

TERAPIA TAŃCEM I RUCHEM

Cele główne:

- Poprawa nastroju
- Wspieranie świadomości i uważności swojego ciała i swoich potrzeb oraz możliwości decydowania co chcemy, a czego nie
- Nabywanie umiejętności odreagowania napięć
- Zwrócenie uwagi na oddech i integracja oddechu z ruchem
- Wyzwolenie kreatywności ruchowej
- Wspieranie prawidłowej postawy ciała
- Poprawa koordynacji przestrzennej i wzrokowo – ruchowej
- Wspieranie współpracy w zespole
- Zwiększenie sprawności pamięciowej

Metody i techniki:

- Taniec ludowy i towarzyski – nauka podstawowych kroków i figur oraz krótkich choreografii
- Taniec towarzyski
- Taniec współczesny – improwizacja ruchowa
- Taniec kreatywny
- Tańce w kręgu
- Drama
- Techniki automasażu i masażu
- Gimnastyka mózgu Dennisona
- Gimnastyka izometryczna
- Gimnastyka twórcza Rudolfa Labana
- Body percussion
- Śmiechoterapia

Bloki tematyczne:

1. Przyroda mnie inspiruje i napędza energią – przyroda jest inspiracją do tańca i ruchu, pobudza kreatywność, daje siłę, witalność. Poprzez czerpanie ruchu z przyrody będziemy rozpuszczać blokady mięśniowe, oraz uwalniać nagromadzone w ciele napięcia i stłumione emocje i zaopiekujemy się naszym oddechem.
2. Znam i rozumiem swoje ciało – moje ciało to mapa, która pomaga mi określić co czuję. Taniec i ruch jest pomoże mi przywrócić lepsze poczucie siebie w ciele oraz uświadomić zagłębione w nim emocje. Będziemy ćwiczyć uważność i świadomość ciała, odkrywać znaczenie bycia „tu i teraz”, będziemy doświadczać radości z ruchu eksperymentując z różnymi technikami tańca i ruchu żeby poszukiwać możliwości ekspresji emocji poprzez ciało.
3. Wehikuł czasu – tanecznym krokiem przez epoki. Taniec jest jedną z najstarszych Sztuk Pięknych, obecną we wszystkich epokach i kulturach. Aby przekonać się jak barwne i różne przybiera formy, jak wiele można nim wyrazić, przeniesiemy się do

czasów bardzo odległych, ale też takich, do których sięga nasza pamięć. Będziemy doświadczać jak wyrażano się w tańcu dawno temu, kiedy tańczono na boso, jak wyglądał taniec „na salonach” – gdzie taniec był sposobem komunikowania się, a jak w czasach bardziej nam współczesnych, gdy stał się sposobem na relaks, oderwanie się od codziennej rzeczywistości oraz okazją do integracji z drugim człowiekiem.

4. Taneczna podróż przez kontynenty – taniec jest sposobem poznawania świata, otwierania się na inne kultury i drugiego człowieka. Wyruszając w magiczną podróż dookoła świata odkryjemy charakterystyczne tańce, muzykę, zabawy i kulturę różnych jego zakątków, co stanie się pretekstem do propagowania aktywnego trybu życia, dobrej zabawy, i integracji grupy.
5. Taniec z czterema żywiołami – żywioły nie tylko odzwierciedlają w ruchu dynamikę, która bezpośrednio z nich wynika – płynność, lekkość, ciężar, ekspresja, ale też mają bezpośrednie przełożenie na procesy zachodzące w naszym ciele oraz na nasze emocje.
Będziemy trenować świadomy oddech, balans własnego ciężaru i gruntować świadomość osobistej przestrzeni podczas chodu, ruchu, tańca.
6. Podróż sentymentalna do naszych korzeni – dzięki tańcom ludowym, które są elementem naszej kultury obrazującym nie tylko sposób poruszania się, tradycyjną muzykę, dawne obyczaje i ceremoniały, ale przede wszystkim sposób wyrażania przez ludzi swoich uczuć, emocji, umiejętności, prezentowania swoich zalet. Zajrzymy więc pod strzechy, żeby nauczyć się uwalniać emocje z naszego ciała, zwiększyć dynamikę i ćwiczyć pamięć również tą w ciele.