

TEATR TAŃCA I JEGO TERAPEUTYCZNE ASPEKTY

Katarzyna Błońska, katarzyna.blonska@interia.pl
Uniwersytet Opolski
45-040 Opole, pl. Kopernika 11a



STRESZCZENIE

Artykuł jest próbą odpowiedzi na pytanie, czym jest teatr tańca i jaką rolę odgrywa w terapii. W pierwszej części przedstawiona jest geneza oraz definicja teatru tańca, kolejno jego związki z terapią oraz założenia terapii, a także przykłady leczniczego zastosowania ruchu scenicznego.

Artykuł prowadzi do konkluzji, że teatr tańca, jako uniwersalny język umożliwiający mówienie o uczuciach i wewnętrznych konfliktach, jest alternatywną metodą pracy z ludzkim ciałem i psychiką, szczególnie istotną w dobie narastających problemów w komunikacji intra- i interpsychicznej.

Słowa kluczowe: terapia tańcem, teatr tańca, język ciała, świadomość ciała

Dance theater and its therapeutic aspects

ABSTRACT

This article attempts to answer the question, what is dance theater and its role in therapy. In the first part the article shows the genesis and definition of dance theater, turns to its relationships with therapeutics and foundation of therapy, as well as examples of the therapeutic use of stage movement.

The article leads to the conclusion that the dance theater, is a universal language that allows us to talk about feelings and inner conflicts, is an alternative method of working with the human body and psyche and it's important as a factor in increasing problems in intra- and interpersonal communication.

Key words: dance therapy, dance theater, body language, body awareness

Taniec w teatrze? Dodatek do spektaklu, ozdobnik przedstawienia, ekscentryczny odmieniec? Czy może odrębny język, samodzielny wyraz emocji i suwerenny byt sceniczny? „No to spectacle” wołała w słynnym *No Manifesto* Yvonne Rainer wyrażając tym samym głos wielu tancerzy niegodzących się na bycie uzupełnieniem sztuki i wołających, że taniec to nie tylko zbiór estetycznych ruchów. Kiedy zatem dzieje się taniec, kiedy teatr, a kiedy terapię?

Teatr tańca to więcej aniżeli suma teatru i tańca. Rozgrywa się on pomiędzy sztuką dramatyczną a ruchem, nie będąc równocześnie ani jednym ani drugim. To proces indywidualny, złożony i wewnętrzny (choć z założenia widoczny dla obserwatora). Twórczą podstawę teatru tańca stanowi emocja, która jest początkiem i końcem – z próby wyrażenia skrywanych emocji powstaje ruch, który ostatecznie w emocję się przemienia. Nieraz w spektaklu można dostrzec więcej improwizacji i uczuć aniżeli techniki ruchu i gry aktorskiej.

W wielu kręgach artystycznych mówi się, że teatr tańca to teatr ruchowy lub fizyczny. Niektórzy zaś woleliby określać go mianem teatru terapeutycznego, gdyż indywidualna i spontaniczna praca aktora nad własnymi konfliktami i tłumionymi emocjami niejednokrotnie przeważa nad choreografią¹.

W dobie coraz bardziej stresującego życia, w coraz silniej wciągającej wirtualnej rzeczywistości ograniczającej kontakt osobisty i nasilającej zjawisko samotności i izolacji, alternatywne sposoby wyrażania uczuć stają się nie tyle przywilejem, co koniecznością. Ludzie potrzebują uniwersalnego języka, którym będą mogli swobodnie wyrazić swój niepokój. Takim językiem, znanym od dawien dawna jest taniec. Nie ten ograniczony schematem i powtarzalnością ruchu, ale ten płynący z wnętrza człowieka. Dlatego teatr tańca stał się obiektem zainteresowania ludzi poszukujących sposobu na wyrażenie skrywanych uczuć, nieświadomych problemów i zatraconych marzeń.

¹ Sławomir Krempa, *Co to jest teatr tańca?*, <http://www.granice.pl/publicystyka,co-to-jest-teatr-tanca-z-jackiem-luminskim-rozmawia-slawomir-krempa,150,03.10.2010>.

TEATR TAŃCA – DZIEJE POJĘCIA

By zrozumieć narodziny teatru tańca trzeba uświadomić sobie fakt, że przez stulecia taniec ograniczał się do baletu. Powstanie nowych form i technik zazwyczaj wiązało się z buntem wobec sztywnych ram obowiązującej sztuki. W atmosferze gospodarczych, społecznych i obyczajowych przeobrażeń, jakie miały miejsce na przełomie XIX i XX w. następował przełom konwencji artystycznych, a razem z nim powstawał tak zwany taniec ekspresjonistyczny, będący pierwowzorem ruchu współczesnego i teatru tańca. Sztuka zaczęła odzyskiwać swobodę wyrazu a artyści oddali się poszukiwaniom nowych wartości humanistycznych. Rozwój psychologii przyczynił się do otwartego spojrzenia na problemy ludzkości zagubionej w coraz bardziej uprzemysłowionym świecie. Prostota, powrót do natury, poszukiwanie własnej osobowości, afirmacja życia, zdrowia i wolności stały się wartościami poszukiwanymi nie tylko wśród społecznych działaczy, ale także artystów, w tym tancerzy i choreografów².

Niezaprzeczalny wpływ na wyzwolenie tanecznego ruchu spod klasycznych schematów miała amerykańska tancerka Isadora Duncan (1877-1927). Jako pierwsza wystąpiła na scenie boso i w luźnej tunice, zamiast w paczce baletowej i pointach. Rozpoczęła tym samym propagandę idei *free dance*, czyli tańca pełnego swobodnych, spontanicznych ruchów, rodzących się pod wpływem doznań i wzruszeń. Uczyniła z ciała środek wyrazu uczuć i emocji³.

Poszukując podwalin teatru tańca współczesnego nie sposób nie wspomnieć o badaczu ludzkiej motoryki, twórcy pierwszej choreologii⁴ i kinetografii⁵ Rudolffie von Labenie (1878-1958). Zanalizował on prawa rządzące ruchem, ustalając jego energię, czas i przestrzeń, a formą którą zapoczątkował była konsekwencją poszukiwania ruchu bliskiego ludzkiej codzienności, harmonizującego z kulturą popularną oraz stanowiącą odpowiedź na ówczesnie modne powiedzenie „w zdrowym ciele, zdrowy duch”⁶.

R. Laben interesował się bardziej teorią i metodyką nauczania tańca aniżeli działalnością artystyczną, dlatego też nie on, ale jego uczennica Mary Wigman (1886-1973) stała się ikoną zapoczątkowanego przez niego ruchu wyrazistego. Jej taniec był swoistą negacją wszelkich zasad, zmierzał do maksymalnej ekspresji i spontanicznego wyrażania uczuć zrodzonych z osobistych przeżyć. Jej kompozycja oparta była na improwizacji pozbawionej fabuły i przybierała kształt symbolicznych obrazów⁷.

Działalność M. Wigman i rozwój tańca wyrazistego otwierają drogę do powstania nowej formy uznawanej za początki teatru tańca – *Tanztheater*. Jego ojciec, Kurt Joossa, niemiecki artysta i choreograf tworzył pierwsze prawdziwe spektakle taneczne, pełne muzyki, światła, kostiumów i choreografii, dzięki którym trafiał do szerokiej publiczności⁸.

Druga wojna światowa, przymusowa emigracja artystów i represje polityczne spychają współczesny taniec do podziemia. W tym samym czasie w Ameryce (między innymi pod wpływem doświadczeń niemieckich imigrantów) rozwija się *modern dance*⁹. Ten natomiast po wojnie całkowicie zastępuje ruch współczesny i teatralne eksperymenty. Dopiero bunt nowego pokolenia choreografów (Johann Kresnik, Gerhard Bohner, Pina Bausch, Renihild Hoffmann, Suzanne Linke), zrodzony na fali politycznych rewolt lat sześćdziesiątych przywraca temat zapomnianego wówczas tańca współczesnego. W efekcie powstaje pionierski (lub raczej odrodzony) gatunek *Tanztheater*, będący połączeniem sztuki teatralnej i tanecznej, w którym nowa jest zarówno forma, jak i treść spektaklów.

Pina Bausch jako pierwsza ustanowiła termin „teatr tańca”, uznając go nowym scenicznym gatunkiem sztuki. Wizję swojego dzieła oparła na hasle: „nie obchodzi mnie, jak poruszają się ludzie. Obchodzi mnie to, co ludzi porusza”¹⁰. Taniec w choreografiach P. Bausch nie zajmował centralnego miejsca, stąd też jej praca określana jest „teatrem ubogim w taniec”. Sama zaś twierdziła, że „wszystko może być tańcem”. Stąd pomysły do choreografii czerpała z prostych i zwyczajnych ruchów wykonywanych w codziennych czynnościach¹¹.

2 Zob. A. Iwańska, *Teatr tańca – dzieje pojęcia*, „Ogrody Nauki i Sztuk” 2011, nr 1, s. 295-310; M. Wiszniewski, *Teatr tańca Amy Halprin - na pograniczu sztuki, rytuału i terapii oraz jego polska adaptacja*, [w:] W. Karolak, B. Kaczorowska (red.), *Arteterapia w medycynie i edukacji*, Łódź 2008, s. 207-216.

3 Zob. P. Kurth., *Isadora Duncan*, Warszawa 2003.

4 Nauka o technice, historii i metodyce nauczania tańca. Zob. M. Szymczak, *Słownik języka polskiego PWN*, Warszawa 1998, s. 256.

5 Kinetografia to system znaków pozwalający zapisywać ruch, w tym taniec, w postaci obiektywnej partytury (na pionowej pięciolinii). Prosty i logiczny system o przejrzystych zasadach pozwala na zapis każdego ruchu, niezależnie od techniki. Zob. Tamże, s. 862.

6 W. Klimczyk, *Wizjonerzy ciała. Panorama współczesnego teatru tańca*, Kraków 2010, s. 27-28.

7 B. Kociołkowska, *Od ekspresjonizmu do formalizmu. Baletowe zjawiska XX wieku. Istota i ranga muzyki*, cz. 3, „Twoja Muza” 2011, nr 5, <http://www.twojamuza.pl/index.php?w=6&id=912&g=3>, 05.01.2014.

8 Tamże.

9 *Modern dance* to styl tańca, rodzący się na przełomie XIX i XX w. w Stanach Zjednoczonych i w Niemczech. Zaczerpnięty z klasycznego baletu (płynność ruchów) oraz jazzu (ulożenie stóp), oderwany jednak od skodyfikowanych ruchów i teatralnych struktur narracyjnych. Charakterystyczną cechą *modern dance* jest praca na podłodze, improwizacja, kontakt, praca z oddechem oraz duża ilość wyskoków. Za pioniera uważa się Marhe Graham.

10 A. Rembowska, *Teatr tańca Piny Bausch. Sny i rzeczywistość*, Warszawa 2009, s. 33.

11 Tamże, s. 14.

Obok P. Bausch głównym protagonistą teatru tańca był Johann Kresnik. Swoją pracę określał mianem „teatru choreograficznego”. Tworzył w oparciu o społeczne wydarzenia, komentował kontrowersyjne fakty i buntował się wobec konsumpcjonizmu i imperializmu. Jak pisze Wojciech Klimczyk, „Kresnik chciał poruszyć widownię, obudzić w niej polityczną świadomość, musiał zatem sięgać po mocne gesty, a nie bawić się w subtelności”¹². Stąd w sztukach artysty pojawiały się wulgaryzmy, elementy ulicznej kultury, brzydota i trywialność.

Choreografowie, określaniani mianem twórców *Tanztheater*, przede wszystkim ustanowili nowe możliwości wykorzystania ludzkiego ciała, taniec zaś sprowadzili „na ziemię” do spraw bliskich człowiekowi. Ich spektakle pełne były emocji, improwizacji, swobody ruchu. Fabuła choreografii opierała się o sprawy polityczne i społeczne, a także zwyczajne doświadczenia dnia codziennego. XX-wieczny teatr tańca połączył baletową tradycję z awangardową innowacją. Połączył taniec z teatrem, technikę z emocją.

CZYM JEST TEATR TAŃCA?

Nie sposób wyczerpująco i jednoznacznie przedstawić definicję współczesnego teatru tańca. Z pewnością jest to zjawisko skomplikowane, złożone i kontrowersyjne. Najważniejszym zdaje się być to, co myśli o nim sam twórca, ale i w tym przypadku nie rozwiązuje to kwestii wieloznaczności pojęcia. Innym problemem jest skonstruowanie definicji jednakowo rozumianej przez choreografa, tancerza i widza.

Z perspektywy współczesnych teatrologów i krytyków teatralnych teatr tańca jest nowatorską formą przedstawień teatralnych, w których nadrzędnym środkiem wymowy jest zharmonizowany z muzyką ruch „o szczególnych wartościach plastycznych i ekspresyjnych”¹³.

Roland Langer, krytyk teatralny, *Tanztheater* określa jako kombinację tańca, słowa, śpiewu oraz konwencjonalnych elementów teatru, takich jak scenografia, rekwizyty, światło, kostiumy. Jego zdaniem owa sztuka powinna być wykonywana przez profesjonalnych tancerzy, zaś tradycyjna narracja zastąpiona przez prezentację specyficznych sytuacji (np. konflikty) lub emocji (np. lęk). Widownia zostaje sprowokowana do śledzenia toku własnego myślenia i refleksji nad spektaklem¹⁴.

Z punktu widzenia polskiego twórcy teatru tańca Jacka Łumińskiego, założyciela i dyrektora artystycznego byłego Śląskiego Teatru Tańca w Bytomiu, *Tanztheater* to przede wszystkim „zjawisko synkretyczne, które łączy w sobie wiele różnych dziedzin sztuki (...). Jest wśród nich i aktorstwo, i reżyseria – czyli teatr tańca pozostaje pomiędzy teatrem dramatycznym a tańcem. To samo, co aktor najczęściej wypowiada słowami, tancerz głównie komunikuje swoim ciałem, ruchem”¹⁵.

Czym zatem jest teatr tańca? Czy fenomen tego zjawiska nie skazuje badacza na konieczność każdorazowego definiowania formy charakterystycznej dla poszczególnych przedstawień i twórców? Bez wątpienia teatr tańca jest zjawiskiem niejednorodnym i nie istnieje w nim żadne ustrukturalizowane formy i zasady, panuje wolność i swoboda budowania sztuki w oparciu o talenty i doświadczenia artystów i twórców.

Czy ta swoboda i niejednorodność teatru tańca nie naraża statystycznego odbiorcę na poczucie bycia oszukany, kiedy ze zdziwieniem zauważa on, że w spektaklu w teatrze tańca nie było tańca (bo teatr zazwyczaj siłą rzeczy występuje). Czy można zatem oczekiwać, że w teatrze tańca będzie taniec? Czy majestatyczne przemieszczanie się w rytm wewnętrzznego głosu aktora (nie zawsze wyraźnie „słyszalnego” dla widza) lub przeciągające się opadanie i powstawanie z podłogi należy nazwać tańcem? Dlaczego muzyka i rytm, stanowiące element nierozzerwalny naturalnego tańca stały się dla niektórych twórców teatru jedynie dalekim tłem? W dobie coraz szerzej upowszechnianej wiedzy o tańcu (bo należy pamiętać, że społeczeństwo wyedukowało się na kanwie popularnych ostatnio programów telewizyjnych i stawia coraz wyższe oczekiwania co do jakości widowisk tanecznych) wciąż brakuje jednoznacznej odpowiedzi na pytanie czym jest teatr tańca?

W zakończeniu dyskursu nad rozumieniem omawianego pojęcia warto przytoczyć wypowiedź teatrologa, krytyka, badacza tańca i teatru Julii Hoczyk. Jej wypowiedź stanowi swoiste odzwierciedlenie różnorodności i swobody jaka panuje nie tylko w kwestiach leksykalnych, ale też scenicznych i zdaniem autora najtrafniej definiuje omawiane zjawisko. W jej opinii teatr tańca jest zjawiskiem synkretycznym, wolnym, niejednorodnym i otwartym. W swej strukturze postuluje swobodę twórczą i akcentowanie indywidualnej kreatywności. Jak sama pisze, w teatrze tańca „rzadko pojawia się linear-

12 W. Klimczyk, dz. cyt. s. 84.

13 D. Kosiński, *Słownik teatru*, Kraków 2006, s. 169.

14 R. Langer, *Compulsion and Restraint, Love and Angst*, „Dance Magazine” 1984, nr 6, s. 41.

15 Sławomir Krempa, dz. cyt.

nie prowadzona narracja (w przypadku polskich spektakli ma to jeszcze miejsce, ale i tu widać tendencję do odchodzenia od fabularności), akcja kształtowana jest epizodycznie i wielowątkowo, dopuszczająca impresyjność i motywy poboczne. Mogą pojawić się tu najrozmaitsze formy collage'u, składanki czerpiącej z różnych konwencji i stylów, a nawet elementy werbalne oraz wokalne. Na porządku dziennym jest mieszanie technik i odwołań. Pojawiają się aluzje, pastisz, ironia, groteska, łączenie elementów banalnych i wzniosłych, wprowadzanie składników codziennych i przypisywanie im nowych znaczeń, przełamywanie scenicznej iluzji, prywatności, a nawet tożsamości wykonawców, improwizacja i wiele, wiele innych¹⁶.

TEATR TAŃCA A TERAPEUTYKA

Wykorzystanie tańca jako narzędzia terapeutycznego jest znane od wieków i prawdopodobnie sięga początków historii tańca. W prymitywnych kulturach ciało i psychika nie były spostrzegane jako oddzielne byty. Ruch był swoistym pomostem między wnętrzem człowieka a światem zewnętrznym. Nawet teorie Karola Darwina zakładały, że naturalną motywacją do tańca jest potrzeba rozładowania energii i napięć emocjonalnych. Jak wnioskują antropolodzy, w pradawnych kulturach mówienie o cierpieniu, strachu czy niezrozumiałych siłach przyrody było zakazane. Obawa przed ściąganiem na siebie negatywnych konsekwencji, w związku z niewłaściwym nazwaniem jakiegoś zjawiska, zmusiła ludzi, aby w miejsce słowa wprowadzili taniec. Takim sposobem rozwinął się system znaków i gestów określających treści życia ludzkiego. Był to początek rozwoju świadomości człowieka, próba uzewnętrznienia jego głębszych przeżyć¹⁷. Te właśnie aspekty ruchu stały się inspiracją dla prekursorów teatru tańca i współczesnej choreoterapii.

W dobie średniowiecznej ekspansji kościoła chrześcijańskiego tradycja uzdrawiającego tańca stopniowo zaczęła zanikać. Rytualne płąsy i szamańskie obrzędy kojarzone z pogańską kulturą zostały zakazane. W Europie pojawiły się tańce dworskie i ludowe, a z upływem czasu powstał ruch sceniczny – balet. O choreoterapii zapomniano aż do początków XX w.

Rewolucja w obszarze baletu klasycznego i narodziny współczesnego ruchu scenicznego odnowiły poszukiwania w obrębie terapeutycznych wartości tańca. Stał się on synkretycznym i niejednoznaczny językiem teatru ruchu i dał podwaliny do rozwinięcia i upowszechnienia choreoterapii, (*Dance Movement Therapy* – DMT). Tak samo jak współczesny teatr ruchu był wyrazem buntu wobec sztywnych ram sztuki baletowej oderwanej od wewnętrznych konfliktów człowieka i otaczającej rzeczywistości, tak samo choreoterapia zaprzeczała ustrukturalizowanemu ruchowi ograniczającemu emocje człowieka¹⁸.

Związki teatru tańca oraz terapeutyki są niezaprzeczalne, zarówno w warstwie teoretycznej, jak i praktycznej. Terapia tańcem i ruchem wywodzi się z połączenia teorii psychoterapeutycznych z ideami tańca współczesnego. Zaś założenia teatru tańca odrzucające schematy, struktury i powtarzalność na rzecz swobodnego wyrażania życia duchowego, zdają się bardziej odpowiadać idei choreoterapii aniżeli definicji samego tańca czy teatru¹⁹.

Koneksji teatru tańca ze współczesną choreoterapią należy także upatrywać w genezie owych zjawisk. Psychoterapia tańcem, podobnie jak teatr tańca, zostały zainspirowane potrzebą zmian w obrębie sztywnych form sztuki i narastającym społecznym niepokojem oraz intelektualnym i artystycznym klimatem początku XX w.

Wspólne dla teatru tańca i choreoterapii są też nazwiska działaczy – tancerzy, choreografów, analityków ruchu. Wspomniany już wielokrotnie R. Laban, przez wielu uważany za ojca psychoterapii tańcem, pozostawił w swej spuściznie system klasyfikacji ruchu, który do dzisiaj stanowi najbardziej uniwersalne i powszechne narzędzie diagnostyczne i badawcze w terapii tańcem. Kolejną osobą uważaną za pionierkę teatru tańca M. Wigman, twórczyni „ruchu autentycznego”, prowadziła szkołę improwizacji i indywidualnej ekspresji, dzięki której rozpoczęła eksplorowanie emocji i osobowości człowieka, a stworzona przez nią technika uznana została za pierwsze formy terapii²⁰.

Innowatorami, którzy odegrali istotną rolę w kreowaniu teatru tańca współczesnego, a zatem i choreoterapii, byli między innymi: Francois Delsarte – stworzył system naturalnych gestów inspirowanych życiem codziennym, który miał zastąpić aktorom sztuczne i przerysowane gesty stosowane w ówczesnych teatrach, jego prace stanowiły inspirację dla pracy wielu choreografów; Isadora Duncan - prekursorka tańca współczesnego, w swej pracy wracała do ruchu natural-

16 J. Hoczyk, *Kilka uwag o teatrze tańca i tańcu współczesnym - historia i współczesność*, „Zoom. Lubelski Informator Kulturalny” 2008, nr 11, <http://zoom.lublin.pl/index.php?mid=2&aid=416>, 05.01.2014.

17 D. Koziello, *Taniec i psychoterapia*, Poznań 2002, s. 27.

18 M. Wiszniewski, *Teatr tańca Amy Halprin...*, dz. cyt. s. 207-210.

19 Tamże.

20 Z. Pędzich, *Psychoterapia tańcem i ruchem: terapia indywidualna i grupowa*, Sopot 2014, s. 24.

nego twierdząc, że odbudowanie zdolności do nieskrępowanego tańca pozwoli na życie w pełni; Ruth Dennis – szukała inspiracji w tańcach Wschodu, stworzyła jedną z najistotniejszych szkół tańca współczesnego; Marian Chace – najbardziej znana pionierka terapii tańcem, uważała, że „taniec jest komunikowaniem się i przez to zaspokaja ludzkie potrzeby”²¹; Lilian Espenak – zapoczątkowała metodę zwaną terapią psychomotoryczną oraz zaprojektowała całą baterię testów diagnostycznych; Mary Whitehouse – stworzyła unikalną teorię dla psychoterapii tańcem. Połączyła ekspresyjny autentyczny taniec z jungowską teorią twórczej wyobraźni.

Pionierzy teatru tańca w swoich choreografiach uwewnętrzniali konflikty, problemy społeczne, kryzysy tożsamości, frustrację oraz samotność. W swej pracy sięgali do tańca rytualnego, który zgodnie z prądną ideą był wyrazem życia duchowego człowieka. Wielu artystów, dostrzegając coraz większe związki między psychiką a ciałem, opuszczało scenę, by całkowicie oddać się pracy terapeutycznej²².

Początkowo na choreoterapii skupiali się tancerze i choreografowie. Z czasem jednak została ona uznana za nurt psychoterapeutyczny i wzbudziła zainteresowanie psychologów, którzy rozwinęli ją do szeroko pojętej pracy z ruchem niewymagającym muzyki oraz umiejętności tanecznych. Jak określiła to Zuzanna Pędzich, autorka obszernej publikacji na temat psychoterapii tańcem i ruchem, „nie każdy umie tańczyć, ale każdy się porusza – oddycha, wyraża się za pomocą gestów, wykorzystuje też ruch funkcjonalny do osiągania różnych celów. Stosowany przez terapeutę ruch nie przypomina tańca w potocznym jego rozumieniu”²³.

TERAPIA TAŃCA – ZAŁOŻENIA, ZASTOSOWANIE I CZYNNIKI LECZĄCE

Elementarnym założeniem choreoterapii jest wzajemne oddziaływanie na siebie psychiki i fizyczności. Ruch ciała w tańcu uwalnia nagromadzone w nim emocje i napięcia. Specyfika ruchu tańczącej osoby jest wyrazem uosobienia i temperamentu oraz wskaźnikiem do diagnozy jej problemów. Metoda leczenia tańcem jest formą wykorzystującą ekspresję ruchową i muzykę do zwiększenia reintegracji psychofizycznej. To technika należąca do szerokiego nurtu terapii wykorzystującej sztukę²⁴.

Stany psychiczne uwidaczniane są w napięciach mięśniowych, dynamice ruchu, postawie ciała i sposobie oddychania. Taniec bazujący na swobodnej, naturalnej improwizacji, nieograniczony wyuczonymi schematami i ruchami, pozwala odnaleźć rytm własnego organizmu, wyrazić emocje i uwolnić się od codziennych napięć. Choreoterapia wykorzystując techniki pracy takie jak relaksacja, praca z oddechem, odgrywanie ról i trening kreatywności, daje sposobność do identyfikacji i zintegrowanej eksploracji organizmu człowieka²⁵.

Terapia tańcem może być stosowana z powodzeniem w bardzo różnych przypadkach. Wynika to z faktu, że ruch i rytm poruszają najgłębsze i najbardziej pierwotne obszary ludzkiego ciała i psychiki²⁶. Terapia tańcem jest obecnie szeroko wykorzystywaną formą pracy z pacjentem. Można ją stosować przy leczeniu zaburzeń motorycznych i psychicznych, szczególnie tych, których podłożem jest lęk, a także w przypadku osób z niską samooceną, nieśmiałych, borykających się z trudnościami w nawiązywaniu relacji interpersonalnych, agresywnych, zestresowanych czy takich, które doświadczyły przemocy w dzieciństwie. Zastosowanie terapii tańcem rozpowszechnione jest w pracy z pacjentami onkologicznymi oraz osobami dotkniętymi kryzysami życiowymi. Choreoterapię stosuje się z dużym sukcesem w pracy z dziećmi z zaburzeniami odżywiania, autystycznymi, lękowymi czy dziećmi zaniedbanymi²⁷.

Przez wiele lat terapia tańcem kojarzona była z zaburzeniami psychicznymi i somatycznymi oraz ograniczała się do działań leczniczych. Obecnie koncentruje się również na poprawie obszarów funkcjonowania fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wykorzystuje niekonwencjonalne, wykraczające poza ramy psychologii akademickiej koncepcje, dzięki czemu odpowiada na wiele potrzeb ludzi szukających równowagi emocjonalnej, tożsamości i inspiracji do rozwoju osobistego.

Rola tańca w wychowaniu i socjalizacji oraz jego wpływ na psychofizyczny rozwój człowieka zostały udowodnione w badaniach wielu wybitnych pedagogów (John Locke, Johann Heinrich Pestalozzi, Friedrich Froebel, Emil Jacques-Dalcroze,

21 S. Chaiklin, C. Schmais, *He chance approach to dance therapy*, [w:] P. L. Bernstein (red.), *Eight theoretical approaches in dance movement therapy*, Iowa 1979, s. 16.

22 Z. Pędzich, dz. cyt., s. 24-25.

23 Tamże, s. 21.

24 *Polskie Stowarzyszenie Choreoterapii*, www.choreoterapia.ptt-poznan.pl, 05.01.2014.

25 Zob. Z. Aleszko, *Główne aspekty choreoterapii klinicznej w psychiatrii (refleksje na podstawie studiów literatury przedmiotu)*, [w:] M. Knapik, W. Sacher (red.), *Sztuka w edukacji i terapii*, Kraków 2004, s. 225-230; B. Meeckums, *Dance Movement Therapy*, London 2005, s. 13-21; D. Koziello, dz. cyt. s. 57-63.

26 Z. Pędzich, dz. cyt., s. 24-25.

27 S. Loman, *Dance movement therapy*, [w:] C. Malchiodi (red.), *Expressive Therapies*, New York 2005, s. 68-69.

R. Laban i inni). Taniec w aspekcie wychowawczym rozpatrywany jest jako specyficzny rodzaj ruchu, forma sztuki oraz środek komunikacji, a jednym z pierwszych praktyków wykorzystujących zajęcia taneczne w pedagogice był Rudolf Steiner. Zakładał on, że rytm w muzyce jest tożsamy z wewnętrznym rytmem człowieka stanowiącym motor działania i źródło uczuć. Człowiek wyraża swoją osobowość, uczucia i myśli oraz wszelkie zasoby życia psychicznego za pomocą ruchu i rytmu²⁸.

Taniec jest ważnym elementem wychowania człowieka. Prowadzi do integracji osobowości, wpływa na rozwój społeczny, emocjonalny i psychiczny jednostki. Uprawianie tańca jest sposobem na samodoskonalenie, samorealizację, przejaw twórczej aktywności oraz budowanie samooceny. Każda forma ruchu dziejącego się w otoczeniu innych ludzi służy integracji społecznej i budowaniu grupy odniesienia oraz uczy współpracy, odpowiedzialności, zdyscyplinowania i zaangażowania. Taniec korzystnie wpływa na koordynację ruchową, uczy symbolicznego znaczenia ruchu, kształtuje percepcję zmysłową oraz ekspresję niewerbalną²⁹.

TERAPEUTYCZNY TEATR TAŃCA. PRZYKŁADY

Pisząc o terapeutycznym teatrze tańca w pierwszej kolejności należy wymienić nazwisko Anny Halprin (ur. 1920 r.) – tancerki, choreografki, terapeutki i przede wszystkim pionierki ruchu współczesnego oraz twórczyni ekspresyjnych terapii tańca. A. Halprin to postać niebanalna; jest nie tylko znakomitą przedstawicielką tańca współczesnego, ale też wybitną performerką utrzymującą się na scenie przez ponad sześćdziesiąt lat. Swoją działalność rozpoczynała przed publicznością, eksperymentując z tańcem i teatrem, z czasem zaangażowała się w edukację i rozwój człowieka by ostatecznie, po zdiagnozowaniu u niej choroby nowotworowej, oddać się pracy terapeutycznej. Zainspirowana teatrem Jerzego Grotowskiego stała się pionierem wykorzystania teatru tańca jako współczesnego rytuału terapeutycznego.

Cechą charakterystyczną jej pracy było łączenie różnych sztuk – tańca, teatru, plastyki, poezji oraz nie diagnozowanie efektów pracy uczestników terapeutycznych warsztatów. Jak sama mówiła: „doświadczenie ruchu połączonego z uczuciami pozwala wydobyć się na światło dzienne dawno zagubionym emocjom. Jeżeli są one wyrażane ruchem – tańczymy. Kiedy taniec powiązany jest z naszym życiem, doznajemy gwałtownego uwolnienia i nasza wola życia ulega przemianie”³⁰.

W swej pracy koncentrowała się na procesualnych aspektach treningu. Uważała, że uczenie się ruchów, jest ważniejsze aniżeli ostateczny produkt, czyli występ w teatrze czy pokaz. Jako nowatorski element terapii wprowadziła również nauczanie anatomii i struktury ciała, w celu zwiększenia świadomości własnego ruchu i poprawy ekspresji. Stworzyła metodę psychokinetycznej wizualizacji, która opierała się na przekonaniu, że taniec nierozdzielnie połączony jest z obrazowaniem swojej fantazji.

A. Halprin poszukiwała formy artystycznej, która będzie miała w sobie zdecydowanie więcej aniżeli tylko aspekt estetyczny. Efektem jej poszukiwań były interesujące spektakle oparte na teatralno-tanecznych rytuałach. Rytuał zdaniem artystki to procesem artystyczny, dzięki któremu ludzie jednoczą się w celu zmierzenia się z wyzwaniem i trudnościami ich życia³¹.

Jednym z bardziej znanych rytuałów A. Halprin jest całodniowy *Bieg Ziemi* (*The Planetary Dance*). Wykonywany jest każdej wiosny w kilkudziesięciu krajach. Uczestnicy na głos wyrażają swoje życzenia względem ziemi, a następnie w rytm bębnowy tworzą żywą mandalę – najpierw kwadrat, którego każdy bok symbolicznie zawrócony jest w jednym z kierunków świata, a następnie wirujące okręgi. Zdaniem artystki „każdy krok to modlitwa, o uzdrowienie ziemi, ale trzeba modlić się razem w zaangażowanej grupie ludzi. Okrąg jest symbolem jedności, a cztery kierunki świata dają stabilność. Połączenie kwadratu i koła jest symbolem harmonii”³².

Metoda terapeutyczna A. Halprin składa się z pięcioczęściowego procesu ukierunkowanego na pracę z osobami chorymi psychosomatycznie oraz osobami dążącymi do rozwoju osobistego i potrzebującymi pomocy w związku z trudnościami życia codziennego. Proces terapeutyczny A. Halprin składa się z następujących elementów:

- 1) Identyfikacja problemu – z wykorzystaniem różnych działań artystycznych;
- 2) Konfrontacja problemu – fizyczne ucieleśnienie i odegranie uczuć, wyobrażeń i wszelkich obrazów związanych z tematem;
- 3) Uwolnienie - cielesne, emocjonalne i umysłowe przeciwstawienie się problemowi;
- 4) Zmiana – integracja z procesem, próba zobaczenia siebie i świata w nowy sposób;

28 K. Dudkiewicz, *Mowa ciała poprzez taniec*, „Życie Szkoły” 2000, nr 6, s. 342-344.

29 D. Kubinowski, *Proces wychowania tanecznego w środowisku wiejskim*, Lublin 1997, s. 19-20.

30 A. Halprin, *Taniec jako sztuka uzdrawiania. Do zdrowia przez ruch, wizualizację*, Warszawa 2010, s. 19.

31 M. Wiszniewski, *Teatr tańca Anny Halprin...*, dz. cyt., s. 207-210.

32 A. Halprin, *Moving Toward Life: Five Decades of Transformational Dance*, Hanover 1995, s. 200. Tłumaczenie własne.

5) Asymilacja – zastosowanie wiedzy i doświadczenia w życiu codziennym³³.

Zaproponowany przez A. Halprin rytualny teatr tańca stał się inspiracją dla wielu tancerzy, choreografów i terapeutów. Na polskim gruncie warto wspomnieć działalność Mateusza Wiszniewskiego, arteterapeuty oraz popularyzatora ekspresyjnych terapii. Jego terapeutyczny teatr tańca opiera się głównie na improwizacji tańca i składa się z czterech części - wytrząsanie, odreagowanie, uzdrowienie i afirmacja. „Wytrząsanie” polega na wprowadzeniu ciała w drżenie poprzez potrząsanie. Jest ono skutecznym sposobem odreagowania napięcia i stresu związanego z przepracowywanym problemem. Potrząsania wykorzystywane są również w innych uzdrawiających formach ruchu, na przykład w chińskim *chi kung*. „Odreagowywanie” odbywa się poprzez taniec, w którym uczestnicy uzewewnętrzniają problemowe uczucia, podobnie jak „uzdrowienie” i „afirmacja”. Jak twierdzi Mateusz Wiszniewski, „odgrywając w tańcu wizję osiągnięcia celu, czy rozwiązania problemu, można zmobilizować w sobie ukryty potencjał, który to umożliwi (...) można zaobserwować, że jeżeli odgrywa się w tańcu temat podany przez jednego z uczestników, istotne zmiany zachodzą zarówno u odgrywających teatr aktorów, jak i u widzów oglądających przedstawienie”³⁴.

Analizując terapeutyczne aspekty współczesnego tańca warto przyjrzeć się działalności niektórych polskich teatrów.

W pierwszej kolejności należy wymienić Polski Teatr Tańca, działający w Poznaniu od 1973 r. Jest on profesjonalnym zespołem, który, jak sam o sobie pisze, „charakteryzuje się przekraczaniem granic rodzajowych, technicznych i stylistycznych, wyzwalaniem się z przypisaných tradycją środków wyrazu, skłanianiem ku interdyscyplinarności, poszukiwaniem nowych przestrzeni teatralnych i oparty jest na kreatywnej improwizacji procesu tworzenia”³⁵. W zakresie swej działalności poznański Teatr podejmował liczne projekty pedagogiczne i terapeutyczne, a efektem jego długoletniej pracy w tym obszarze było powołanie Polskiego Stowarzyszenia Choreoterapeutów. Stowarzyszenie, na tę chwilę, jest jednym z najważniejszych organów skupiających, szkolących i nadzorujących choreoterapeutów. Ma ono na celu poszerzanie wiedzy na temat terapii tańcem, zapoznanie się z najnowszymi tendencjami i wykorzystywanie ich w szeroko rozumianym procesie terapeutycznym. Stowarzyszenie w swojej ofercie ma ogromny wybór warsztatów, szkoleń i treningów doskonalących prace terapeutów. Jednym z ciekawszych, wykorzystującym sztuki taneczne i teatralne, jest szkolenie z zakresu eksperymentalnego teatru tańca. Jest to projekt reprezentujący jedną z wiodących współczesnych fuzji treningu ruchu tanecznego, treningu odczuwania (zdolności percepcyjnych) i integracji ciała ze sferą psychiczną (samoświadomość, spontaniczność, samoakceptacja, harmonia)³⁶.

Warto również wspomnieć działalność jednego z najważniejszych polskich teatrów, niedawno zamkniętego (ze względu na problemy finansowe), Śląskiego Teatru Tańca w Bytomiu. Teatr został założony przez wybitnego choreografa polskiej sceny Jacka Łumińskiego, twórcę unikalnej techniki zwanej na świecie „polskim stylem tańca współczesnego”. Niemal od początku bytomski Teatr angażował się w działalność społeczną, w ramach której prowadzona była terapia przez ruch. Zajęcia dedykowane były osobom chorym i niepełnosprawnym, zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Aktorzy prowadzili cykliczne i okazjonalne warsztaty oraz stałe zajęcia terapeutyczne, a takich miejscach jak: domy opieki dla seniorów, psychiatryczne oddziały szpitalne, warsztaty terapii zajęciowej czy zakłady opiekuńczo-lecznicze. Ich zajęcia miały na celu stworzenie poczucia wspólnoty, rozbudzenie kreatywności i motywacji do działania, przełamywanie barier komunikacyjnych i znalezienie własnego wyrazu oraz ekspresji poprzez taniec i muzykę. Przedstawienia, będące efektem prac terapeutycznych, prezentowane były przy różnych okazjach na deskach teatru³⁷.

W bytomskim teatrze powstał Integracyjny Teatr Tańca „Kierunek” – formacja taneczno-teatralna, której członkami były osoby niepełnosprawne fizycznie. Celem ich działania była nie tylko terapia i rehabilitacja, ale także próba poszukiwania nowej estetyki tańca i integracja środowiska ludzi niepełnosprawnych i sprawnych. Teatr oferował całoroczne warsztaty taneczno-teatralne, reżyserowanie i wystawianie spektakli.

Terapeutyczne zastosowanie synkretycznych sztuk tańca i teatru nie jest zarezerwowane jedynie dla dużych i działających w obrębie samorządów jednostek. W Polsce jest wiele przykładów terapeutycznego teatru tańca, zorganizowanego w obrębie uczelni wyższych, szkół ponadgimnazjalnych, domów kultury czy innych ośrodków zajmujących się terapią, profilaktyką lub po prostu tańcem. Owe teatry prowadzą warsztaty dla osób niepełnosprawnych, uczą alternatywnych sposobów wyładowania agresji, pokazują jak radzić sobie ze stresem i lękami, jak opowiadać o swoich marzeniach i uczuciach, a uniwersalnym językiem ich oddziaływania jest taniec i teatr.

³³ M. Wiszniewski, *Teatr tańca Amny Halprin...*, dz. cyt., s. 207-210.

³⁴ M. Wiszniewski, *Terapie ekspresyjne. Oferta pracowni rozwoju osobistego i artystycznego PraPelnia*, <http://www.prapelnia.pl/do-poczytania/artykuly-do-poczytania/100-terapie-ekspresyjne>, 05.01.2014.

³⁵ *Oficjalna strona internetowa Polskiego Teatru Tańca*, <http://www.ptt-poznan.pl/strony/14.php>, 05.01.2014.

³⁶ Tamże.

³⁷ *Oficjalna strona internetowa Śląskiego Teatru Tańca*, <http://www.stt.art.pl/>, 05.01.2014.

PODSUMOWANIE

Taniec to jedna z najstarszych i najbardziej naturalnych dziedzin życia ludzkiego. Człowiek posiadał zdolność tańczenia zanim nauczył się mówić i stwierdzenie to należy rozpatrywać zarówno w wymiarze filogenetycznym, jak i ontogenezy. Słuszne zatem wydaje się być twierdzenie, że taniec jest alternatywnym i uniwersalnym sposobem komunikacji inter- i intrapsychicznej.

Taniec jest środkiem integracji między ludźmi. Wspomaga współpracę w grupie, a towarzysząca mu ciężka praca i wysiłek kształtują charakter. Kiedyś członkowie tradycyjnych wspólnot spotykali się w tańcu by doznawać tych samych stanów emocjonalnych. Współcześnie ludzie tak samo potrzebują bliskości i wspólnej ekspresji emocji, a w tej formie ruchu przychodzi im to znacznie swobodniej. Właściwie nie ma większego znaczenia czy korzysta się z zajęć w teatrze tańca, z warsztatów choreoterapii, komercyjnych lekcji, czy też zatłoczonych dyskotek. Terapeutyczna moc tańca wynika głównie z energii płynącej z wnętrza człowieka, która w rytm muzyki wprawia ciało i umysł w swobodny, spontaniczny ruch.

Teatr tańca, to nie tylko sztuka, ale też narzędzie i metoda w rękach terapeuty. Może stanowić ważny element w wychowaniu dzieci i młodzieży, a wykorzystywany w profilaktyce społecznej zaspokaja wiele psychicznych potrzeb. Daje sposobność na rozładowanie napięć, ekspresję tłumionych emocji i nieświadomych konfliktów, rozwija inteligencję emocjonalną i świadomość własnego ciała, poprawia relacje z ludźmi, odpręża psychicznie, daje poczucie zadowolenia i satysfakcji. Jest przede wszystkim sposobem na konstruktywne i wartościowe zagospodarowanie wolnego czasu oraz rozwiązywanie problemów psychicznych. Działa nie tylko na aktora – kreującego przedstawienie w oparciu o własne przeżycia i doświadczenia dnia codziennego, ale też na widza, który chłonie i współodczuwa prowokując w swoim życiu zmianę.

W dobie zatrwajająco wzrastających zjawisk patologii, niemal we wszystkich obszarach życia ludzkiego, w obliczu upowszechniającego się zjawiska samotności i zagubienia w wirtualnym świecie, wszelkie próby popularyzowania uniwersalnego języka dającego sposobność na wewnętrzny i międzyludzki dialog, jest koniecznością. Dlatego, abstrahując od estetycznych walorów teatru tańca, od dylematu związanego z jego definicją i formą scenicznego istnienia, jest on ciekawą, dynamiczną i wciąż ewoluującą metodą pracy z ludzkim ciałem i psychiką. Metodą, która rokuje na duży sukces w pracy z osobami zatraconymi w coraz bardziej zurbanizowanej, stresującej i izolującej rzeczywistości.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Aleszko Z., *Główne aspekty choreoterapii klinicznej w psychiatrii (refleksje na podstawie studiów literatury przedmiotu)*, [w:] M. Knapik, W. Sacher (red.), *Sztuka w edukacji i terapii*, Kraków 2004.
- [2] Chaiklin S., Schmais C., *He chance approach to dance therapy*, [w:] P. L. Berstein (red.), *Eight theoretical approaches in dance movement therapy*, Iowa 1979.
- [3] Dudkiewicz K., *Mowa ciała poprzez taniec*, „*Życie Szkoły*” 2000, nr 6.
- [4] Halprin A., *Moving Toward Life: Five Decades of Transformational Dance*, Hanover 1995.
- [5] Halprin A., *Taniec jako sztuka uzdrawiania. Do zdrowia przez ruch, wizualizację*, Warszawa 2010.
- [6] Iwańska A., *Teatr tańca – dzieje pojęcia*, „*Ogrody Nauki i Sztuki*” 2011, nr 1.
- [7] Klimczyk W., *Wizjonerzy ciała. Panorama współczesnego teatru tańca*, Kraków 2010.
- [8] Kosiński D., *Słownik teatru*, Kraków 2006.
- [9] Koziełło D., *Taniec i psychoterapia*, Poznań 2002.
- [10] Kubinowski D., *Proces wychowania tanecznego w środowisku wiejskim*, Lublin 1997.
- [11] Kurth P., *Isadora Duncan*, Warszawa 2003.
- [12] Langer R., *Compulsion and Restraint, Love and Angst*, „*Dance Magazine*” 1984, nr 6.
- [13] Loman S., *Dance movement therapy*, [w:] C. Malchiodi (red.), *Expressive Therapies*, New York 2005.
- [14] Meekums B., *Dance Movement Therapy*, London 2005.
- [15] Pędzich Z., *Psychoterapia tańcem i ruchem: terapia indywidualna i grupowa*, Sopot 2014.
- [16] Rembowska A., *Teatr tańca Piny Bausch. Sny i rzeczywistość*, Warszawa 2009.
- [17] Szymczak M., *Słownik języka polskiego PWN*, Warszawa 1998.
- [18] Wiszniewski M., *Teatr tańca Arny Halprin - na pograniczu sztuki, rytuału i terapii oraz jego polska adaptacja*, [w:] W. Karolak, B. Kaczorowska (red.), *Arteterapia w medycynie i edukacji*, Łódź 2008.

NETOGRAFIA

- [19] Kociołkowska B., *Od ekspresjonizmu do formalizmu. Baletowe zjawiska XX wieku. Istota i ranga muzyki cz 3*, „*Twoja Muza*” 2011, nr 5, <http://www.twojamuza.pl/index.php?w=6&cid=912&g=3>, 05.01.2014.
- [20] Hoczyk J., *Kilka uwag o teatrze tańca i tańcu współczesnym - historia i współczesność*, „*Zoom. Lubelski Informator Kulturalny*” 2008, nr 11, <http://zoom.lublin.pl/index.php?mid=2&aid=416>, 05.01.2014.
- [21] *Strona internetowa Śląskiego Teatru Tańca*, <http://www.stt.art.pl/>, 05.01.2014.
- [22] *Oficjalna strona internetowa Polskiego Teatru Tańca*, <http://www.ptt-poznan.pl/strony/14.php>, 05.01.2014.
- [23] Wiszniewski M., *Terapie ekspresyjne. Oferta pracowni rozwoju osobistego i artystycznego PraPehnia*, <http://www.prapelnia.pl/do-poczytania/artykuly-do-poczytania/100-terapie-ekspresyjne>, 05.01.2014.