

Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis

Studia Paedagogica II (2012)

Beata Chmiel

Terapeutyczna wartość tańca w pracy z osobami autystycznymi

Gdy dusza traci harmonię, taniec i muzyka przywraca jej porządek.

Platon

Wprowadzenie

Od kilkunastu lat pracuję z dziećmi i młodzieżą z wieloraką niepełnosprawnością i autyzmem. Prowadząc zajęcia z muzykoterapii, ciągle poszukuję nowych metod pracy. Szczególny nacisk kładę na ruch, wykorzystując jego terapeutyczne walory, oraz na muzykę, która w połączeniu z ruchem jest doskonałym sposobem na przezwyciężenie wielu ograniczeń wynikających ze specyfiki zaburzeń autystycznych. Elementy terapii tańcem i ruchem wykorzystywałam w powstałym kilka lat temu na terenie naszej szkoły Klubie Aktora.

Od dwóch lat prowadzę w szkole Klub Tańca, w którym uczestniczy kilkanaście osób. Wspólnie z Klubem Aktora przygotowujemy uczniów do występów na konkursach i przeglądach. Sama od dawna pasjonuję się tańcem w jego różnych wymiarach: od tańca ludowego poprzez tańce towarzyskie, tańce integracyjne, tańce w kręgu, a także różne elementy choreoterapii i terapii tańcem i ruchem. Sama na sobie doświadczyłam terapeutycznego działania tańca, dlatego też postanowiłam zastosować tę formę terapii wobec moich uczniów.

Osoby z autyzmem mają duże ograniczenia w sferze społecznej, emocjonalnej i wolicjonalnej, dlatego też ta forma terapii staje się dla nich swoistym pomostem łączącym dwa jakże odległe światy: nasz, który jest dla autysty czasem zupełnie niezrozumiały i ich, jakże dla nas dziwaczny i „pokręcony”. W tańcu te dwa światy mają szansę się spotkać i razem zaistnieć. Bariera słowna tutaj nie istnieje, bowiem tu nie słowa są ważne, ale muzyka i ruch, który inspiruje kontakt i nawiązanie dialogu. Niewiele trzeba, aby ujrzeć uśmiech i zadowolenie zarówno u osób dotkniętych autyzmem, jak i u terapeutów, którzy również uczestniczą w zajęciach. U jednych i drugich taniec powoduje wiele pozytywnych reakcji i uwolnienie wielu pozytywnych emocji. Nawiązują się też relacje, o które tak trudno w autystycznym świecie. Mimo że są one czasem bardzo krótkotrwałe i ulotne, niemniej jednak są i myślę, że wiele znaczą. W swoim wystąpieniu (tekście) pragnę pokazać, iż nieważne czy zachowany jest rytm w tańcu, czy kroki danego tańca są zgodne z oryginałem, ale liczy się to, że taniec przynosi radość, uwalnia napięcia i jest dialogiem z drugą osobą lub grupą, a czasem jest ruchem tylko danej osoby, która poprzez niego może dotrzeć do samej siebie.

Rozwój form tanecznych na przestrzeni wieków

W starożytnej Grecji uważano, iż piękno duchowe człowieka można kształtować poprzez piękno jego ruchów, taniec wykorzystywany był do podkreślania harmonii między ciałem i duchem, między sferą emocjonalną i fizyczną. Był także stosowany w leczeniu chorób. Platon uważał, iż muzyka jest lekiem dla duszy, Pitagoras stosował taniec i muzykę w leczeniu psychicznie chorych pacjentów (Koziełło 2002, s. 31).

Taniec łączono z muzyką oraz z poezją, a połączenie tych sztuk nazywano choreią (z greckiego: chorós – taniec zespołowy z towarzyszeniem śpiewu, choreia – płas, taniec wykonywany przez chór). Na pojęcie chorei składały się: słowa (w pieśni), dźwięki (w melodii) i gesty (w tańcu). Choreia była specyficznie ludzkim sposobem ekspresji zwanej później sztuką (Tomaszewski 1991, s. 7).

Już prymitywne kultury plemienne uważały taniec za nieodzowny w swoim codziennym życiu. Taniec pojmowany był jako sposób wyrażania emocji, komunikowania się, budowania poczucia tożsamości grupowej. Pomagał w wielu trudnych momentach życia i w okresach ważnych zmian, stawał się nieodłączną częścią tzw. rytuałów przejścia. Wiele plemion tańczyło i tańczy do dziś tańce, podczas których wypierane są traumatyczne przeżycia i pozwalają osobie wrócić do normalnego funkcjonowania. Znane są także lecznicze formy tańca, stosowane w różnych plemionach, moc tańca i ruchu wykorzystywali szamani, kapłani, czarownicy. Człowiek pierwotny używał własnych rytmów, gestów, dźwięków instrumentów perkusyjnych, tańca aby wyrazić emocje: strach, lęk, radość, złość, aby pozbyć się napięcia związanego z nimi (Koziełło 2002, s. 30).

Wiele tańców ma swoje korzenie w rodzącej się przyrodzie. Znane starożytne święto Beltaine, podczas którego celebrowano się płodność i odradzanie się ziemi do dziś jest obchodzone. Obrzędem związanym z tym świętem towarzyszy taniec, który w swojej tematyce nawiązuje do płodności ziemi i jej piękna odradzającego się z każdym rokiem.

W okresie rozwoju chrześcijaństwa taniec uważano za główne zajęcie aniołów w niebie i św. Augustyn zalecał wiernym, aby naśladowali ich. Tańczono podczas nabożeństw kościelnych oraz na cmentarzach, a taniec był wówczas opisywany jako jedna z niebiańskich radości i jako adoracja Boga przez aniołów i dusze zbawione.

W epoce renesansu na dworach tańczono taniec dworski, dzięki któremu narodziły się takie formy sztuki, jak balet czy opera. Zwyczajli obywatele tańczyli tańce ludowe, których kroki przetrwały do dziś i są traktowane jako dziedzictwo kulturowe.

Pod koniec XVIII wieku powstał nowy gatunek tańca, zwany tańcem salonowym. Do najpopularniejszych tańców salonowych należał gawot, kadryl oraz koty-lion i walc.

W wieku XX na parkiety wkroczyły tzw. tańce towarzyskie. Według obecnej klasyfikacji dzieli się je na tańce standardowe (walc angielski i wiedeński, tango, fokstrot, quickstep) i tańce latynoamerykańskie (rumba, samba, cha-cha, pasodoble, jive).

Lata 60. ubiegłego stulecia przyniosły nowy rodzaj tańca, który w krótkim czasie zawojował praktycznie całą Europę i Amerykę. Chodzi o nieśmiertelny rock'n'roll. W tym samym czasie w Ameryce narodził się nowy nurt, który dziś nazywamy tańcem nowoczesnym, jego korzenie sięgają m.in. do folkloru murzyń-

skiego i indiańskiego. Do tych tańców zaliczyć można jazz z wszystkimi jego odmianami, hip hop, breakdance.

Współcześnie wielu terapeutów wykorzystuje taniec w swojej pracy. W latach 40. ubiegłego stulecia zrodził się nurt terapii tańcem i ruchem (DMT). Pionierami tego nurtu terapeutycznego byli m.in. Marian Chace, która uważała, iż poprzez taniec można się komunikować i zaspokajać swoje potrzeby oraz Mary Whitehouse, twórczyni tzw. ruchu autentycznego; ruchu, który pochodzi z odczuwania danej osoby i jest tylko jej (Koziełło 2002, s. 37). W wielu szkołach, ośrodkach, poradniach stosuje się elementy tej terapii.

W latach 70. XX wieku niemiecki baletmistrz Bernhard Wosien odkrył tańce ludowe tańczone przez ludność Bałkanów. W ten sposób zainicjował nurt tańców w kręgu. Tańce te bardzo go zafascynowały, zaczął spisywać ich kroki oraz muzykę. W ten sposób zebrał i opisał tradycyjne tańce ludów europejskich, głównie z rejonu Bałkanów. Tańce w kręgu są tańczone w wielu krajach i obecnie przybywa coraz więcej nauczycieli i terapeutów stosujących je w swojej pracy terapeutycznej. W tańcu w kręgu ludzie mają poczucie wspólnoty, każdy jest tak samo ważny. Krąg przynosi harmonię zarówno grupie, jak i pojedynczym osobom, tworzy się poczucie więzi między osobami tańczącymi. Wykorzystując siłę i prostotę dawnych form tanecznych (polskich, greckich, bułgarskich, żydowskich, węgierskich, rumuńskich), dajemy sobie szansę zabawy i relaksu, powtarzając kroki, poddając się ruchowi i muzyce, pozwalamy sobie na odprężenie, relaks. Taniec daje radość i ta radość jest najważniejszym celem (King 2001, s. 52–56).

Patrząc z perspektywy i doświadczenia wielu pokoleń można stwierdzić, iż rozmaitość form tanecznych i ruchowych przyczynia się do zaspokajania odwiecznych potrzeb ludzkich, potrzeby samorealizacji, poznania swego ciała i jego możliwości ruchowych, potrzeby wspólnoty, przeżywania emocji, uwalniania napięć i blokad, a także potrzeby ekspresji.

Terapeutyczne walory tańca i ruchu

W terapii tańcem wykorzystuje się ruch jako proces, który zwiększa fizyczną i psychiczną integrację jednostki. Osoby z zaburzeniami integracji sensorycznej mają duże problemy w panowaniu nad własnym ciałem, w wykonywaniu celowych ruchów, w naśladowaniu złożonych gestów. Osoba autystyczna musi najpierw zrozumieć swoje ciało, jego zdolność do ruchu, a dopiero później może poradzić sobie z funkcjonowaniem w konkretnym układzie tanecznym. Terapia poprzez ruch daje możliwość zintegrowania bodźców płynących przez różne kanały percepcyjne. Obserwuje się znaczną poprawę funkcjonowania na poziomie percepcji bodźców u uczniów uczęszczających na zajęcia taneczne.

Ruch jest komunikatem uniwersalnym, można porozumiewać się za jego pomocą, co jest szczególnie przydatne w kontaktach z osobami nieużywającymi i nierozumiejącymi mowy. Poruszanie się wraz z innymi w podobnym rytmie pozwala na zrozumienie się i skomunikowanie. Komunikacja z wykorzystaniem ruchu pomaga w rozwoju samoświadomości i lepszego wchodzenia w interakcje z innymi. Zaczyna się ćwiczenia od poziomu najbardziej podstawowego, żeby móc przejść do realizacji form bardziej złożonych (Koziełło 2002, s. 149–151). Ruch sprawia, że wyrażamy uczucia w bezpieczny sposób, a tym samym rozładowujemy napięcia

i blokady, jakie tkwią w naszych ciałach, wprowadzając się w stan relaksu, rozluźnienia. Istotę ruchu pozwala zrozumieć odpowiednio dobrana muzyka (Kierył 1996, s. 84–92). W trakcie zajęć dobierana jest muzyka adekwatna do aktualnych potrzeb uczniów. Porządkuje ona chaotyczne ruchy, nadając im znaczenie, dyscyplinuje działanie, koncentruje uwagę oraz uczy współdziałania. Pomaga w nawiązaniu relacji, w nadaniu komunikatu, w zaistnieniu w grupie, przełamuje bariery społeczne oraz komunikacyjne. Wspólnie wykonywane ruchy łączą bez zbędnych słów, dzieje się to spontanicznie i rodzi nić porozumienia (Pędzich 2009, s. 37–39).

Terapeutyczny wymiar ma także rytm i melodia utworów, które w szczególny sposób porządkują chaos towarzyszący osobom autystycznym w odbiorze bodźców z otoczenia. Osoba z autyzmem najczęściej nie potrafi podjąć decyzji, zrobić pierwszego kroku, odważyć się na działanie, muzyka może ten proces decyzyjny znacznie ułatwić. Dlatego wszelkie terapie z wykorzystaniem muzyki są lubiane i dobrze przyjmowane przez uczniów (Żurawska-Seta 2004, s. 65–67).

Do terapeutycznych walorów tańca zaliczyć można:

- 1. Społeczny charakter tańca** – tańce są tańczone w kręgu, w parach lub solo. Na moich zajęciach stosuję wszystkie trzy formy taneczne, jednakże z preferencją na tańce w parze i w kręgu. Jednym z celów moich zajęć jest umożliwienie nawiązania kontaktu i dialogu. Osoby o zaburzonej komunikacji werbalnej w tańcu mają możliwość ten kontakt nawiązać; na początku tańcząc z jednym z terapeutów, potem z drugim uczniem. Sama sekwencja tańczonych kroków i rytm utworu wymaga wejścia w relację z osobą, z którą się tańczy. Ważny jest także sposób proszenia do tańca, podziękowanie za wspólny taniec oraz oczywiście możliwość wyboru partnera.
- 2. Różnorodność i atrakcyjność form tanecznych** – na zajęciach proponuję uczniom różne rodzaje tańców: ludowe, narodowe, towarzyskie, tańce integracyjne, tańce w kręgu, taniec młodzieżowy, tańce z różnych stron świata. Stosuję także elementy choreoterapii z wykorzystaniem różnych rekwizytów typu szarfy, chusty, pałeczki, instrumenty perkusyjne. Stosuję także niektóre wybrane techniki z terapii tańcem i ruchem, pragnąc wyzwolić u uczniów spontaniczność i potrzebę tańczenia swojego ruchu.
- 3. Możliwość pozytywnego wywierania wpływu na nastrój przez muzykę** – jednym z celów szeroko pojmowanej muzykoterapii jest danie możliwości odreagowania negatywnych emocji, rozładowania napięcia, przez które są one powodowane. Poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia taneczne próbuję u moich uczniów te napięcia niwelować oraz rozbudzać emocje pozytywne, jakie tańcu zawsze towarzyszą. W wyniku ruchu ciała w tempie zgodnym z muzyką można wyrazić swoje uczucia, a z samego ruchu czerpać dużą przyjemność.
- 4. Możliwość wielozmysłowego angażowania się w tańcu** – taniec w swej istocie opiera się na melodii, układzie kroków, rytmie i kontakcie z partnerem. Te wymienione składniki powodują, że taniec oddziałuje na zmysły: wzroku, słuchu, dotyku. Uczymy się kroków, patrząc na wzór, próbujemy tańczyć w rytmie, słuchając melodii, dotykamy partnera, trzymając jego dłonie. Poprzez taniec angażujemy sferę kinestetyczną, zachowując równowagę. Z wieloma tymi rzeczami osoba z autyzmem ma wielkie problemy, dlatego też na początku zajęć

trudno było nazwać tańcem niektóre próby, z biegiem czasu uczniowie coraz lepiej sobie radzą z pokonywaniem własnych barier, ograniczeń.

5. **Możliwość swobodnej ekspresji** – początkowo celem Klubu Tańca miało być nauczenie kroków różnych tańców. I jest to nadal ważne dla mnie zadanie, koncentruję się na podstawowych krokach tanecznych, na bardzo prostych układach. Jednakże, znając potrzeby i ograniczenia moich uczniów, wprowadzam elementy terapii tańcem i ruchem. Próbuję wyzwalać u nich swobodną ekspresję, prowokując ich do pokazania swoich naturalnych ruchów, wynikających z ich potrzeb. Jest to zadanie niezmiernie trudne, albowiem specyfika zaburzeń autystycznych utrudnia swobodną ekspresję i spontaniczność. Jednakże zdarzają się krótkotrwałe epizody, w trakcie których pojawia się spontaniczność uczniów, zwłaszcza jeśli wykorzystuję do tego rekwizyty (pałeczki, chusty, szarfy).
6. **Możliwość korzystania z takich elementów terapeutycznych tańca jak: ruch, rytm, przestrzeń, tempo, dotyk, grupa lub partner.**
7. **Możliwość docierania przez taniec do sfery motorycznej, emocjonalnej, interpersonalnej, fizjologicznej, poznawczej, estetycznej, motywacyjnej** – w tańcu uczestniczymy całą swoją osobą. Zarówno strona fizyczna (nasze ciało), jak i psychika (emocje, motywacje, sfera poznawcza) jest zaangażowana. Dlatego taniec jako metoda terapeutyczna może być traktowana jako sposób holistycznego podejścia do osoby. Terapeuci DMT (terapii tańcem i ruchem) zakładają jedność tych dwóch sfer. Jeśli oddziałujemy na którąś z nich, zmienia się też ta druga. Zmiana w ruchu może prowadzić do zmiany w psychice.

Podsumowanie

Dwa lata pracy w Klubie Tańca pokazały mi jak wielką wartość terapeutyczną ma taniec i ruch. Zarówno uczniowie, jak i terapeuci bardzo chętnie uczestniczą w zajęciach i widać duże zmiany w poszczególnych sferach osobowościowych. Do najważniejszych efektów tej formy terapii zaliczyć można:

1. Umiejętność nawiązywania kontaktu z drugą osobą poprzez naśladowanie kroków, taniec w jednym rytmie, bycie w dialogu tanecznym.
2. Zwiększenie plastyczności ruchów, pierwsze samodzielnie zatańczone kroki.
3. Zwiększenie się samoświadomości cielesnej i orientacji w przestrzeni.
4. Nauka koncentracji uwagi na zadaniu.
5. Występowanie pozytywnych emocji: radość, satysfakcja z występu, pewność siebie, odwaga tańczenia wśród innych.
6. Integracja w kierunku całościowego doświadczania organizmu (wielozmysłowe zaangażowanie się w tańcu).
7. Spadek zachowań agresywnych w nowych sytuacjach zadaniowych (nauka nowego tańca, zmiana partnera, hospitacja zajęć przez studentów).
8. Zredukowanie napięcia psychoruchowego.
9. Większa mobilizacja i koncentracja uwagi na nowym zadaniu.

Patrząc z perspektywy rodziców moich uczniów, niezmiernie ważny jest dla nich fakt zobaczenia swoich dzieci na scenie. Niejednokrotnie występy te zmieniają obraz dziecka, stają się okazją dla wielu wzruszeń i radości. Wspólnie z istniejącym na terenie placówki Klubem Aktora organizujemy coroczne przedstawienia

teatralno-taneczne, w trakcie których rodzice i zaproszeni goście mogą zobaczyć efekty naszej pracy.

Podsumowując ten artykuł, chciałabym zachęcić wszystkich terapeutów do wprowadzania elementów terapii tańcem i ruchem w trakcie codziennych zajęć ze swoimi podopiecznymi. Oprócz wielu wymienionych przeze mnie efektów tej metody terapeutycznej można jeszcze na koniec przytoczyć zdanie św. Augustyna: „Uczcie się tańczyć, bo co będziecie robić z Aniołami w niebie?!”

Literatura

- Kierył M., *Elementy profilaktyki muzycznej*, Wydawnictwo W NAM, Warszawa 1996.
- King J., *Tańce w kręgu*, Wydawnictwo Kined – Joanna Zwoleńska, Warszawa 2001.
- Koziełło D., *Taniec i psychoterapia*, KMK Promotions, Poznań 2002.
- Pędzich Z., *Psychoterapia tańcem i ruchem*, Wydawnictwo Centrum Szkoleniowo-Wydawnicze „Arteer” Elżbieta Rybicka, Warszawa 2009.
- Tomaszewski W., *Człowiek tańczący*, Wydawnictwo WSiP, Warszawa 1991.
- Żurawska-Seta E., Seta, R., *Muzykoterapia w pracy z dzieckiem autystycznym*, [w:] *Wspomaganie rozwoju osób z autyzmem*, red. J. Błeszyński, Wydawnictwo „Impuls”, Kraków 2004.
- <http://danceflowing.pl/kat,1017365,page,3,title,Historia-tanca,wid,10283334,wiadomosc.html> (dostęp 12.09. 2011).

The therapeutic value of dance in work with autistic persons

Abstract

“Everyone can dance” – that is how Prof. Marian Wieczysty encouraged to dancing. These words inspired me to present various forms of dance to autistic and mentally disabled persons. The article deals with therapy through movement and dance in its various forms. In the therapy with autistic persons I use ballroom, national and traditional dancing as well as circle and integration dances and elements of dance therapy.

One can satisfy his or her need of movement, expression, relaxation and creation through dance. These needs, according to Rudolf von Laban, are necessary for a person’s healthy functioning. Dancing develops the awareness of one’s own body, spatial orientation as well as auditory, optic and motor coordination. It sensitizes to music, provides often aimless, stereotypical movements with sense and meaning. Dance and movement therapy opens horizons of communication and creation of common space with an autistic person.

The therapeutic value of dance consists in its influence on the entire person by engaging his or her motor, emotional, social, cognitive as well as aesthetic and motivational sphere.