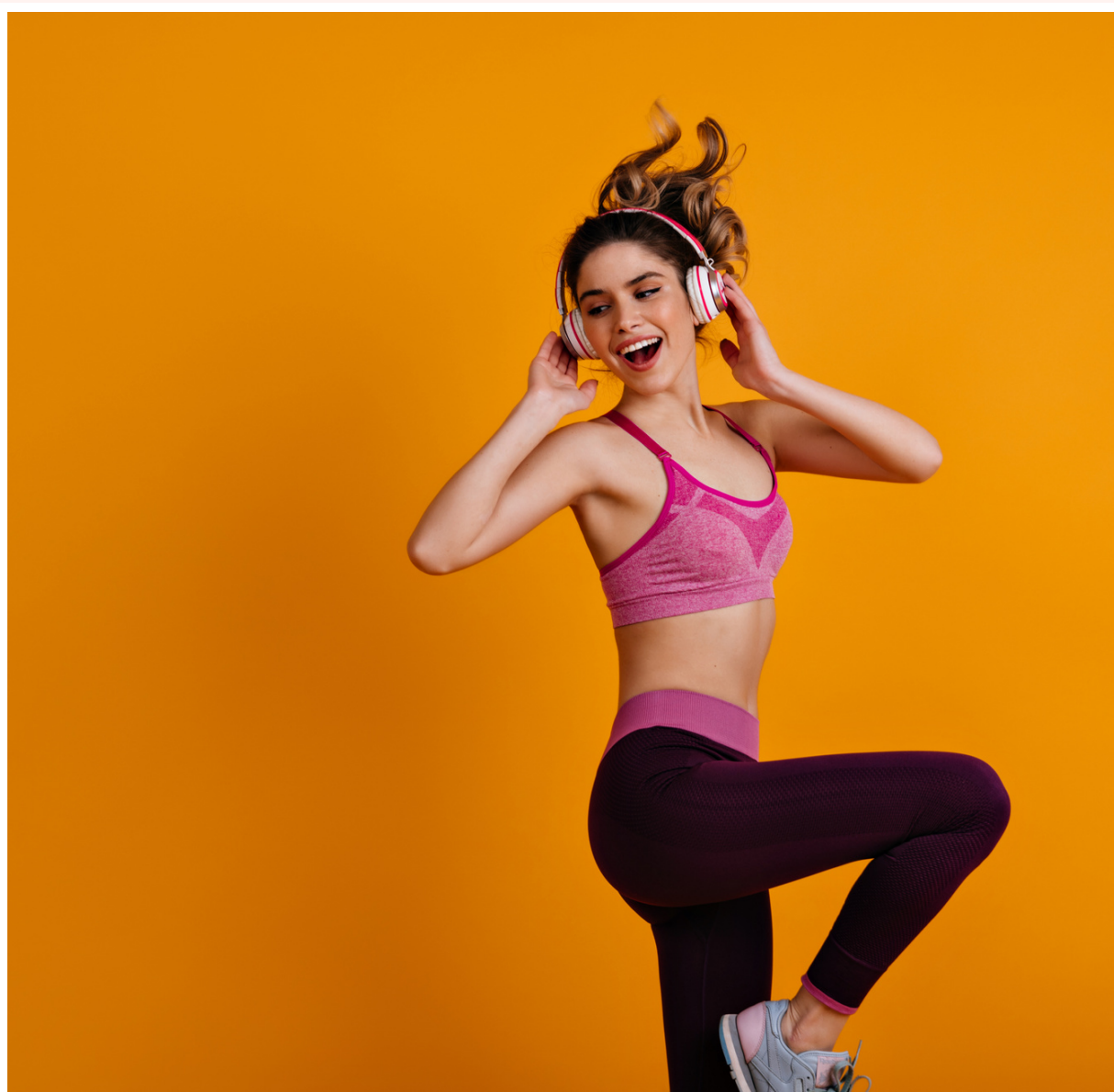




Wpływ tańca na zdrowie psychiczne



Projekt inteGRACJA 2022-3-PL01-ESC30-SOL-000097479 został sfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Korpusu Solidarności.



Finansowane przez
Unię Europejską



FUNDACJA PRO FUTURO



Choreoterapia: Tańcem do Zdrowia i Dobrego Samopoczucia

Wprowadzenie:

Choreoterapia, znana również jako terapia taneczna, to dziedzina, która wykorzystuje ruch taneczny do poprawy zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego. Ta forma terapii staje się coraz bardziej popularna ze względu na swoje liczne korzyści dla różnych grup ludzi. W tym poradniku dowiesz się, czym dokładnie jest choreoterapia, jakie są jej korzyści i jak można ją zastosować w codziennym życiu.



Arteterapia i jej korzyści

Arteterapia to forma terapii, która wykorzystuje sztukę i twórcze procesy jako środek do poprawy zdrowia psychicznego i emocjonalnego. Choć psychoterapia odgrywa istotną rolę w leczeniu różnych zaburzeń, arteterapia wnosi unikalne elementy, które mogą zwiększyć jej skuteczność. Poniżej przedstawiamy korzyści arteterapii nad tradycyjną psychoterapią.

- **Niemal Bezbarierowa Komunikacja:**
 - Arteterapia umożliwia wyrażanie myśli i emocji poprzez sztukę, co może być szczególnie korzystne dla osób mających trudności z werbalizacją swoich uczuć.
 - Niektóre traumy lub doświadczenia są trudne do opisanie słowami, a sztuka daje pacjentowi możliwość wyrażenia się bez konieczności użycia języka.
- **Wspomaganie Procesu Rozpoznawania Emocji:**
 - Sztuka często pomaga zidentyfikować i zrozumieć emocje, których osoba może nie być świadoma.
 - Tworzenie sztuki pozwala na ekspresję emocji w sposób symboliczny, co może ułatwić przetwarzanie trudnych doświadczeń.
- **Rozwinięcie Kreatywności i Samoświadomości:**
 - Arteterapia wspiera rozwijanie kreatywności, co może prowadzić do odkrywania nowych perspektyw i rozwiązań w życiu pacjenta.
 - Praca nad sztuką może zwiększyć samoświadomość, pomagając zrozumieć swoje potrzeby, marzenia i cele.



PROJEKT INTEGRACJA 2022-3-PL01-ESC30-SOL-000097479 ZOSTAŁ SFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH EUROPEJSKIEGO KORPUSU SOLIDARNOŚCI.



Finansowane przez
Unię Europejską



Arteterapia i jej korzyści

- Lepsze Radzenie Sobie z Stresującymi Sytuacjami:
 - Poprzez twórcze wyrażanie emocji, pacjenci uczą się konstruktywnego radzenia sobie ze stresem i trudnościami życiowymi.
 - Sztuka może stanowić narzędzie relaksacyjne, redukujące napięcie i poprawiające ogólne samopoczucie.
- Podnoszenie Poziomu Motywacji:
 - Zajęcia arteterapeutyczne mogą zwiększyć motywację do leczenia, ponieważ pacjenci widzą bezpośrednio efekty swojej pracy w postaci stworzonych dzieł sztuki.
 - Kreatywność może być motorem do zmiany i rozwijania zdolności adaptacyjnych.
- Promowanie Integracji Ciała i Umysłu:
 - Arteterapia angażuje zarówno ciało, jak i umysł, co może prowadzić do bardziej kompleksowego leczenia.
 - Proces twórczy może pomóc w uwolnieniu napięć fizycznych związanych z traumą czy stresem.



PROJEKT INTEGRACJA 2022-3-PL01-ESC30-SOL-000097479 ZOSTAŁ SFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH EUROPEJSKIEGO KORPUSU SOLIDARNOŚCI.



Finansowane przez
Unię Europejską



Choreoterapia – jedna z metod arteterapii,



Choreoterapia to unikalna forma terapii, która wykorzystuje ruch i taniec do poprawy zdrowia psychicznego. W ciągu lat choreoterapia ewoluowała, rozwijając się z tradycyjnych tańców ludowych w pełnoprawną dziedzinę terapeutyczną. Ten poradnik przybliży Ci historię choreoterapii oraz jej korzyści dla zdrowia psychicznego.



Historia Choreoterapii



Początki: choreoterapia sięga starożytności, gdzie taniec był stosowany w rytuałach leczniczych i ceremoniach uzdrawiania. Kultury takie jak tańce afrykańskie, indiańskie czy chińskie wykorzystywały ruchy ciała w celu uzyskania równowagi psychicznej.

Rozwój w XX wieku: W XX wieku choreoterapia zaczęła rozwijać się jako forma terapii. Rudolf Laban i Mary Wigman byli pionierami, którzy eksperymentowali z połączeniem tańca i psychoterapii.

Rozkwit w latach 50. i 60.: Anne T. Dunning, amerykańska choreoterapeutka, odegrała kluczową rolę w rozwoju choreoterapii w latach 50. i 60. XX wieku. Wprowadziła ją do dziedziny psychiatrii, co otworzyło drzwi do szerszego stosowania tej formy terapii.

Aplikacje w różnych dziedzinach: Obecnie choreoterapia jest stosowana w leczeniu osób z różnymi problemami zdrowia psychicznego, w tym zaburzeniami lękowymi, depresją, PTSD czy zaburzeniami odżywiania.

Choreoterapia sięga starożytności, gdzie taniec był stosowany w rytuałach leczniczych i ceremoniach uzdrawiania.



Wykorzystanie choreoterapii w leczeniu zaburzeń — przegląd wybranych badań

Terapia skoncentrowana na wykorzystaniu ruchu, może być stosowana jako metoda wspomagająca osoby cierpiące na choroby psychiczne i dolegliwości emocjonalne. Badania potwierdzają, iż taniec korzystnie wpływa na proces terapii osób zmagających się z nerwicą, schizofrenią, depresją, anoreksją. „Pomaga również radzić sobie z frustracją i stresem, a także przełamywać bariery w kontaktach interpersonalnych” (Brudnowska, 2010).

Terapia tańcem i ruchem na pacjentkach z zaburzeniami jedzenia w wieku 18 – 30 lat, była prowadzona na oddziale psychiatrycznym, 1 do 3 razy w tygodniu, przez 8 do 11 tygodni. Badania wykazały następujące efekty: poprawa obrazu ciała, integracja nieakceptowanych części ciała, odbudowanie połączenia pomiędzy psychiką a ciałem, wgląd w destrukcyjność własnych działań (Kruger, Schofield, 1986).



PROJEKT INTEGRACJA 2022-3-PL01-ESC30-SOL-000097479 ZOSTAŁ SFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH EUROPEJSKIEGO KORPUSU SOLIDARNOŚCI.



Finansowane przez
Unię Europejską



Wykorzystanie choreoterapii w leczeniu zaburzeń — przegląd wybranych badań



Analiza badań długoterminowych przeprowadzonych w szpitalu psychiatrycznym z pacjentami chronicznie cierpiącymi na schizofrenię w podeszłym wieku wykazała, iż terapia tańcem i ruchem wpłynęła na zmniejszenie negatywnych objawów schizofrenii, poprawę samopoczucia, optymistyczne postrzeganie własnej przyszłości, a także zwiększenie organizacji procesu myślowego (Sandel, Johnson, 1983).

Badanie przeprowadzone w ośrodku odwykowym, z osobami uzależnionymi wykazało, że terapia tańcem pozytywnie wpłynęła na rozwój umiejętności nawiązywania bliskich relacji, rozwój umiejętności nazywania własnych emocji, samoakceptację, odbudowanie zaufania do samego/samej siebie, rozwój kreatywnego rozwiązywania problemów życia codziennego (Milliken, 1990).

Terapia tańcem i ruchem z chłopcami w wieku 5-7 lat z zaburzeniami z kręgu ADHD, przeprowadzana raz w tygodniu przez 3 miesiące wykazała następujące efekty: poprawę funkcjonowania psychomotorycznego, zmniejszenie objawów nadpobudliwości, rozwój umiejętności uczestnictwa w grupie (Grönlund, Renck, Weibull, 2005).

PROJEKT INTEGRACJA 2022-3-PL01-ESC30-SOL-000097479 ZOSTAŁ SFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH EUROPEJSKIEGO KORPUSU SOLIDARNOŚCI.



Finansowane przez
Unię Europejską



Jak Działa Choreoterapia?

1. **Ekspresja Emocji:** Taniec pozwala na wyrażenie emocji w sposób niwerbalny. To szczególnie ważne dla osób, które mają trudności w werbalnym wyrażaniu swoich uczuć.
2. **Poprawa Samopoczucia:** Ruch i taniec stymulują produkcję endorfin, hormonów szczęścia, co przekłada się na poprawę ogólnego samopoczucia.
3. **Rozwijanie Świadomości Ciała:** Poprzez świadome wykonywanie ruchów, uczestnicy choreoterapii zyskują większą świadomość swojego ciała. To może pomóc w redukcji napięcia i stresu.
4. **Tworzenie Społeczności:** Grupowe sesje choreoterapeutyczne promują interakcję społeczną, wspierając budowanie relacji i poczucia przynależności.



PROJEKT INTEGRACJA 2022-3-PL01-ESC30-SOL-000097479 ZOSTAŁ SFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH EUROPEJSKIEGO KORPUSU SOLIDARNOŚCI.



Finansowane przez
Unię Europejską





Jak Działa Choreoterapia?

Choreoterapia, jako innowacyjna forma terapii, zyskuje coraz większą popularność ze względu na swoją wszechstronność i pozytywne skutki. Jeśli jesteś zainteresowany/a skorzystaniem z choreoterapii, warto skonsultować się z doświadczonym terapeutą, aby dostosować praktykę do swoich indywidualnych potrzeb.

- ✓ **Ekspresja Emocji:** Taniec pozwala na wyrażenie emocji w sposób niwerbalny. To szczególnie ważne dla osób, które mają trudności w werbalnym wyrażaniu swoich uczuć.
- ✓ **Poprawa Samopoczucia:** Ruch i taniec stymulują produkcję endorfin, hormonów szczęścia, co przekłada się na poprawę ogólnego samopoczucia
- ✓ **Rozwijanie Świadomości Ciała:** Poprzez świadome wykonywanie ruchów, uczestnicy choreoterapii zyskują większą świadomość swojego ciała. To może pomóc w redukcji napięcia i stresu.
- ✓ **Tworzenie Społeczności:** Grupowe sesje choreoterapeutyczne promują interakcję społeczną, wspierając budowanie relacji i poczucia przynależności.



Korzyści Zdrowotne

01 REDUKCJA STRESU I LĘKU:

Regularne zajęcia mogą pomóc w łagodzeniu napięcia i stresu, co wpływa korzystnie na poziom lęku.



02 WSPARCIE W LECZENIU DEPRESJI:

Choreoterapia może być skutecznym narzędziem uzupełniającym w leczeniu depresji poprzez pobudzanie pozytywnych emocji.

03 POPRAWA SAMOPOCZUCIA PSYCHICZNEGO:

Ruch i taniec mają zdolność poprawy nastroju oraz budowania pozytywnego podejścia do życia.

04 WSPARCIE W TERAPII TRAUMY:

Dla osób z doświadczeniem traumy, choreoterapia może być bezpiecznym miejscem do wyrażenia trudnych emocji i przepracowania traumy.

CHOREOTERAPIA

to fascynująca forma terapii, która może przynieść liczne korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

PROJEKT INTEGRACJA 2022-3-PL01-ESC30-SOL-000097479 ZOSTAŁ SFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH EUROPEJSKIEGO KORPUSU SOLIDARNOŚCI.



Finansowane przez
Unię Europejską



Jak zacząć?

01 ZNAJDŹ ODPOWIEDNIE ZAJĘCIA:

Istnieje wiele form choreoterapii, takich jak taniec kreatywny, taniec terapeutyczny czy taniec w wodzie. Wybierz tę, która najlepiej odpowiada Twoim potrzebom



02 ZNAJDŹ PROFESJONALISTĘ

Skorzystaj z usług doświadczonego choreoterapeuty. Wsparcie specjalisty jest kluczowe, szczególnie w przypadku osób z problemami zdrowia psychicznego.

03 PRZEMYŚL GRUPOWĄ TERAPIĘ:

Sesje grupowe mogą być szczególnie korzystne, wspierając interakcję społeczną i budowanie wsparcia w grupie.

04 BĄDŹ OTWARTY NA DOŚWIADCZENIE

Otwartość na nowe doświadczenia i gotowość do eksperymentowania z ruchem mogą przyczynić się do efektywności choreoterapii.

**Zacznij tańczyć
dziś i odkryj, jak
ruch może być
kluczem do
lepszego jakości
życia!**



“

Taniec wychowuje człowieka. Pomaga osiągnąć równowagę i oswobodzenie, uskrzydla fantazję, odpręża i rozluźnia.

BERNARD WOSIEN



PROJEKT INTEGRACJA 2022-3-PL01-ESC30-SOL-000097479 ZOSTAŁ SFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH EUROPEJSKIEGO KORPUSU SOLIDARNOŚCI.



Finansowane przez
Unię Europejską

