból, problemy motoryczne, a nawet zmiany postawy (*jak bohaterka Andy*). Wiele problemów natury psychicznej pociąga za sobą konsekwencje w postaci zmiany w ruchach danej osoby. Poza poprawą kondycji i koordynacji ruchowej, tańcząc wpływamy na postrzeganie obrazu własnego ciała. Dla wielu osób wiąże się to z jego większą akceptacją, z pełną świadomością jego możliwości, nowych umiejętności, ale też słabszych stron i ograniczeń. Taniec może dawać nam też szerszy obraz funkcjonowania ciała np. powiązania oddechu z wysiłkiem, z emocjami. Często osoby odcięte od ciała, poprzez ruch taneczny, zaczynają kierować uwagę w jego stronę, wsłuchują się w jego potrzeby (zmęczenie, potrzeba) i adekwatnie reagują na nie (sen, spacer). Poprawia to komunikację z własnym ciałem – skutkując większą witalnością, gracją, ale przede wszystkim lepszym zdrowiem.

„Czasami tylko taniec potrafi powiedzieć, co musi być powiedziane” Grek Zorba

Taniec na poziomie psychologicznym wiąże się z wyrażaniem, przeżywaniem. Może wspomagać doświadczanie trudnych emocji (smutku, złości) i wzmacniać te pozytywne (zadowolenie, poczucie szczęścia). Może pomóc je odczuwać, nazywać i pracować nad nimi (np. u osób po traumatycznych wydarzeniach – *jak w przypadku Lynne*). W konsekwencji taniec może zmieniać samoświadomość, rozwijać i pogłębiać kontakt z samym sobą. U wielu osób tańczących zmienia poczucie własnej wartości – wpływając np. na poczucie kompetencji („umiem”), sprawstwa („mogę, kontroluję, zmieniam”) czy wreszcie na poczucie własnej atrakcyjności. Taniec często staje się

motywacją do wyjścia z domu, do zrobienia czegoś tylko dla siebie, a nawet do podjęcia ważnych decyzji.

„W tańcu możesz sobie pozwolić na luksus bycia sobą” Paulo Coelho

Na poziomie poznawczym taniec może wspomagać funkcjonowanie pamięci i uwagi (zapamiętywanie kroków, koncentracja na ruchu). Wpływa też często na aktywność twórczą, stymuluje kreatywność (np. improwizacja, metafora ruchowa – zatańcz jak...). Taniec taki pozwala zmieniać szarą rzeczywistość – aktywizując przy tym nowe potencjały ciała i umysłu. W zajęciach terapeutycznych ważny jest ruch naturalny, autentyczny (jak w domu, gdy nas nikt nie widzi), który nie jest związany z żadną techniką taneczną, a w związku z tym z oceną i samokrytyką. Stawia natomiast na odczuwanie siebie, wyrażanie emocji i swobodne poruszanie się. Taniec zatem może nam pomóc w określeniu siebie, swoich potrzeb, preferencji – co lubię, czego nie, co mi służy. a co nie jest dla mnie.

Na poziomie społecznym taniec ma przede wszystkim efekt wspólnototwórczy. Osoby tańczące razem szybciej integrują się i łatwiej wchodzą w relacje międzyludzkie. Mogą jednak też doświadczać różnorodnych sytuacji socjalnych – odrzucenia, bliskości, wsparcia czy niedopasowania do innych. Takie zajęcia, lekcje taneczne czy sesje terapeutyczne stwarzają przestrzeń do próbowania, pracowania nad kontaktami z innymi ludźmi (np. nieśmiałością, potrzebą bycia wśród ludzi – *jak to robi Geoffrey*). Przede wszystkim są miejscem na komunikację niewerbalną – na gesty, spojrzenia i dotyk. Tańcząc w parze, grupie można zarażać się energią innych i inspirować nawzajem (*co zdarza się Mavis*). Inne osoby mogą również wyzwalać w nas różne emocje (*tak jest u Very*), mogą być kataliztorem czy wyzwalaczem zmiany, rozwoju. Taniec zatem sprzyja wrażliwości i otwartości na innych, uczy szacunku i odpowiedzialności.

Taniec w całej swojej różnorodności pełni wiele funkcji, ma sporo zalet, ale też ograniczeń. Osoby wybierające taką formę ruchu, aktywności w wolnym czasie czy możliwości na poznanie innych ludzi często jednak zyskują znacznie więcej. Poza tym, że przyczyną jest np. rozruszanie, odchudzanie - dodatkowo czerpią korzyści towarzyskie czy poprawiają nastrój (wzrost endorfin). Jak w sztuce „Lekcje stepowania” - każdy

może mieć inne motywacje do wyruszenia w podróż po świecie tańca, może mieć inne doświadczenia wpływające na przebieg tej drogi...

Edyta Bonk – psycholog, nauczyciel akademicki Uniwersytetu SWPS, certyfikowany terapeuta tańcem (Polskie Stowarzyszenie Choreoterapii)

* szerszy biogram na stronie SWPS