

Taniec jako terapia?

Różne zastosowania tej sztuki

Początki tańca sięgają już pierwszych rozumnych cywilizacji na świecie. Na początku wykorzystywany był do komunikacji. Dopiero po wielu latach rozwoju kultury ludzkiej, zaczęto go wykorzystywać do czystej rozrywki oraz świętowań. Wraz z rozwojem nauki i cywilizacji oraz poznawaniu ludzkiej psychiki, naukowcy odkryli, że podczas wysiłku fizycznego wytwarzana jest do mózgu serotonina.

Serotonina jest związkiem organicznym, który jest jednym z podstawowych hormonów szczęścia. W dzisiejszych czasach często słyszy się o wykorzystywaniu sportu jako element terapii przy zaburzeniach psychicznych lub/i przy radzeniu sobie z problemami codzienności.

W tym wypadku skupmy się może na sztuce tańca. Nie trzeba świetnie się ruszać, żeby się nim cieszyć – i to jest całe piękno tej sztuki.

Terapia tańcem – czym jest?

Terapia tańcem to rodzaj terapii zajęciowej, która wykorzystuje ruch i ekspresję fizyczną w celu poprawy zdrowia psychicznego, emocjonalnego i fizycznego.

Główne elementy terapii tańcem:

- **Ekspresja poprzez ruch:**
W terapii tańcem pacjenci są zachęcani do wyrażania swoich uczuć, myśli i doświadczeń poprzez ruch ciała. Znajdziesz tu unikalne sposoby wyrażania siebie za pomocą różnych stylów tańca, technik improwizacji i choreografii.
- **Samowiedza i samoobserwacja:**
Poprzez ruch i ekspresję fizyczną pacjenci mogą zwiększyć swoją samoświadomość i zrozumienie siebie. Terapeuci mogą zastanowić się, co wyzwala określone ruchy i emocje, co pomaga pacjentom lepiej poznać siebie.
- **Praca z ciałem:**
Terapia tańcem może obejmować pracę nad poprawą równowagi, koordynacji, siły i elastyczności. Poprzez różne ruchy i techniki taneczne pacjenci mogą wzmocnić swoje ciała i poprawić swoje wyniki sportowe.

- **Komunikacja i interakcja:**

Umiejętności społeczne i komunikację można także rozwijać poprzez taniec. Grupowa terapia tańcem pozwala pacjentom nauczyć się współpracy, komunikacji niewerbalnej i budowania relacji z innymi uczestnikami.

- **Redukcja stresu i poprawa samopoczucia:**

Taniec może być skutecznym sposobem radzenia sobie ze stresem, lękiem i depresją. Uwalniając endorfiny i poprawiając przepływ energii, terapia tańcem może prowadzić do poprawy nastroju i ogólnego samopoczucia.

- **Integracja umysłu i ciała:**

Terapia tańcem pomaga zintegrować doświadczenia fizyczne, emocjonalne i duchowe. Łącząc ruchy ciała z myślami i emocjami, pacjenci mogą lepiej zrozumieć te relacje i pracować nad ich harmonizacją.

- **Terapia grupowa i indywidualna:**

Terapię tańcem można wykonywać indywidualnie lub w grupach. W grupach uczestnicy mogą się wzajemnie wspierać, wymieniać doświadczeniami i uczyć się od siebie. Indywidualizowane leczenie można dostosować do konkretnych potrzeb i celów pacjenta.

Ważne jest, aby terapeuci tańcem posiadali odpowiednie przeszkolenie i doświadczenie, aby skutecznie wspierać proces leczenia pacjenta.

Korzyści płynące z terapii tańcem

Taniec jako forma terapii staje się coraz bardziej popularna ze względu na liczne korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego – od wspomnianej wcześniej produkcji serotoniny, poprzez rozwój kreatywności, aż po rozwijanie funkcji motorycznych człowieka.

Oto kilka sposobów wykorzystania tańca jako terapii:

- **Wyrażanie emocji:**

Taniec to sposób na wyrażenie trudnych emocji, które trudno ubrać w słowa. Poprzez ruch fizyczny i ekspresję ludzie mogą odkrywać i przetwarzać swoje emocje, co prowadzi do spokoju ducha i zrozumienia.

- **Poprawa samopoczucia:**

Taniec zwiększa wydzielanie endorfin, poprawia nastrój i redukuje stres. Regularna praktyka tańca pomaga w walce z depresją i stanami lękowymi.

- **Zwiększona świadomość ciała:**

Poprzez taniec ludzie mogą stać się bardziej świadomi swojego ciała i ruchów.

Poznajemy działanie naszego ciała, uczymy się je rozumieć i poprawiać mobilność oraz zakres ruchów. To pomaga zaakceptować siebie i zwiększa pewność siebie oraz pozytywny obraz własnego ciała.

- **Rozwijanie umiejętności społecznych:**

Taniec można wykorzystać do nauki współpracy, komunikacji i budowania relacji z innymi. Wspólne obmyślanie choreografii i nauka kroków tworzy więzi. Choć niektórzy obawiają się rywalizacji, w środowisku tanecznym jest ona rzadkością – dominuje współpraca.

- **Poprawa wyników sportowych i kondycji:**

Taniec angażuje różne grupy mięśni i wymaga koordynacji ruchów. Często aktywuje obie półkule mózgowe, wspomagając ich współpracę, co pozytywnie wpływa na pamięć i myślenie. Regularne tańczenie poprawia równowagę, siłę i elastyczność.

- **Redukcja objawów PTSD:**

Dla osób cierpiących na zespół stresu pourazowego taniec może pomóc w regulacji emocji, złagodzeniu napięcia i poprawie jakości snu. Gdy skupiamy się na tańcu, ruchach i rytmie – wchodzimy w rodzaj transu, który pozwala oderwać się od trudnej rzeczywistości i skupić się wyłącznie na sobie.

- **Terapia dla osób niepełnosprawnych:**

Taniec można dostosować do potrzeb osób z różnymi niepełnosprawnościami. Pomaga poprawić zdolności motoryczne, samopoczucie emocjonalne i integrację społeczną.

Terapia tańcem może być prowadzona indywidualnie lub w grupach, wykorzystując różne style taneczne w zależności od preferencji i celów uczestników.

Aleksandra Zawisza