
ANNALES
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA
LUBLIN - POLONIA

VOL.LX, SUPPL. XVI, 428

SECTIO D

2005

Zakład Taneczno-Muzycznych Form Ruchowych
Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie
Department of dancing and music forms
AWF Cracow

ANNA POZNAŃSKA

Healthy aspects of dancing

Zdrowotne aspekty tańca

Nie ma chyba człowieka, który nie zatańczyłby przynajmniej raz w życiu. Choćby w sferze duchowej, choćby we własnym wyobrażeniu, identyfikując się z tancerzem. Nie wiadomo, kto i z jakich powodów zatańczył po raz pierwszy. Faktem jest, że taniec towarzyszy człowiekowi od pradziejów. Przez stulecia zmieniały się jego formy, funkcje i cele. Ale w XXI w nadal jest żywy i kultywowany. Stał się nieodłącznym elementem życia kulturalnego, społecznego, a także tego, co nazywamy dziś zdrowym i aktywnym stylem życia. Badania naukowe otworzyły nowe możliwości wykorzystanie elementów tańca w medycynie: w kinezyterapii, muzykoterapii, choreoterapii, a także w profilaktyce gerontologicznej i rehabilitacji.

W czym tkwi fenomen tańca, jego moc i siła oddziaływania? Z pewnością jest on najstarszym, niewerbalnym sposobem wyrażania uczuć i emocji. Jest też uniwersalnym środkiem komunikacji międzyludzkiej, znanym pod każdą szerokością geograficzną. A może po prostu taniec jest momentem, kiedy przemawia dusza i w tańcu wystarczy być tylko sobą.

Taniec współczesny jednoczy w sobie wszystko to, czym był przez stulecia, zachowała się w nim świadomość przeszłości. Aby mówić dziś o zdrowotnych aspektach tańca, jego wpływie na psychofizykę człowieka, trzeba sięgnąć do korzeni.

TANIEC, RÓŻNE JEGO FORMY I ODMIANY

W cywilizacji europejskiej taniec ulegał przeobrażeniom w ramach trzech głównych nurtów: tańca ludowego - w tym pojęciu mieści się taniec chłopski, regionalny, narodowy-, który z wolną zamiera, podobnie jak cała sztuka ludowa; tańca towarzyskiego, który stracił swą ceremonialność, elitarność i zmienia się wraz z modą i społeczeństwem, oraz szeroko rozumianego tańca widowiskowego. Stanowi on formę najbardziej profesjonalną, artystyczną, uznawaną za sztukę. W tym nurcie można wymienić: balet klasyczny, neoklasyczny, nowoczesny, tańce estradowe, rewiowe, kabaretowe, widowiska taneczne, pantomimy, pokazy masowe itp. W kulturach pozaeuropejskich - Indiach, Japonii, Chinach, Indonezji, taniec w miarę swojego rozwoju nie tracił na znaczeniu, ale uległ pewnemu skostnieniu. Funkcjonuje jako żywa tradycja, część obrzędów religijnych, uroczystości państwowych i przedstawień teatralnych, ale nie rozwija się.

Wiek XX przyniósł nowe formy: tańca wyzwolonego, wyrazistego, nowoczesnego, jazzowego. Zaznaczył się jego silniejszy związek z gimnastyką, co zaowocowało powstaniem gimnastyki gestu artystycznego, gimnastyki rytmicznej, gimnastyki wyrazu, a wreszcie gimnastyki artystycznej, która z czasem stała się dyscypliną sportową. W latach 80-tych taniec przybrał nawet formę treningu sportowego. Modne stało się aktywne spędzanie czasu w klubach fitness oferujących, w zależności od potrzeb i możliwości ćwiczących, różne formy aerobiku, łączące w sobie elementy taneczne i gimnastyczne. Istniejąca w naturze każdego człowieka chęć rywalizacji, potrzeba imponowania i doskonalenia

nia się doprowadziły do powstania tańca sportowego, uznanego za dyscyplinę sportową. Wśród tej grupy można wymienić taniec towarzyski, rock and roll sportowy, boogie-woogie, dance show, break dance, hip hop i inne. Imprezy taneczne i zawody dają okazję do sprawdzenia i zweryfikowania swoich umiejętności, a także walki w sportowym zawodnictwie.

Do młodzieżowego stylu życia weszły natomiast dyskoteki z tańcem kształtowanym różnymi kierunkami muzyki. Dowolny, indywidualny sposób poruszania się w rytm muzyki nie wymaga specjalnych zdolności ruchowych ani umiejętności tanecznych, co sprzyja ciągłej popularności tańca dyskotekowego. Pod wpływem muzyki techno taniec wszedł w nową erę i wyszedł na ulicę. Taneczne maratony Love Parade, z ogłuszającą muzyką i młodymi ludźmi, podrygującymi na platformach samochodowych, nie przypominają już menueta ani walca. Czy jest to jeszcze taniec, czy coś więcej np. nowy sposób życia?

XX w. był dla tańca okresem powstawania różnorodnych jego odmian, przekraczania granic kontynentów i barier społecznych. Dostrzeżono wartość tańca i jego znaczenie dla rozwoju i zdrowia człowieka. Jemu zawdzięczamy również stały i żywy kontakt ze sztuką. Z pewnością taniec będzie rozwijał się nadal, modyfikował i tworzył nowe odmiany, zaspokajające potrzeby współczesnego człowieka.

WPLYW TAŃCA NA POSTAWĘ, MOTORYKĘ I ZDROWIE CZŁOWIEKA

Wśród ludów Azji rzadko spotyka się osoby otyłe, oczywiście za wyjątkiem zawodników sumo. Wielu ludzi do późnej starości zachowuje zadziwiająco sprawność fizyczną i jasność umysłu. Statystycznie nie należą do rzadkości, a średnia długość życia mieszkańców Japonii jest najwyższa na świecie. Z pewnością wpływ na taki stan rzeczy ma wiele czynników: budowa anatomiczna, warunki klimatyczne, sposób odżywiania, ale także styl życia, w którym ruch i różne formy aktywności fizycznej zawsze odgrywały wielką rolę. Ze Wschodu wywodzą się najbardziej znane sztuki walki, w których na równi ze skutecznością cenione są: sprawność, zręczność, lekkość, a ruchy rąk, nóg i całego ciała dają rezultat zbliżony do tańca. Japończycy powiadają, że kiedy dwóch zawodników o podobnym stopniu opanowania techniki spotka się na macie, zwycięży ten, który jest muzykalniejszy. On, bowiem dysponuje większą płynnością ruchów i wyczuciem rytmu. Nie bez powodu w treningach karate istnieją formy baletowe zwane „kata”- coś pośredniego między tańcem, ceremonią religijną, a gimnastyką. Nie każdy musi ćwiczyć sztuki walki, ale każdy, o ile pozwala na to stan zdrowia, może się ruszać. W Chinach powszechny jest widok grup ludzi lub pojedynczych osób, wykonujących osobliwy, zwolniony taniec w parkach, na skwerach, w drodze do pracy i z pracy. W ciszy lub przy łagodnej muzyce, skupieni na każdym ruchu odprężają swe ciała, redukują napięcie, wyciszają się. Ćwiczenia te, poprzez likwidację stresu, pobudzają odporność organizmu, wydobywają jego mocne strony, co z kolei sprawia, że organizm sam zaczyna się bronić, zwalczając choroby. A przecież większość cywilizacyjnych schorzeń wywołanych jest właśnie stresem.

Uzdrowiająca moc tańca znana była również od dawna w kulturze europejskiej. Plemiennym tańcom dawały wspólnotę przeżycia, poczucie bezpieczeństwa i przynależności do grupy. Szaman lub czarownik w ekstazycznym tańcu „odczytał uroki”, leczył duszę i ciało. Taniec oddziaływał zarówno na tańczącego, jak i widzów.

Dzisiaj nie trzeba już nikogo przekonywać, że taniec może być wspaniałym lekiem antydepresyjnym. Jak każda aktywność fizyczna pobudza wydzielanie endorfin, zwanych hormonami szczęścia. Poprawiają one nastrój, dodają chęci do życia i wyzwalają drzemiacą w nas energię. Taniec poprawia krążenie krwi, elastyczność stawów, ukrwienie skóry, wzmaga pracę jelit i zwiększa wydolność płuc. Dotlenia także wszystkie komórki ciała. Ćwiczenia w takt muzyki uczą panowania nad własnym ciałem i ładnego poruszania się. Ruchy taneczne, obroty i podskoki angażują poszczególne partie mięśni i pozwalają na wyćwiczenie równowagi, gibkości, skoczności i prawidłowej postawy. Dobrze dobrane ćwiczenia rytmiczno-taneczne mogą korygować wady budowy, niedostateczną koordynację ruchową i wzmacniać słabsze części ciała. Ponadto kroki taneczne w tańcach chodzonych i korowodach tanecznych korzystnie wpływają na kształtowanie orientacji przestrzennej. Wielu psychologów wyraża pogląd, że podczas tańca synchronizacji podlega również praca obu półkul mózgowych, co wpływa na poprawę koncentracji, komunikacji i szybsze zapamiętywanie informacji.

TANIEC W REKREACJI, REHABILITACJI I TERAPII

Dla dzieci taniec jest naturalną swobodą ruchów. Wyrażają go tak, jak potrafią, za pomocą skoków, kołysania, obracania się. Jest formą nauki i zabawy, wpływającej korzystnie na umuzykalnienie, kształtowanie rytmu i pamięci ruchowej. Sprzyja wytworzeniu dobrego nastroju, wyzwala uśmiech, radość i zadowolenie. Podstawowe ćwiczenia rytmiczne w szkole są fundamentem do dalszej nauki tańca, uczą zdyscyplinowania, pracy w zespole, wrażliwości na muzykę. W tym okresie rozwoju taniec jest ciekawą i wesołą formą zabawy. Dla młodzieży taniec staje się także formą rozrywki, sposobem spędzania wolnego czasu i okazją do zawierania nowych znajomości. Nieskrępowany taniec dyskotekowy, w gronie rówieśników daje możliwość rozładowania napięć emocjonalnych i wyładowania nadmiaru energii. Różne odmiany tańca zaspakają także potrzeby ruchowe dorosłych. Często są dla nich jedynym sposobem aktywności fizycznej. Szczególną popularnością we wszystkich grupach wiekowych cieszą się tzw. tańce integracyjne, wykonywane spontanicznie w parach lub w większym gronie osób podczas wspólnych zabaw. Tańczy się je w rytmie wesołych melodii, nie mając nawet specjalnego przygotowania, czy zdolności tanecznych. Sprzyjają pokonywaniu nieśmiałości i odczuciu radości ze wspólnej rozrywki. Taniec jako zabawa towarzyszy zarówno najmłodszym, jak i najstarszym pokoleniom we wszystkich okresach życia. Sprzyja odprężeniu psychicznemu i fizycznemu. Jest także ważną częścią życia towarzyskiego i uczuciowego każdego człowieka, a upodobanie do konkretnej formy tańca zależne jest od wieku, osobowości i temperamentu.

Ruch taneczny okazał się również pomocny w procesie stymulującym fizyczną i psychiczną aktywność człowieka. Choreoterapia jako terapeutyczne wykorzystanie tańca opiera się na zaangażowanym pokonywaniu trudności i emocjonalnym przeżywaniem ruchu związanego z muzyką. Ta forma leczenia wykorzystywana jest z dobrym skutkiem w przypadku osób mających trudności przystosowawcze, emocjonalne, poznawcze lub cierpiących na dolegliwości fizyczne. Wybrane formy taneczne zmniejszają napięcie mięśniowe, wzmacniają układ nerwowy i wpływają na równowagę wewnętrzną. Taniec działa także na sferę psychiczną człowieka; niweluje uczucie nieśmiałości daje poczucie własnej wartości, rozwija zdolności twórcze oraz sprzyja integracji z drugim człowiekiem. Ma to olbrzymie znaczenie dla osób niepotrafiących samodzielnie wyrażać swych uczuć, rozładowywać napięć i frustracji, co może prowadzić w rezultacie do pograżania się chorego w izolacji.

Taniec leczniczy stosowany jest ponadto w rehabilitacji osób niepełnosprawnych: z uszkodzeniem narządu ruchu, porażeniem mózgowym, niewidomych i głuchych, z niedorozwojem umysłowym i po amputacjach. Poprzez opanowanie ćwiczeń dobranych przez rehabilitanta chory zyskuje większą pewność siebie. Stara się potem w tańcu dostosowywać swój sposób poruszania do muzyki. Radości życia i satysfakcję może dostarczać własna improwizacja ruchowa i pozbycie się napięcia psychicznego i mięśniowego. Możliwość tańczenia na wózku inwalidzkim przywróciła wielu niepełnosprawnym wiarę we własne możliwości. Duże zainteresowanie spowodowało, że taniec ten uznany został za dyscyplinę sportową i paraolimpijską. Ponadto stał się dla tych ludzi kolejną możliwością zaistnienia w życiu społecznym. Wbrew pozorom terapeutyczne działanie tańca potrzebne jest także osobom unieruchomionym lub niemogącym poruszać się samodzielnie. Umiejętność empatycznego wczuwania się w postać tancerza, odbiór wrażeń i przeżyć związanych z ruchem tanecznym nie zawsze zależy od stanu zdrowia, częściej od indywidualnych cech każdego człowieka. Bez względu na to, czy człowiek może korzystać z tańca w sposób czynny, czy tylko bierny, ruch taneczny wyzwala w nim pozytywne odczucia i pozwala, choć na chwilę zapomnieć o niedoskonałościach własnego ciała. Terapia tańcem stała się też skutecznym lekiem na przedłużenie młodości dla osób „trzeciego wieku”. Gimnastyczno- taneczne ruchy, inspirowane muzyką, odpowiednio dobrane do wieku i możliwości ruchowych stały się jednym ze środków profilaktyki gerontologicznej. Wywierają one pozytywny wpływ na samopoczucie seniorów, pozwalają na oderwanie od codzienności, zbliżają ludzi i są motorem pobudzającym oraz zachęcającym ich do dalszej aktywności życiowej. Taniec stał się atrakcyjną formą ruchową dla ludzi we wszystkich grupach wiekowych, a także jednym z najmodniejszych rodzajów treningu. Uruchamia wszystkie mięśnie, uczy panować nad własnym ciałem, a działanie terapii tańcem wykracza daleko poza sferę aktywności ruchowej.

W dzisiejszej cywilizacji taniec nie posiada już tak szczególnej roli i znaczenia, jaki miał we wczesnych kulturach i jakie ma nadal dla mieszkańców Afryki, Azji czy Australii. Współczesnemu człowiekowi nieznany jest pradawny związek tańca z siłami natury i magią. Taniec nie jest już życiową koniecznością ani obywatelskim, czy towarzyskim obowiązkiem. Przewagą nad gestem zdobyły słowo i dźwięk. Dzisiejszy człowiek tańczy dla przyjemności, po to, by pokazać się innym, uczestni-

czyć w życiu społecznym i kulturalnym, po to, by służyć sztuce lub po prostu tańczyć dla samej radości ruchu. Taniec może jednak pomóc i utrzymać dobre zdrowie, dobre samopoczucie, równowagę emocjonalną, prowadzić do przeżycia duchowych doświadczeń. Może też budzić uczucie wyzwolenia i świadomość potężnych sił drzemiących w ciele i umyśle ludzkim, ponieważ wszyscy czujemy potrzebę wypowiedania się o świecie nas otaczającym i świecie istniejącym w nas.

BIBLIOGRAFIA

1. Kubinowski D.: Taniec we współczesnej kulturze i edukacji. Wyd. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 1998
2. Kuźmińska O.: Taniec w teorii i praktyce. Wyd. AWF, Poznań 2002
3. Lange R.: Taniec a sztuka ruchu. Wyd. Uniwersytetu Marii Curie- Skłodowskiej, Lublin 1998
4. Turska I.: W kręgu tańca. PW „Iskry”, Warszawa 1965

STRESZCZENIE

Terapia tańcem ma swoje korzenie zarówno w historii tańca, filozofii starożytnych cywilizacji, jak i współczesnej psychologii. Taniec od dawna zaspokajał potrzeby psychofizyczne człowieka. Rytmiczne ruchy w takt muzyki odprężają, redukują napięcie mięśniowe i dają poczucie kontroli nad własnym ciałem. Te właściwości terapeutyczne i rehabilitacyjne wykorzystuje się coraz częściej w medycynie. Metoda leczenia zwana choreoterapią stosowana jest z powodzeniem w leczeniu zaburzeń emocjonalnych, stanów depresyjnych, osób niepełnosprawnych i pacjentów geriatrycznych. Taniec we współczesnym świecie jest najpiękniejszą formą porozumiewania się między ludźmi.

SUMMARY

Choreotherapy comes from both the history of dance and the philosophy of ancient civilisations and also from the modern psychology. The dance has for ages fulfilled the psychophysical needs of human. Rhythmic movements to the beats of music relax, reduce the muscles strain and give the sense of control over our body. This therapeutic and rehabilitational features of dance are more and more often used in medicine. The method of medical treatment called choreotherapy, is used with success in therapy of disabled people, geriatric patients, emotional disorders and depression states. The dance in the today world it is one of the most beautiful forms of communication between people.