

Katarzyna Tłuczek

Ruch, taniec, symbolika ciała jako formy transgresji konstruktywnej „ku sobie”

Streszczenie

Drogą do samorozwoju, autokreacji poprzez zmianę postaw i zachowań w stosunku do siebie i świata może stać się praca z ciałem. Nasze doświadczenia ruchowe pozwalają wydobyć na światło dzienne zagubione emocje, a tym samym zwiększyć wiedzę na temat samego siebie. Im bardziej wszechstronne jest postrzeganie naszego ciała, tym więcej pojawia się możliwości rozwoju. Ruch, praca z ciałem pozwala człowiekowi na działania transgresyjne czyli przekraczanie własnych granic w celu rozwoju osobistego. W powyższym opracowaniu zostaną zaprezentowane metody pracy z ciałem, które są wykorzystywane zarówno w terapii jak i warsztatach rozwojowych. Ukierunkowane są one na wywoływanie zmian zarówno na poziomie ciała jak i psychiki.

Słowa kluczowe: transgresja, ruch, taniec, symbolika ciała, emocje.

Zmiany są nieodłączną częścią naszego życia. Mogą wynikać z chęci rozwoju własnych ideałów, ale także odbywać się pod wpływem nacisków innych osób. Z jednej strony sami prowokujemy zmiany, gdyż potrzebujemy ich do samorozwoju. Z drugiej strony boimy się ich, gdyż odczuwamy lęk przed nieznanym. Ta dwoistość naszej osobowości powoduje różne reakcje na sam proces zmiany. Mogą to być: obojętność, bierny lub czynny opór lub akceptacja. Jak pisze Spencer Johnson¹, w zależności od tego,

¹ S. Johnson, *Kto zabrał moje serce*, Studio EMKA, Warszawa 2000.

jaki aspekt naszej osobowości dopuścimy do głosu, taką przyjmujemy postawę względem zmiany. Bohaterowie Spencera personifikują proste, ale paradoksalnie również skomplikowane aspekty naszej osobowości, które drzemią w nas niezależnie od wieku, płci, rasy czy narodowości. Możemy zachowywać się jak jeden z bohaterów – Nos, który szybko wyczuwa zmiany, lub jak Pędziwiatr, który działa bez zastanowienia, albo jak Zastałek, który usiłuje ignorować zmiany, gdyż uważa je za coś złego, czy też jak Bojek, który z kolei stara się przystosować do zmian pomimo tego, że się ich boi, ale wierzy jednocześnie, że prowadzą ku lepszemu. Każda zmiana jest procesem wychodzenia z własnej sfery komfortu, co może wywoływać skrajne emocje. Jesteśmy jednak naznaczeni zmianą, a uwieńczeniem tego procesu może być rozwój. Co by było gdybyśmy się nie zmieniali? Jak pisze Koziński: „Człowiek przyszłości albo będzie transgresyjny, albo nie będzie go wcale”². W tym krótkim cytacie zawarta jest istota zmiany. Samo pojęcie działań transgresyjnych będziemy rozumieć jako działania polegające na świadomym przekraczaniu dotychczasowych granic materialnych, symbolicznych – intelektualnych, społecznych, kulturowych, technologicznych, prowadzących do szeroko rozumianego rozwoju jednostki i otoczenia³. Człowiek, który ucieka przed zmianami, nie może doświadczać sytuacji granicznych, a co za tym idzie w pełni się rozwijać. Stoi w miejscu. Tylko ruch w nowym kierunku pomaga nam poznawać samych siebie. Transgresje konstruktywne („ku sobie”), o których pisze Koziński, związane są właśnie z procesem autokreacji, samorozwojem, samodoskonaleniem. Polegają na programowaniu własnego rozwoju i realizacji sformułowanych celów rozwojowych⁴. Są ważne z jednostkowego punktu widzenia, gdyż zaspokajają potrzeby, budzą ciekawość poznawczą, kształtują osobowość oraz mają wartość psychoterapeutyczną.

Drogą do samorozwoju, autokreacji poprzez zmianę postaw i zachowań w stosunku do siebie i świata może stać się praca z ciałem. Każda zmiana związana jest z określonym ruchem. Z kolei ruch i uczucia wzajemnie na siebie oddziałują. Nasze doświadczenia ruchowe pozwalają wydobyć na światło dzienne zagubione emocje, a tym samym zwiększyć wiedzę na temat samego siebie. Im bardziej wszechstronne jest postrzeganie naszego ciała, tym więcej pojawia się możliwości rozwoju. Ruch, praca z ciałem pozwala człowiekowi na działania transgresyjne, autokreacyjne, gdzie przekraczając ograniczenia, wznosi się on „ponad siebie”.

Praca z ciałem, ruch drogą do kreacji samego siebie i autoterapii

Już od czasów starożytnych we wszystkich kulturach prawidłowe funkcjonowanie ciała zapewniało równowagę psychiczną. Często mawiamy: „w zdrowym ciele, zdrowy duch”. Nowoczesne społeczeństwa przemysłowe będące w ciągłym biegu zapominają o tym mądrym porzekadle i marginalizują potrzeby ciała. Współczesny człowiek żyje pod silną presją wysokich oczekiwań, co może doprowadzić do zaburzeń rytmów zwią-

² J. Koziński, *Humanistyka przelomu wieków*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 1999, s. 241.

³ J. Koziński, *Transgresja i kultura*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 1997, s. 39–44.

⁴ J. Koziński, *Koncepcja transgresyjna człowieka*, PWN, Warszawa 1987, s. 50–52.

zanych z jego ciałem i emocjami. Poza tym obecnie możemy zaobserwować, iż istotna staje się powłoka zewnętrzna, czyli to, jak wyglądamy, natomiast nie koncentrujemy się na informacjach płynących z naszego ciała. Wszelkie zmiany zachodzące w postawie ciała odzwierciedlają zmiany zachodzące w ośrodkowym układzie nerwowym. Postawa ciała zdradza nasze genetyczne i społeczne dziedzictwo oraz cielesne i psychiczne nawyki⁵. Poza tym ruch i emocje są biologicznie powiązane z powodu szczególnych połączeń systemu limbicznego, szczególnie ciała migdałowatego i jąder podstawowych. Niewyrażone emocje prowadzą do usztywnienia mięśni, a także do pojawienia się różnych zaburzeń psychosomatycznych, jak na przykład bóle głowy czy zmęczenie. Nasze ciało jest więc kopalnią wiedzy o nas samych. Z tego powodu praca z ciałem staje się ważnym elementem rozwoju osobistego, ale przede wszystkim terapii, gdzie poprzez ruch uświadamiamy sobie swoje emocje oraz próbujemy nowych wzorców zachowania. Dokonując zmiany własnej postawy, wpływamy na zmianę stanu naszej psychiki. Jako że głównym zadaniem psychoterapii jest polepszenie jakości życia jednostki poprzez wspólną pracę nad uzyskaniem jakościowej zmiany w zakresie jej stanu psychopatologicznego, w kolejnej części artykułu omówię dwa nurty terapeutyczne ukierunkowane na wywoływanie tej zmiany poprzez ruch i pracę z ciałem.

Choreoterapia a DMT

W toku kształtowania się terapii tańcem wyłoniły się w jej obrębie dwa główne nurty: taniec terapeutyczny (choreoterapia) oraz psychoterapia tańcem i ruchem (DMT – *Dance Movement Therapy*). Obie metody nakierowane są na pracę z ciałem i twórcze wykorzystanie tańca i ruchu w pracy z jednostką lub grupą. Zuzanna Pędzich i Małgorzata Wiśniewska⁶ dokonały precyzyjnego porównania psychoterapii tańcem i ruchem z choreoterapią. Według autorek to, co różni te dwie formy pracy, to przede wszystkim głębokość zachodzących zmian. Psychoterapia tańcem i ruchem w przeciwieństwie do choreoterapii opiera się na procesie (psychoterapia zorientowana na działanie), a jej cel jest uzależniony i określony przez pacjenta. Natomiast w przypadku choreoterapii cel może mieć charakter terapeutyczny, ale również ogólnorozwojowy, edukacyjny, artystyczny czy profilaktyczny. Czynnikiem leczącym w DMT jest relacja terapeutyczna, natomiast w tańcu terapeutycznym – sam taniec. W skład choreoterapii wchodzi: taniec, ćwiczenia muzyczno-ruchowe oraz improwizacje ruchowe. Dzięki temu taniec terapeutyczny pozwala na poszerzenie słownika ruchów, ujawnianie i odbiór stanów psychicznych człowieka, odreagowanie napięć, świadomość własnego ciała, swobodną ekspresję, a także podnosi poziom naszej samooceny. Psychoterapia tańcem z kolei, jak podkreśla D. Kozięło, pomaga jednostce rozwinąć bardziej użyteczny sposób obrony przed lękiem i bólem emocjonalnym na poziomie niewerbalnym oraz pozwala przepra-

⁵ E.N. Franklin, *Świadomość ciała*, Kined, Warszawa 2007, s. 34.

⁶ M. Wiśniewska, Z. Pędzich, *Psychoterapia tańcem i ruchem. Podstawowe założenia, czynniki leczące i zastosowania*, [w:] Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka*, GWP, Sopot 2014, s. 20.

cować trudne emocje za pomocą symboli⁷. Leczenie problemów emocjonalnych odbywa się poprzez interwencje na poziomie ciała z wykorzystaniem różnych metod pracy, takich jak system ruchów Labana czy ruch autentyczny. Poza tym jedno z podstawowych założeń DMT mówi, że ruch jest wykorzystywany do budowania relacji z pacjentem jako sposób wprowadzania zmian, które przyczyniają się do integracji sfery fizycznej, emocjonalnej, poznawczej i społecznej jednostki⁸. Celem oddziaływań terapeuty tańcem i ruchem jest zatem pogłębienie świadomości pacjenta, a także uzyskanie przez niego odczucia katharsis poprzez wyrażenie nieprzyjemnych emocji i uwolnienie energii przynoszącej ulgę.

Powyższy tekst nie wyczerpuje w pełni tematu charakterystyki powyższych podejść do pracy z ciałem. Jednak ze względu na ograniczenia wynikające z charakteru opracowania chciałabym przejść do głównego tematu i zaprezentować różne formy pracy z ciałem, które są stosowane z powodzeniem w DMT, ale także w choreoterapii. Skoncentrowane są one na wywołaniu określonych zmian zarówno w myśleniu, jak i ciele pacjenta poprzez ruch oraz taniec.

Metody wykorzystywane w choreoterapii i psychoterapii tańcem i ruchem – podejścia ukierunkowane na pracę z ciałem

Bazową metodą głównie stosowaną w pracy terapeuty tańca i ruchu jest opracowany na początku XX wieku przez wybitnego choreografa Rudolfa Labana zwarty system analizy i obserwacji ruchu (**LMA** – *Laban Movement Analysis*). LMA opiera się na czterech głównych kategoriach ruchów, które są ze sobą powiązane i podlegają analizie terapeutycznej⁹:

1. Ciało, czyli jego organizacja i połączenie (części ciała, które są wykorzystywane w ruchu, oraz te, które są nieruchome).
2. Wysiłek, na który składają się:
 - ciężar związany z intencją (silny – związany z ugruntowaniem, z wykorzystaniem wsparcia podłoża lub lekki – związany z dryfowaniem nad ziemią, oderwaniem od ziemi);
 - przestrzeń związana z uważnością (ukierunkowana – skupienie na obiekcie lub wielokierunkowa – gdzie uwaga jest rozproszona);
 - czas związany z podejmowaniem decyzji (przyspieszony bądź zwolniony w zależności od tempa ruchu);
 - przepływ dotyczący emocji i relacji, a widoczny w oddychaniu i napięciu mięśniowym (zwarty – związany z kontrolowaniem ruchu, napięciem, a swobodny z rozluźnieniem).
3. Kształt, jaki przybiera ciało, jak się zmienia, czynniki wpływające na jego zmianę.

⁷ D. Koziełło, *Taniec i psychoterapia*, KMK, Poznań 2002, s. 73.

⁸ M. Wiśniewska, Z. Pędzich, *Psychoterapia...*, op. cit., s. 15.

⁹ Ibidem, s. 25–26.

4. Przestrzeń – zakres kinesfery, formy ruchu:

- ruch skierowany na cel w stronę środowiska zewnętrznego;
- ruch w płaszczyźnie wertykalnej – rośnięcie/kurczenie się;
- ruch w płaszczyźnie horyzontalnej – rozszerzanie się/zawężanie;
- ruch w płaszczyźnie strzałkowej – zbliżanie się/wycofywanie.

LMA w psychoterapii tańcem i ruchem, jak zaznaczają Pędzich i Wiśniewska¹⁰, daje możliwość pozbawionego oceny, opisowego sposobu obserwacji i notowania ruchu pacjenta. Metoda ta dostarcza informacji diagnostycznych, pozwala doprecyzować cele terapii, a w konsekwencji dobrać interwencje ruchowe, które pozwolą jednostce wprowadzać zmiany w pierwszej kolejności na poziomie ciała, a następnie przenieść je do realnego życia.

Kolejną interesującą i mającą wymiar terapeutyczny metodą pracy łączącą koncepcje Junga z improwizacją ruchową jest **ruch autentyczny**. Został on zapoczątkowany przez Mary Whitehouse, tancerkę oraz pionierkę terapii tańcem i ruchem. Istotą tej metody jest otwarcie się na nieświadomość poprzez intuicyjny, płynący z wnętrza ciała ruch. Podstawową formą RA jest diada polegająca na tym, iż jedna osoba porusza się, a druga jest świadkiem tego ruchu i poświęca całą uwagę partnerowi oraz buduje wokół niego bezpieczną przestrzeń¹¹. Osoba poruszająca się podąża za swoimi wewnętrznymi impulsami płynącymi z ciała. Poszukuje ruchu, który będzie wypływał z jej wnętrza, samoistnie, bez inspiracji muzycznej. Wówczas osobiste doświadczenia, skrywane emocje, myśli mają ujście w postaci spontanicznego ruchu. Jak podkreśla Z. Pędzich, poprzez RA możemy przypomnieć sobie naszą przeszłość, odkrywając gest po geście w procesie podążania za impulsem z ciała, w celu uzyskania poczucia zintegrowania i autentyczności¹².

Ruch autentyczny może być więc formą medytacji, terapii. Zwiększa kreatywność, świadomość poprzez wgląd w to, co nieznanne w sobie, a w konsekwencji staje się drogą prowadzącą do poznania siebie, rozwoju osobistego i impulsem do wprowadzania zmian.

Kolejną ciekawą propozycją pracy z ciałem jest **metoda terapeutycznego teatru tańca** opracowana przez tancerkę **Anne Halprin**. Podczas pracy z obrazem Halprin narysowała swój autoportret, którego nie była w stanie wytańczyć. Był to dla niej sygnał, iż coś niedobrego dzieje się z jej organizmem. Dodatkowo w narysowanym autoportrecie pojawiła się czarna kula w obszarze miednicy. Zaniepokojona udała się do lekarzy, którzy zdiagnozowali nowotwór właśnie w tej okolicy ciała. Halprin poddała się operacji, jednak po kilku latach nastąpił nawrót choroby. Postanowiła leczyć się poprzez taniec i twórczą pracę z uczuciami, co zaowocowało rozwojem jej koncepcji. Halprin wychodzi z założenia, iż nasze nastawienie i emocje mają wpływ na stan naszego zdrowia. Jak sama przyznaje: „Ruch wpływa na to, jak się czujemy, a to, jak się czujemy, wpływa na sposób, w jaki się poruszamy, a to z kolei – na obrazy, jakie w nas powstają”¹³.

¹⁰ Ibidem, s. 27.

¹¹ A. Glińska-Lachowicz, *Choreoterapia – materiały szkoleniowe*.

¹² Z. Pędzich, *W oczach psychoterapeuty ruchem. Zastosowanie ruchu autentycznego w DMT*, [w:] Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka*, GWP, Sopot 2014, s. 166.

¹³ A. Halprin, *Taniec jako sztuka uzdrawiania*, Kined, Warszawa 2010, s. 27.

Halprin podkreśla, jak silne jest oddziaływanie pomiędzy ruchem i emocjami. Wyrażając uczucia za pomocą ruchu, wspomagamy proces zmiany nastawienia i zdrowienia. Tłumione uczucia hamują aktywność naszego układu odpornościowego, powodując ból, chorobę. Poprzez pracę z ciałem nasze emocje znajdują ujście. W koncepcji Halprin ważną rolę odgrywają cztery elementy, które składają się na sesję uzdrawiającą¹⁴:

- odczuwanie (świadomość sensoryczna pozwala dobrze się poczuć we własnym ciele),
- ruch (zasoby ruchu),
- uczucia, emocje,
- wyrażanie siebie za pomocą rysunku (wizualne wyobrażenia).

Powyższe komponenty mają na celu wywołanie zmiany postawy pacjenta wobec choroby przez wyrażanie uczuć zarówno poprzez swobodny, intuicyjny taniec, jak i działania z zakresu arteterapii.

Detlef Kappert, psycholog, tancerz, kierownik Instytutu Dynamiki Tańca i Ruchu w Essen, opracował innowacyjną metodę pracy z ciałem, która jest oparta na połączeniu symboliki ciała i improwizacji ruchowej. Trening odczuwania, obrazy wewnętrzne, kontrola ciała i ekspresja są uważane za istotne komponenty tej koncepcji¹⁵. Kappert wychodzi z założenia, iż podstawowa część naszej wiedzy jest nieświadoma, dopiero poprzez trening ruchowy i ukierunkowany trening odczuwania możemy przenieść ten nieświadomy materiał do świadomości i uzyskać dostęp do wewnętrznej wiedzy, a co za tym idzie dokonać zmiany związanej ze wzmocnieniem sił samoregulacji i samouzdrawiania¹⁶. Stosując improwizację ruchową, jednostka może przekroczyć uprzedzenia przywiązanej do ego świadomości i doświadczyć świadomego kontaktu z własną naturą. Pomocny w tym procesie, jak zaznacza Kappert, jest trening techniczny, który pomaga w „wymazaniu klisz, kalk ruchowych związanych z ruchem”¹⁷. Istotna w tej koncepcji jest również symbolika ciała, czyli odczuwanie własnego ciała wraz z relaksacją i zastosowaniem symbolicznych obrazów wewnętrznych. Emocje wywołane podczas treningu odczuwania stają się wyraźne dzięki obrazom, których treść z kolei jest związana z określonym zakłóceniem, pojawiającym się podczas treningu odczuwania. Obrazy wewnętrzne wywoływane poprzez relaksację to nasze wyparte wspomnienia, doświadczenia, które są także powiązane z symbolizmem ciała. To one pozwalają nam na dokonanie introspekcji i wprowadzenie zmian na podstawie zdobytej wiedzy o nas samych.

Mało znaną w Polsce, ale godną uwagi metodą łączącą pracę z ciałem i działania z pogranicza hipnozy jest **metoda somatycznego kształcenia** opracowana przez Moshego Feldenkraisa, który zainteresował się naukowo poprawą ruchu, kiedy sam uległ wypadkowi. Według jego koncepcji najlepszym sposobem na doskonalenie siebie jest korekta ruchów¹⁸. Ruch z kolei jest podstawą naszej świadomości. Jak zaznacza Feldenkrais, przeciętny człowiek nie ma świadomości tego, co się dzieje w jego ośrodkowym układzie nerwowym, dopóki nie zauważy zmian, jakie zaszły w jego postawie ciała, rów-

¹⁴ Ibidem, s. 27.

¹⁵ D. Kappert, *Taniec jako terapia*, skrypt niepublikowany, s. 21.

¹⁶ Ibidem, s. 9.

¹⁷ Ibidem, s. 23.

¹⁸ M. Feldenkrais, *Świadomość poprzez ruch*, Virgo, Warszawa 2010, s. 34.

nowadze i nastawieniu¹⁹. Wykorzystuje on ćwiczenia ruchowe, aby zmienić wzorzec ruchowy i utrzymać poprawną postawę ciała przy minimalnym wysiłku mięśni. Jak zaznacza I. Woźniakowska²⁰, najważniejszym celem metody Feldenkraisa jest udoskonalenie jakości ruchów poprzez:

- uważność – czyli świadome wykonywanie precyzyjnych sekwencji ruchowych, gdzie przenosimy uwagę na nieświadome części ciała; zmiana w sposobie poruszania następuje poprzez stopniowe zastępowanie starego wzorca nowym zachowaniem;
- przyjemne wrażenia podczas wykonywania ruchów, gdyż ważny jest tu komfort fizyczny, tak aby wykonywane ruchy nie sprawiały bólu;
- zwracanie uwagi na różnice w odczuciach pojawiające się w trakcie wykonywania ruchów;
- rozłożenie ruchów w czasie tak, aby układ nerwowy i mózg przyzwyczyły się do zmian;
- nowe rozwiązania;
- równomierny wysiłek;
- kompleksowo przekazywaną wiedzę na temat stanu ciała i sposobu, w jaki ono funkcjonuje, oraz możliwości wprowadzania zmian w sposób myślenia, odczuwania.

Na zakończenie chciałabym zaprezentować metodę pracy z ciałem, która niedawno pojawiła się w Polsce, zyskując wielu zwolenników: **gyrotonic i gyrokinesis**²¹. Są to metody komplementarnych ćwiczeń, które wchodzi w skład Gyrotonic Expansion System. Obie metody zostały opracowane w latach 70. XX wieku przez profesjonalnego tancerza Juliu Horvatha. Po zakończeniu kariery cierpiał on z powodu stawów przeciążeniowych. Wówczas narodziła się potrzeba pomocy sobie w celu odzyskania siły i zwinności. Obie metody ćwiczeń opierają się na ruchach spiralnych, okrężnych, które płyną razem w rytmicznych powtórzeniach wraz z odpowiednią pracą z oddechem poprzez siedem naturalnych elementów ruchu kręgosłupa. Każdy ruch płynnie przechodzi w kolejny, co nie powoduje obciążania stawów, a ruch staje się naturalny. Te starannie wykonane sekwencje ruchowe wprowadzają równowagę, sprawność fizyczną, siłę, elastyczność. Gyrokinesis to metoda, która działa na cały organizm, otwiera przepływ energii w ciele, stymuluje pracę układu nerwowego, zwiększa zakres ruchu, siłę funkcjonalną poprzez rytmiczne, płynne sekwencje ruchowe. Jest to niezwykle oryginalna i unikatowa praktyka ruchowa, która swoje korzenie czerpie z elementów jogi, tai-chi, gimnastyki i tańca. Pierwsza część polega na wykonaniu podczas siedzenia na krześle delikatnej sekwencji rozgrzewkowej pobudzającej zmysły i stymulującej układ nerwowy. Po tym następuje szereg płynnych ruchów w obrębie kręgosłupa, których celem jest zwiększenie zakresu ruchu, zbadanie sprawności, przygotowanie ciała do bardziej złożonej pracy. Kolejnym etapem są ćwiczenia odbywające się na podłodze. Rozszerzają się one na ruchy kręgosłupa, stopniowo dodaje się bardziej złożone sekwencje, zawierające więcej ruchów bioder, ramion, rąk i stóp. We wszystkich ruchach nacisk położony jest na kręgosłup

¹⁹ Ibidem, s. 37.

²⁰ I. Woźniakowska, *Metoda dr. Moshe Feldenkraisa. Świadomość ruchu*, „Psychoterapia”, 4 (119), 2001, s. 66–68.

²¹ <https://www.gyrotonic.com/>, [dostęp 5.06.2014].

w celu uruchomienia całego łańcucha mięśniowego. Dodatkowo odpowiednie rytmy oddechowe stymulują układ nerwowy, otwierają łańcuchy przepływu energii, pomagają usprawnić pracę całego organizmu. Nie jest to metoda stosowna w pracy terapeutycznej, jednak może przyczynić się do pobudzenia tych części ciała, które do tej pory pozostały bierne, a w konsekwencji spowodować zmiany na poziomie zarówno cielesnym (poszerzenie jakości własnych ruchów), jak i psychicznym (lepsze samopoczucie).

Zaprezentowane metody pracy z ciałem są wykorzystywane z dużym powodzeniem i w terapii, i w ogólnorozwojowych zajęciach warsztatowych. Główną ich zaletą jest rozwój osobisty jednostki poprzez zmianę zarówno na poziomie ciała, jak i psychiki, jaka dokonuje się podczas ruchu. W konsekwencji doświadczamy transgresji, czyli intencjonalnego wychodzenia poza to, kim jesteśmy i co posiadamy. Jest to oczywiście transgresja o charakterze autokreacyjnym („ku sobie”), gdzie jednostka uzyskuje świadomość i rozwija się, a poprzez to może dokonywać zmian i przebudowy dotychczasowego życia. Możliwe jest to dzięki metodom stosowanym zarówno przez terapeutów DMT, jak i choreoterapeutów czy trenerów rozwoju osobistego. Pozwalają one przy wykorzystaniu ruchu zwiększyć gotowość do zmiany. Ruch, praca z ciałem inicjuje zmiany w naszym ciele, ale także w naszym życiu. Poza walorami terapeutycznymi przyczynia się do zwiększania wydzielania endorfin, w związku z czym poprawia nastrój i działa witalizująco, o czym warto pamiętać.

Bibliografia

- Feldenkrais M., *Świadomość poprzez ruch*, Virgo, Warszawa 2010.
- Franklin E.N., *Świadomość ciała*, Kined, Warszawa 2007.
- Glińska-Lachowicz A., *Choreoterapia*, materiały szkoleniowe.
- Halprin A., *Taniec jako sztuka uzdrawiania*, Kined, Warszawa 2010.
- Johnson S., *Kto zabrał mój ser*, Studio EMKA, Warszawa 2000.
- Kappert D., *Taniec jako terapia*, skrypt niepublikowany.
- Kozielecki J., *Humanistyka przełomu wieków*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 1999.
- Kozielecki J., *Koncepcja transgresyjna człowieka*, PWN, Warszawa 1987.
- Kozielecki J., *Transgresja i kultura*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 1997.
- Koziełło D., *Taniec i psychoterapia*, KMK, Poznań 2002.
- Pędzich Z. (red.), *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka*, GWP, Sopot 2014.
- Pędzich Z., *W oczach psychoterapeuty ruchem. Zastosowanie ruchu autentycznego w DMT*, [w:] Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka*, GWP, Sopot 2014.
- Wiśniewska M., Pędzich Z., *Psychoterapia tańcem i ruchem. Podstawowe założenia, czynniki leczące i zastosowania*, [w:] Z. Pędzich (red.), *Psychoterapia tańcem i ruchem. Teoria i praktyka*, GWP, Sopot 2014.

Woźniakowska I., *Metoda dr. Moshe Feldenkraisa. Świadomość ruchu*, „Psychoterapia”, nr 4 (119), 2001.

<https://www.gyrotonic.com/> [dostęp 5.06.2014].

Abstract

Movement, dance, symbolism of the body as a form of constructive transgression “towards each others”

The way to self-development and self-creation by changing attitudes and behaviour in relation to others and to the world may be a work with the body. Our experiences of movement allow us to bring to light lost emotions, and thereby increase the knowledge of ourselves. The more comprehensive the perception of our body, the more possibilities we have for our self-development. Movement – working with the body – allows a person to undertake transgressive actions which extend our own limitations to personal development. In this article I present a few methods of body working which are used both in therapy and development workshops. These methods are targeted to cause changes in a person’s body and mentality .

Keywords: transgression, movement, dance, body symbolism, emotions.