

# Tańcząc z czułością cz. 3: Tańcząc w czułym kręgu...

#antropologiaiatańca

#improvizacjakontaktowa

#terapiatańcemiciruchem



Fot. Bernhard Lang/ Getty Images

Data publikacji

Autor

07.11.2022

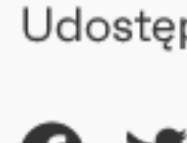
Paulina Wycichowska

...osób, które współdzielą radość łączenia się we wspólnym ruchu, doświadczymy poczucia psychicznego podniesienia i umocnienia. Poruszając się razem, tworzymy jedną grupę, przypominającą plemię i rozumiejącą się bez słów. Wspólnie odbywamy podróż ku harmonii lub pełnym emocji przygodom. Kroki i gesty – takie same lub różne, zespolone czasem i przestrzenią – zapraszają osoby uczestniczące w grupowym tańcu do wyjątkowego połączenia się ze sobą i innymi. W zależności od metod i praktyk tanecznych proponowanych w ramach sesji/warsztatów/zajęć będzie otwierało się specyficzne pole improvizacji i autoekspresji.

Wersja do druku



Udostępnij



Nad przebiegającymi procesami będzie czuwała osoba pełniąca funkcję instruktora/ instruktorki lub facylitatora/ facylitatorki. Niektóre z metod istnieją już długo, a ostatnie lata przyniosły prawdziwy rozkwit różnorodnych form tego typu aktywności – przyjrzyjmy się paru z nich.

Szeroko pojęty **taniec terapeutyczny** to grupowe zajęcia, które mogą być adresowane do różnych odbiorców – od małych dzieci po dorosłych. Ich struktura jest bardzo elastyczna i polega na podejmowaniu określonych działań proponowanych przez osobę prowadzącą: mogą to być zadania mocno ekspresyjne albo minimalistyczne, sprowadzające się tylko do samoobserwacji gestu. W zależności od potrzeb i charakteru grupy, zajęcia mogą opierać się na konkretnych gatunkach, rodzajach i formach tańca, jak przykładowo taniec towarzyski, ludowy, współczesny, teatr tańca, aż po interpretacje tańców etnicznych w postaci **tańców w kręgu**.

**Ruch Autentyczny** zakłada poruszanie się w ustalonych ramach czasowych z zamkniętymi oczami, podążając za naturalnymi impulsami z naszego ciała pod czujnym okiem certyfikowanej osoby prowadzącej. Ważnym etapem zamykającym proces jest werbalizacja, spisanie lub narysowanie wrażeń. Natomiast **taniec intuicyjny** jest swobodną, spontaniczną formą wyrażania siebie, która może, ale nie musi być prowadzona. Poruszenia ciała przebiegają tu bez określonego schematu, czy choreografii – odpowiadają naturalnej potrzebie rytmu i ekspresji w nieoceniającej przestrzeni.

Z kolei **5 Rytmów® według Gabrielle Roth** to praktyka dynamicznej medytacji w ruchu, prowadzona przez licencjonowanych nauczycieli tej metody. Zajęcia polegają na sterowanej instrukcjami improvizacji. Każdy z proponowanych rytmów jest światem dla samego siebie, odwołaniem do jakiegoś aspektu ludzkiego życia i rodzaju energii, a razem tworzą tak zwaną „Falę”, która działa głęboko na emocje, harmonizuje i uzdrowia. Z połączenia 5 Rytmów, psychoterapii Gestalt, ustawień rodzinnych i elementów szamanizmu, Ya’Acov i Susannah Darling Khan stworzyli **Movement Medicine**. Jest to aktywna i ucieleśniona medytacja, która otwiera drogę do refleksji, wzmocnienia przestrzeni osobistej, ale i przynależności do wspólnoty, nawiązania relacji z siłą kreacji wewnętrznej i zewnętrznej. Zajęcia są prowadzone przez osoby, które ukończyły szkolenie z tej metody.

Inny system ruchu mający na celu integrację i rozwój osobisty to **Biodanza**, stworzona w latach 60. XX wieku przez prof. Rolando Toro Aranę. Jej praktyka zakłada intensywne bycie „tu i teraz” w ruchu zwane *vivencia*, a celem jest pobudzenie witalności, kreatywności, komunikacji emocjonalnej, zmysłowości i poczucia wspólnoty ze wszechświatem. Zajęcia są prowadzone przez certyfikowane facylitatorki i facylitatorów i odbywają się pod znakiem triady: muzyka – ruch – spotkania grupowe.

**Terapia Lowena – Bioenergetyka ciała** to metoda stworzona przez Alexandrę Lowenę, polegająca na odczuwaniu i obserwacji postawy ciała, budujących się w nim napięć, blokad i miejsc utrudnionego przepływu ruchu. Według niej, człowiek żyjący w jedności ciała i umysłu doświadcza harmonii i swobodnego przepływu energii życiowej. Zajęcia polegają na pracy z ciałem, z ruchem i z głosem, w kontakcie fizycznym z innymi uczestniczącymi pod okiem certyfikowanej osoby prowadzącej.

Witalność promuje też **Gaga** – metoda pracy z ciałem i ruchem opracowana przez światowej sławy izraelskiego choreografa Ohada Naharina, prowadzona przez osoby certyfikowane. Na zajęciach można eksplorować różne jakości ruchu i rozwijać potencjał jego osobistego spektrum. Odpowiednio zaprojektowane instrukcje zapraszają uczestniczących do działania – każdy z nich przeżywa indywidualną i ciągłą podróż w ruchu, stymulowaną różnymi obrazami mentalnymi. Zajęcia podnoszą świadomość ciała, budują jego siłę, wytrzymałość i elastyczność, pomagają przywrócić się własnym nawykom ruchowym. Dla osób z niewielkim doświadczeniem ruchowym proponuje się „Gaga People” przystosowaną dla osób w każdym wieku i o dowolnym stopniu sprawności fizycznej, natomiast „Gaga Dancers” otwiera nowe przestrzenie pracy dla ciał doświadczonych już tancerek i tancerzy.

**Improvizacja kontaktowa (contact improvisation – CI)** to wspólne poszukiwania ruchowe osób, w których wykorzystuje się przede wszystkim pracę z ciężarem ciała i dzielenie się nim poprzez wspólne przetaczanie, opadanie, wzajemne podtrzymywanie się i podnoszenie, czy tworzenie dla siebie przeciwwagi. To także cała filozofia życia i tworzenia relacji, ugruntowana w historii tańca dzięki wielu znakomitym twórcom. Spotkania na których możemy popracować CI to „jamy” improvizacji w kontakcie, które rządzą się własnymi zasadami i którym czasem towarzyszy „jam” muzyczny.

Wspominając o przestrzeniach współdzielenia radości i przyjemności tańca, nie można oczywiście pominąć różnych form tańca społecznego. Tango argentyńskie, swing, salsa, kizomba, zouk, polskie tańce tradycyjne, a i także klubowe imprezy taneczne za główny obszar swoich zainteresowań uznają relację z partnerką lub partnerem, ale tworzą też szerokie pole możliwych interakcji w szerszym gronie. Uczestnictwo w takich aktywnościach pozwala wkroczyć zarazem w pewną grupę towarzyską, w której taniec stanowi ważną formę wspólnego spędzania czasu wolnego. Spotkania połączone z potańcówkami relaksują i podnoszą nastrój, a także umożliwiają zawieranie nowych znajomości i budują poczucie przynależności do grupy. Rozwijają też empatię i czułość wobec innych i samego siebie.

A zatem: kiedy na tańce?

\*\*\*

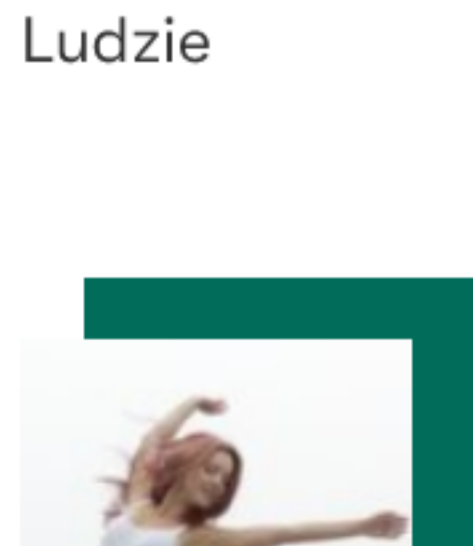
**Tańcząc z czułością** to cykl refleksji o pewnym szczególnym rodzaju wrażliwości, którą pozwala rozpoznać i rozwijać aktywność taneczna. Doświadczenie w taki sposób siebie, innych osób i świata to ścieżka, która niesie potencjał wpływu na rzeczywistość i jej zmiany. Zmiany na „dobre”. Ku znajdowaniu poczucia sprawczości, wartości i swojego szczęścia.

Wydawca

**taniecPOLSKA.pl**

## POWIĄZANE

Ludzie



Paulina Wycichowska

Teksty Aktualności Praca i rozwój zawodowy Wydarzenia Baza wiedzy Teksty

Najnowsze

Ogłoszenia

Spektakle

Ludzie tańca

O wydarzeniach

Archiwum

Źródła dofinansowania

Festiwale

Zespoły

Wywiady

Wpisz szukaną frazę

Warsztaty

Organizacje

Felietony i eseje

Konferencje

Festiwale

Artykuły naukowe

Spotkania

Bibliografia

Recenzje książek

Inne

Biblioteka NIMIT

Tańcząc z czułością cz. 1: Barometr czułości

Tańcząc z czułością cz. 2: Tańcząc ze sobą

„SOMA” cz. 2 NIMIT Ruchem – z rozmawia An