

Dlaczego taniec?

Taniec jest jedną ze sztuk, zaś sztuka pozwala człowiekowi zasymilować niewiadome. Sztuka zapełnia w życiu miejsca puste... pięknem.

Sztuka też w sposób symboliczny opisuje rzeczywistość, stawia pytania, czasami odpowiada na nie. Dzieło sztuki przechowuje bogactwo wewnętrzne artysty.

Sztuka jest też miejscem spotkania z własną samotnością.

W tańcu staję przed przestrzenią, czasem i miejscem, które mogę zapełnić ruchem, modę dookreślić siebie w sposób symboliczny, metaforyczny mogę przeżyć, być może rozwiązać konflikt wewnętrzny. Idąc za myśleniem Piageta można za pomocą tańca zintegrować, to co nowe w poznaniu i zrównoważyć.

Taniec jest bardzo dobrą formą kształtowania woli, uczy wytrzymałości, znoszenia frustracji. Taniec uczy świadomości ciała, integruje sensorycznie.

Carll Orff Emil Jaques Dalcrose, Rudolf Laban, Marion Chace są twórcami różnych metod, które jednak można połączyć wspólnym mianownikiem- radość ruchem, radość tworzenia.

Ruch jest środkiem za pomocą którego dziecko/dorosły może wyrazić swoje przeżycia.

Można wyróżnić kategorie ruchu:

- ruch prowadzący do poznania własnego ciała
- ruch kształujący związek jednostki z otoczeniem
- ruch wiodący do wytworzenia się związku z drugim człowiekiem
- ruch prowadzący do współdziałania w grupie
- ruch kreatywny

Człowiek jako homoludens (Hoizinga), w dawnych kulturach, wiele tańczył.

Istniały tańce rytualne, porządkujące rzeczywistość, tańce ról, tańce tematyczne, tańce religijne. Taniec strukturyzował przestrzeń społeczną, opowiadał o tym co trudne, organizował życie społeczeństwa, był upustem emocji, podejmował też trudne pytania egzystencjalne. Później taniec przybrał również formę gry salonowej.

Korzystając z dobrodziejstw doświadczeń przeszłych pokoleń, powrócono do myślenia o tańcu jako formie dostępnej dla każdego, a głęboko terapeutycznej. Tańce ludowe dają możliwość powrotu do korzeni, tańce narodowe dają radość Utożsamienia się ze wspólnotą narodową. Poznanie tańców innych kultur, narodów, daje radość spotkania z innym sposobem wyrazu. Uczą szacunku do narodów i ich kultur.

Taniec zaspakaja jedną z potrzeb przynależnych jedynie człowiekowi, człowiekowi mianowicie- potrzebę tworzenia.

Barbara Spierzak

Bibliografia:

- Brzozowska- Kuczkiewicz M., *Emil Jacques- Dalcrose i jego rytmika*. WSiP, W- wa 1991.
- Koziełto D., *Taniec i psychoterapia*, Instytut Historii UAM, Poznań 1999.
- Studnicka J., *Terapia dzieci muzyką, ruchem, mową*, W- wa 1999.
- Szczepan- Jakubowska D., *Twórczość artystyczna jako element działań profilaktycznych*, „Remedium” nr5/1996.