



Fot. Tom Dunkley via Getty Images

Tańcząc ze sobą

#terapiatańcemicuchem

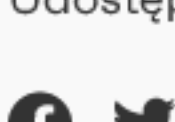
Data publikacji: 17.10.2022
Autor: Paulina Wycichowska

Wybierz pozycję dogodną na „tu i teraz”: stań, usiądź lub się połóż. Zanurkuj myślą do wnętrza swojego ciała. Zaciekaw się, które miejsce wybrała Twoja wyobraźnia. Spróbuj świadomie doświadczyć, jakie wrażenia płyną z tego miejsca. Zdaj się na czucie, wyciszając nadaktywny umysł, jeśli intelektualna strona staje się zbyt dominująca. Stopniowo przenieś swoją uwagę na oddech, jego głębokość i rytm. Co się wydarza, gdy za pomocą wizualizacji posyłasz go w miejsce, z którego rozpoczęła się Twoja podróż po ciele?

Wersja do druku



Udostępnij



A teraz zaobserwuj, jak oddech porusza Twoim całym ciałem od wewnątrz. Jak zmienia się objętość Twojej wewnętrznej przestrzeni? Otwórz się na możliwość podążania za tym wewnętrznym impulsem do zmiany kształtu; być może Twoja klatka piersiowa i brzuch zaczną poruszać się intensywniej, może ramiona i ręce będą organicznie podążać za ich ruchem. Może poczujesz potrzebę zmiany pozycji... W rytmie wdechu i wydechu Twoje ciało wznosi się i opada, rozszerza się na zewnątrz i powraca ku swojemu rdzeniowi – ku „centrum”. I tak oto, w płynącej akcji otwierania i zamykania, ekspansji i kurczenia, Twoje ciało może przybierać różnorodne kształty, symetryczne i asymetryczne. Przenosząc uwagę z oddechu na samo działanie – sięgania w różne kierunki na zewnątrz i powracania do wewnątrz – przyjrzyj się przez chwilę, który z nich wydaje Ci się w tym momencie bliższy. A może dodasz do kolejnego otwarcia trochę rotacji w kręgosłupie, skręcając się delikatnie w prawą lub lewą stronę? Jak odczuwasz elastyczność swoich pleców przy takich ruchach? A co się wydarzy w ciele, gdy podążysz głębiej za inspiracją spirali? Otwieranie i zamykanie zmienia się w przygodę zwijania się i rozwijania, a w przypływie energii może nawet zabierze Cię do obrotu... I oto już tańczysz... W swoim ciele, ze swoim ciałem, ze sobą.

Od wewnątrz na zewnątrz i z zewnątrz do wewnątrz – tak działa terapeutyczna moc tańca. Dosłownie i w przenośni. W ciele i umyśle. I w ich połączeniu: integracji psychofizycznej, która jest tak niezbędna dla naszego dobrostanu, rozwijania pełnego potencjału funkcjonowania w świecie. Terapia tańcem opiera się przede wszystkim na tym sprzężeniu zwrotnym, które poprzez ruch pozwala na dokonywanie zmian w myśleniu, sposobach konfrontowania się z emocjami i budowania relacji społecznych. Można na ten temat sporo napisać i pisze się wiele, zatem po więcej szczegółów o działaniu tańca w kontekście terapeutycznym warto sięgnąć do literatury, na przykład *Psychoterapii tańcem i ruchem* pod redakcją Zuzanny Pędzich^[1].

Warto też zainwestować w czuły taniec ze sobą: spontanicznie, indywidualnie eksplorując swój potencjał i pozwalając sobie na regularną ekspresję poprzez taniec (z muzyką lub bez).

Albo „wytanczając życie: ciała, emocji, relacji”, zagłębiając się w Labanowski język ruchu pod fachowym i czułym okiem Agnieszki Sokołowskiej^[2]. Można poszukać inspiracji i doznać osobistych odkryć, zaglądając na kursy i warsztaty Instytutu DMT – Polskiego Instytutu Psychoterapii Tańcem w Warszawie^[3], Ośrodka Terapii Tańcem i Ruchem Iba^[4], Polskiego Stowarzyszenia Choreoterapii^[5], a także różnorodnych propozycji osób zajmujących się choreoterapią w różnych miastach. Certyfikowane psychoterapeutki tańcem i ruchem o dużym doświadczeniu zawodowym, jak chociażby wymieniona już Agnieszka Sokołowska, ale też Izabela Guzek, Katarzyna Dańska czy Justyna Torłop-Bajew mogą pomóc w ucieleśniony sposób zmierzyć się z problemami, które wymykają się werbalnej pracy terapeutycznej.

Ciekawym miejscem do odwiedzenia jest facebookowa „czuła baza – przestrzeń historii dzikości i samoukojenia” – blog Aleksandry Smoligi inspirowany do przemyśleń i tanecznych praktyk^[6].

A teraz wypuść powietrze do końca i weź głęboki, odżywczy wdech. Świadomy oddech może być pierwszym krokiem tańca. Zwłaszcza tańca zwanego życiem.

Tańcząc z czułością to cykl refleksji o pewnym szczególnym rodzaju wrażliwości, którą pozwala rozpocząć 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.

[1] Zobacz: . <https://www.gwp.pl/psychoterapia-tancem-i-ruchem-teoria-i-praktyka-tom-1.html> oraz <https://www.gwp.pl/psychoterapia-tancem-i-ruchem-terapia-indywidualna-i-grupowa-tom-2.html>

[2] Zobacz: <https://www.facebook.com/WytanczajacZycie>; <https://agasokolowska.com/>

[3] Zobacz: <https://www.facebook.com/instytutdmt>; <https://www.instytutdmt.pl/>

[4] Zobacz: <https://www.facebook.com/IbaOsrodek>; <https://terapiatancem-iba.pl/>

[5] Zobacz: <https://www.facebook.com/tanieceterapeutyczny.pich>; <http://www.psych.org.pl/>

[6] Zobacz: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100084643954328>;

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100074998928257>

Wydawca

taniecPOLSKA.pl

POWIĄZANE ♦

Teksty

KRYTYKA

Tańcząc z czułością cz. 1: Barometr czułości

Bibliografia

Tańcząc z czułością cz. 2: Tańcząc z czułością cz. 1: Barometr czułości

Aktualności Praca i rozwój zawodowy Wydarzenia Baza wiedzy Teksty

Najnowsze	Ogłoszenia	Spektakle	Ludzie tańca	O wydarzeniach
Archiwum	Źródła dofinansowania	Festiwale	Zespoły	Wywiady
		Warsztaty	Organizacje	Felietony i eseje

Ludzie	Konferencje	Festiwale	Artykuły naukowe
Wpisz szukaną frazę	Spotkania	Bibliografia	Recenzje książkowe

Inne Biblioteka NIMIT

