

УДК 377.8:792.8(438)

**Мірослав Кісель**

Сілезьський університет в Катовицях  
(Польща)

### **CHOREOTHERAPY: POLISH EXPERIENCE, CONTEXTS AND CHALLENGES**

*The article deals with the problems of scientific substantiation and functioning of choreotherapy in Poland, its essence is determined. In order to differentiate the content of the concepts of “psychotherapy with dance and movement” and “choreotherapy”, their comparative analysis has been conducted. Comparison of the basic provisions, means, and features of the use of psychotherapy with dance and movement and choreotherapy has allowed determining the advantages of the latter.*

*The Polish research thought concerning the use of dance as a medicinal product has been analyzed. It is shown that choreotherapy uses dance to support and return mental or physical health of a person. The positives features of choreotherapy lie in the captivating overcoming of dance difficulties, the emotional experience of the movement to music, during which you can express your inner experiences in a non-verbal way, and so on. Music in this process encourages motor activity, positively affects the central nervous system. Dance and musical art is treated as a prophylaxis and a panacea for the threats of the modern world.*

*The proposals and forms of preparation of choreotherapists prepared at psychotherapeutic and psychological societies, postgraduate courses, universities, specialized academies and higher professional schools are covered. The educational plans of the centers of choreotherapeutic education are described.*

**Key words:** *choreotherapy, psychotherapy with dance and movement, human health, dance and musical art, curriculum, additional education.*

### **CHOREOTERAPIA – POLSKIE DOŚWIADCZENIA, KONTEKSTY I WYZWANIA**

Taniec w polskiej literaturze przedmiotu określany jest jako zespół zjawisk ruchowych, będących transformacją ruchów naturalnych, powstających pod wpływem bodźców emocjonalnych i skoordynowanych z muzyką<sup>1</sup>. Wielowymiarowy wpływ tańca na człowieka wynika z jego wielokanałowego oddziaływania na osobę tańczącą oraz generowania równoczesnych zmian w ciele i psychice – zostało udokumentowane na łamach wielu publikacji takich autorów, jak: Jan Ray, Włodzimierz Tomaszewski, Grażyna Dąbrowska, Olga

---

<sup>1</sup> W. Tomaszewski, *Człowiek tańczący*, Warszawa: WSiP, 1991, s. 69.

Kuźmińska, Marian Wieczysty, Bożena Bednarzowa, Maria Młodzikowska i innych. Muzyka w tym procesie stanowi bodziec wyzwalający i zachęcający do ruchu, a także oddziałujący na centralny układ nerwowy. Taniec posiada również właściwości koordynujące sferę nerwowo-mięśniową, wpływa na synchronizację aktywności motywicznej z wewnętrznym rytmem fizjologicznym w dążności do harmonii, a także w niektórych sytuacjach może źródłem „hedonistycznej lewitacji”.

Rodzaj wykorzystanej muzyki sprawia, że może ona bezpośrednio wpływać na odczucia i emocje osób tańczących. Muzyka wpływa na taniec a taniec na człowieka, który porusza swoim ciałem oraz uruchamia procesy wewnętrzne<sup>2</sup>. Taniec włada językiem pozawerbalnym stwarzając okazje do dialogu między tancerzami. Dopełnieniem warstwy fizycznej, znaczeniowej i psychicznej tańca jest jego wyraz artystyczny, rysunek tańca, kostium oraz estetyka ruchu. Dzięki swoim zaletom taniec znalazł istotne miejsce w kulturze poszczególnych warstw społecznych, stał się również wizytówką cywilizacyjną wielu społeczeństw<sup>3</sup>.

Podnosząc wartość leczniczą tańca, grono polskich terapeutów, nawiązuje do opinii prekursora choreoterapii Marian Chace, która podkreślała, że w trakcie tańca człowiek doznaje relaksacji i stymulacji, co pozwala mu na ekspresję emocji. Tańczący doświadcza także swoistego sposobu oddychania, rozpoznaje obszary napięcia mięśniowego, niekiedy blokującego przepływ energii, odczuwa emocje – w ten sposób odzwierciedla własną strukturę psychiczną.

Rudolf Laban (uważany za ojca choreoterapii) wskazał, że rytm towarzyszący tańcu sprzyja osiągnięciu harmonii i dlatego cała ta aktywność staje się czynnikiem terapeutycznym. Ruch jako multisensoryczny komunikator zwrotny pomaga człowiekowi rozwinąć stabilne poczucie siebie<sup>4</sup>. Na przestrzeni lat wielu badaczy, takich jak: Wilhelm Reich, Aleksander Lowen, Mary Wigman, Mary Witehouse, Izadora Duncan i inni, podejmowało tematykę dotyczącą terapeutycznych aspektów tańca. Dzięki ich przemyśleniom, obserwacjom i analizie uzyskanych wyników choreoterapia dynamicznie rozwinęła się, a także uzyskała uznanie, rozgłos i popularność w środowisku społecznym.

W Polsce w latach 70-80. ubiegłego wieku rozpoczęto badania poświęcone terapeutycznej wizji tańca. Choreoterapię, w tym okresie, widziano głównie jako ćwiczenia muzyczno-ruchowe oraz improwizację ruchową do wybranej muzyki<sup>5</sup>. Wartości lecznicze tańca, które zdecydowały o zastosowaniu tej dziedziny sztuki w psychoterapii dostrzeżono przede wszystkim w społecznym charakterze tańca, różnorodności i atrakcyjności form tanecznych oraz co najważniejsze, w pozytywnym oddziaływaniu na psychikę poprzez ruch,

<sup>2</sup> M. Kisiel, *Pedagogiczno-dydaktyczne aspekty wykorzystania muzyki w stymulacji rozwoju dziecka*, Dąbrowa Górnicza: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Biznesu, 2007.

<sup>3</sup> O. Kuźmińska, *Taniec w teorii i praktyce*, Poznań: Wyd. Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego, 2002, s. 25.

<sup>4</sup> E. J. Konieczna, *Arteterapia w teorii i praktyce*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2013, s. 60.

<sup>5</sup> Z. Aleszko, *Merytoryczne i organizacyjne problemy choreoterapii*, Warszawa: Międzynarodowy Instytut Neurokinezylogii Rozwoju Ruchowego i Integracji Odruchów, 2004.

muzykę i kontakt z innymi ludźmi. W psychologii choreoterapia znalazła miejsce w arteterapii i była widziana jako jedna z form terapii przez sztukę.

Współcześnie zgodnie z zachodnio-europejskimi standardami choreoterapię zalicza się do grupy samodzielnych metod artepsychoterapii, stosowanych w psychiatrycznej praktyce klinicznej. W procesie terapeutycznym ciężar oddziaływania przeniesiony został z tańca jako aktywności, na relację terapeutyczną zachodzącą pomiędzy uczestnikami terapii a terapeutą. Sama terapia polega na użyciu kreatywnego ruchu w procesie leczniczym<sup>6</sup>. W Polsce możemy mówić o dualizmie terapeutycznej wizji tańca głównie za sprawą działalności Polskiego Stowarzyszenia Choreoterapii (PTT) z Poznania oraz Polskiego Stowarzyszenia Psychoterapii Tańcem i Ruchem (PSPTiR) mającego siedzibę w Warszawie. Organizacje te są również krzewicielami dwóch nurtów, jakie ukształtowały się w dziedzinie terapii tańcem. Pierwszy z nich psychoterapia tańcem i ruchem (dance movement therapy/psychotherapy (DMT/DMP)), drugi nurt to taniec terapeutyczny (therapeutic dance), który nazwano choreoterapią (Zestawienie 1).

Analiza zamieszczonych w zestawieniu danych pokazała różnice jakie występują między choreoterapią a psychoterapią tańcem i ruchem. Najwyraźniej uwidoczniły się one w specjalności terapeuty. Choreoterapeuta w pracy z klientem czerpie inspiracje z różnych form tańca i pożytkuje ruch taneczny w celu aktywizacji grupy. Psychoterapeuta tańcem i ruchem podąża za pacjentem, jest dużo mniej dyrektywny, zachęca do refleksji nad własnym ruchem i bezruchem. Kluczowa jest dla niego relacja terapeutyczna. Ruch pacjenta jest analizowany w kontekście całego procesu. Psychoterapeuta przygląda się swojemu wpływowi na pacjenta, obserwuje również własną postawę i ruch, dokonując stosowanej analizy.

Choreoterapia wykorzystuje taniec jako narzędzie terapeutyczne w celu przywrócenia, utrzymania i osiągnięcia poprawy psychicznego i fizycznego zdrowia człowieka. Definiowana jest ona także jako terapeutyczne wykorzystanie ruchu tanecznego rozumianego jako proces stymulujący fizyczną i psychiczną aktywność człowieka. Istota choreoterapii tkwi w zaangażowanym pokonywaniu trudności tanecznych oraz w emocjonalnym przeżywaniu ruchu związanego z muzyką, w czasie którego w niewerbalny sposób można wyrazić swoje wewnętrzne odczucia<sup>7</sup>. Choreoterapia zalecana jest, i z sukcesem praktykowana u pacjentów/klientów z określonymi schorzeniami-deficytami, między innymi, takimi jak: zaburzenia emocjonalne, ból fizyczny, zespół Downa, choroba Alzheimera i Parkinsona, depresja, lęki, nerwice, choroby psychosomatyczne, zaburzenia osobowości, odżywiania, autyzm, choroby onkologiczne, trwałe kalectwo.

---

<sup>6</sup> Z. Pędzich, *Wprowadzenie*, w: *Psychoterapia tańcem i ruchem: teoria i praktyka*, red., Z. Pędzich, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2014, s. 7.

<sup>7</sup> A. Brudnowska, *Taniec i choreoterapia jako sposób na poprawę jakości życia współczesnej Polki*, „Nowiny Lekarskie” 2010, nr 79, s. 47

**Zestawienie 1.** Podobieństwa i różnice pomiędzy psychoterapią tańcem i ruchem a choreoterapią

Obszar oddziaływania	Psychoterapia tańcem i ruchem	Choreoterapia
Prowadzący – wykształcenie	czteroletnie szkolenie obejmujące wiedzę z zakresu psychologii i psychoterapii	dwuletnie szkolenie lub seria warsztatów doskonalących z zakresu psychologii
Terapia własna prowadzącego	Wymagana	zalecana
Superwizowanie pracy terapeuty	Wymagane	wymagane w trakcie szkolenia
Główny czynnik leczniczy	relacja terapeutyczna	taniec
Cele	określone przez konkretne potrzeby pacjentów	ogólnie terapeutyczne, czasem edukacyjne i artystyczne
Praca oparta na procesie	tak	nie
Opracowania choreograficzne proponowane przez prowadzącego	możliwe, jeżeli służą bieżącym celom terapeutycznym	tak
Stosowanie improwizacji	tak	możliwe
Praca poprzez wewnętrzną wyobraźnię i symbolizm	tak	możliwa
Wykorzystanie rytmu	tak	tak
Użycie muzyki	możliwe	tak
Liczba osób w grupie	do 10	do 30
Dotyk między klientami	rzadko stosowany, każdorazowo ustalany wcześniej z pacjentem	zwykle jako część typowych interakcji
Wербalne omówienie doświadczenia	tak	możliwe
Wykorzystanie obserwacji ruchu w celach diagnostycznych i terapeutycznych	tak	możliwe

Źródło: Z. Pędzich, M. Wiśniewska, *Psychoterapia tańcem i ruchem. Podstawowe założenia, czynniki lecznicze i zastosowania*, w: *Psychoterapia tańcem i ruchem: teoria i praktyka*, red., Z. Pędzich, Sopot: GWP, 2014, s. 24.

Nowym obszarem oddziaływań choreoterapii stały się grupy osób: po próbach samobójczych, z zaburzeniami łaknienia, z trudnościami adaptacyjnymi, nieśmiałością oraz zdolni i utalentowani uczniowie. Także specjaliści geriatrici widzą taniec jako skuteczny środek w profilaktyce gerontologicznej. Zajęcia taneczne i ćwiczenia muzyczno-ruchowe dla osób starszych i w podeszłym wieku w wielu przypadkach stają się doskonałym środkiem antydepresyjnym i przeciwbólowym oraz poprawiającym witalność organizmu. Aktywizacja uczestników poprawia ich sprawność ruchową oraz koordynację, zwiększa zakres

ruchu, integruje grupę, sprzyja odkrywaniu i wykorzystywaniu swoich zasobów na nowo oraz wzmocnienia pewność siebie<sup>8</sup>.

W polskiej przestrzeni internetowej pojawiają się anonse warsztatów terapeutycznych z użyciem tańca, skierowane do różnych grup odbiorców<sup>9</sup>. Wśród wielu, na uwagę zasługują te o sugestywnych tytułach: *Choreoterapia – taniec bez granic* (Reginy Wolskiej), *Choreoterapia – lecznicza terapia tańcem i ruchem dla każdego* (Małgorzaty Olejniczak), *Choreoterapia – tańcząc z żywiołami* (Mrzena Śniarowska), *Choreoterapia – taniec może leczyć* (Zofii Aleszko), *Choreoterapia – taniec życia*, *Choreoterapia – wytańczyć zdrowie*, *Choreoterapia z elementami relaksacji i pracy z ciałem*.

Dociekliwy, poszukujący stosownej literatury, badacz może napotkać artykuły, w których terapeuci-praktycy dzielą się swoimi spostrzeżeniami, opiniami i wynikami obserwacji. Problematyką tego typu zajmowały się między innymi: Jolanta Garbacik (*Choreoterapia jako jedna z metod leczenia ruchem*), Beata Tęcz (*Choreoterapia w Europejskiej Szkole Somatoterapii Richarda Meyera*), Katarzyna Filar-Mierzwa (*Choreoterapia elementem terapii zajęciowej*), Iwona Demczyszak (*Choreoterapia jako element wspomagający rehabilitację pacjentów w podeszłym wieku*), Danuta Koziello (*Terapia tańcem*), Anna Rojewska-Nowak (*Terapia tańcem i ruchem kluczem do świata wewnętrznego osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu*), Joanna Koczaorowska-Masny (*Terapia tańcem jako metoda pracy z osobami niepełnosprawnymi*) Ewa Dziedzic-Szeszuła (*Terapia tańcem osób niewidomych*). Wspomniane prace posiadają charakter pryncypialny i przyjmują formę artykułu opublikowanego na łamach czasopism tj.: „Szkoła Specjalna”, „Kultura Fizyczna”, „Nowiny Lekarskie” i innych, lub będącego rozdziałem w pracy zbiorowej.

Jak wskazuje literatura przedmiotu, obserwacja i wypowiedzi samych terapeutów, w procesie choreoterapeutycznym niezwykle ważna jest pozycja osoby prowadzącej. Z jednej strony powinien być to człowiek, który posiada odpowiednie kompetencje, gdzie podstawę stanowi wyczucie rytmu, słuch muzyczny oraz sprawność fizyczną, z drugiej, wykazuje się otwartością, cierpliwością, opanowaniem, gdyż na efekt terapii niejednokrotnie trzeba długo czekać. Ewelina Konieczna dodatkowo zaznacza, że terapeuta powinien również pełnić funkcję pomocnika i mediatora, który za pomocą ruchu tworzy swoisty pomost pomiędzy świadomością a nieświadomością jednostki, światem werbalnym a niewerbalnym. Zofia Kozłowiecka-Tyll uzupełnia tę charakterystykę zwracając uwagę na cechy osobowości, które są pomocne w kierowaniu podopiecznymi, a także ułatwia im zrozumienie i poznanie swojego ciała – jego natury<sup>10</sup>.

Analizując oferty i formy kształcenia oraz przygotowanie kadry dla potrzeb choreoterapii jawi się obraz wielu instytucji kształcących przyszłych

---

<sup>8</sup> Z. Zaorska, *Dodać życia do lat*, Lublin: Wydawnictwo „Klanza”, 1999.

<sup>9</sup> Kwerenda internetowa: [www.choreoterapia.pl](http://www.choreoterapia.pl); [poradnikzdrowie.pl](http://poradnikzdrowie.pl); [choreo.pl](http://choreo.pl); [choreoterapia.com](http://choreoterapia.com); [psychomedic.pl](http://psychomedic.pl); [cwro.edu.pl](http://cwro.edu.pl) i inne [data dostępu: 4.08.2017 r.].

<sup>10</sup> D. Koziello, *Taniec i psychoterapia*, Poznań: KMK Promotions, 2002, s. 68.

choreoterapeutów. Wśród nich są nie tylko te związane ze stowarzyszeniem psychoterapeutycznym lub psychologicznym, ale również uniwersytety, akademie czy wyższe szkoły zawodowe.

Popularne na terenie Polski są studia podyplomowe prowadzone przez uczelnie wyższe. Celem tego typu kształcenia jest przekazanie słuchaczom informacji na temat choreoterapii jako metody pracy z dziećmi, młodzieżą, a także osobami dorosłymi. Słuchacze wyposażeni zostają w wiedzę dotyczącą rozumienia terapeutycznego wykorzystania ruchu jako procesu. Choreoterapia to także propozycja skierowane dla osób pragnących poszerzyć samoświadomość i samoakceptację w zakresie wszechstronnego oddziaływania tańca.

Praktyki z wykorzystaniem ruchu i form muzyczno-tanecznych stają się doskonałą alternatywą dla wszystkich tych, którzy szukają ciekawych form spędzenia wolnego czasu, pragną rozwinąć twórczy potencjał, wzbogacić komunikację, a także wyrazić w nowy, bezpieczny sposób myśli i uczucia. Zdaniem organizatorów, powiązanie ruchu z muzyką wpływa na równowagę wewnętrzną, jakość życia i stosunków interpersonalnych. Ponadto, kształtuje i rozwija estetykę ruchów, a także poprawia ogólną kondycję. Trzysemestralny tok studiów podyplomowych (350 godzin dydaktycznych) z reguły obejmuje następujący program: *wybrane zagadnienia z anatomii, fizjologii i biomechaniki, wprowadzenie do choreoterapii, historię tańca, metody choreoterapii, elementy psychologii rozwojowej i klinicznej, podstawy terapii pedagogicznej, emisję i higiena głosu, rytmikę w terapii, tańce różnych narodów, tańce towarzyskie standardowe, polskie tańce narodowe, tańce towarzyskie latynoamerykańskie, taniec jazzowy, terapię akustyczno-wibracyjną, taniec współczesny, tańce regionalne, tańce historyczne, taniec terapeutyczny, fitness, metodykę nauczania tańca, kompozycję tańca i choreografię, praktykę zawodową oraz seminarium dyplomowe*<sup>11</sup>.

Bardziej rozbudowany jest program czteroletnich studiów podyplomowych akredytowany przez Polskie Stowarzyszenie Psychoterapii Tańcem i Ruchem. Pierwszy rok szkolenia poświęcony jest z reguły podstawom psychoterapii, drugi zagadnieniom terapii w pracy z dziećmi, trzeci – pracy z dorosłymi. Na czwartym roku szkolenia studenci uczą się pracy indywidualnej z wybranymi populacjami pacjentów. Ostatni rok szkolenia przygotowuje do opracowania szkoleniowego opisu przypadku oraz zdania egzaminu końcowego.

W trakcie kształcenia przewidziano następujące przedmioty: *psychologię rozwojową, psychopatologię dzieci i dorosłych, podstawowe kierunki psychoterapii, teorię procesu grupowego, diagnostykę psychoterapeutyczną, podstawy funkcjonowania służby zdrowia*, jak również przedmioty związane z DMT: *anatomię doświadczalną, historię DMT, ruch autentyczny* oraz prowadzenie grupy pod *superwizją*. Przedmioty te są prowadzone pod kątem ich zastosowania w psychoterapii tańcem i ruchem.

Na przestrzeni czterech lat kształcenia każdy słuchacz odbywa: praktykę kliniczną, konsultację indywidualną swojej pracy klinicznej, terapię własną w

<sup>11</sup> Oferta trzysemestralnych studiów podyplomowych z choreoterapii, <http://www.humanitas.edu.pl> [data dostępu: 4.08.2017 r.].

czasie trwania szkolenia oraz staż w placówkach zajmujących się psychoterapią. Umiejętności taneczne lub doświadczenie taneczne nie mają tutaj znaczenia, ponieważ w psychoterapii tańcem i ruchem ruch jest środkiem wyrazu. Psychoterapia tańcem i ruchem jest skutecznie stosowana zarówno w pracy z osobami, które cierpią na różnego rodzaju zaburzenia, lub doświadczyły w swoim życiu traumatycznych wydarzeń, jak również z osobami, które pragną pogłębić swoją samoświadomość, skontaktować się z przeżyciami płynącymi z ciała, lepiej wykorzystywać swój potencjał i pełniej wyrażać siebie w życiu. Ukończenie szkolenia daje możliwość ubiegania się o certyfikat w Polskim Stowarzyszeniu Psychoterapii Tańcem i Ruchem<sup>12</sup>.

Podsumowując niniejsze rozważania, warto podkreślić, że w Polsce choreoterapia z roku na rok zyskuje coraz większą popularność. Wzbudza zainteresowanie nie tylko wśród naukowców, ale także terapeutów-praktyków, osób traktujących ją jako źródło zarobkowania, środek do działań profilaktycznych dla pedagogów oraz hobbistów, dla osób korzystających z tej metody w życiu codziennym.

Ewa Wycichowska w jednym z wywiadów zwróciła uwagę, że choreoterapią zainteresowana jest duża grupa ludzi (artystów, edukatorów, animatorów, terapeutów), traktujących taniec jako pewną formę samorealizacji, sposób na życie, spełnienie marzeń, profilaktykę lub terapię<sup>13</sup>.

Obserwując współczesną scenę terapeutyczną i edukacyjną można stwierdzić, że choreoterapia stała się nie tylko ważną dziedziną wyspecjalizowanego działania na arenie polskiej medycyny, rewalidacji, rehabilitacji i edukacji, ale także okazją do traktowania sztuki tanecznej i muzyki jako profilaktyki i panaceum na zagrożenia dzisiejszego świata. W ferworze popularności choreoterapii warto pamiętać o zasadzie etycznej *primum non nocere*, która powinna przyświecać każdemu działaniu leczniczemu.

#### LITERATURA

1. Aleszko Z. Merytoryczne i organizacyjne problemy choreoterapii / Z. Aleszko. – Warszawa : Międzynarodowy Instytut Neurokinezylogii Rozwoju Ruchowego i Integracji Odruchów, 2004.
2. Andrzejewska-Pisarska M. Więcej niż taniec: rozmowy z Ewą Wycichowską / M. Andrzejewska-Pisarska. – Kraków : Polskie Wydawnictwo Muzyczne, 2003.
3. Brudnowska A. Taniec i choreoterapia jako sposób na poprawę jakości życia współczesnej Polki / A. Brudnowska // Nowiny Lekarskie. – 2010. – nr 79.
4. Kisiel M. Pedagogiczno-dydaktyczne aspekty wykorzystania muzyki w stymulacji rozwoju dziecka / M. Kisiel. – Dąbrowa Górnicza : Wydawnictwo Wyższej Szkoły Biznesu, 2007.
5. Konieczna E. J. Arteterapia w teorii i praktyce / E. J. Konieczna. – Kraków : Oficyna Wydawnicza «Impuls», 2013.
6. Koziello D. Taniec i psychoterapia / D. Koziello. – Poznań : KMK Promotions, 2002.

<sup>12</sup> Oferta czteroletnich studiów podyplomowych Polskiego Instytutu Psychoterapii Tańcem i Ruchem, <http://www.institutdmt.pl; terapiatancem-iba.pl> [data dostępu: 4.08.2017 r.].

<sup>13</sup> M. Andrzejewska-Pisarska, *Więcej niż taniec: rozmowy z Ewą Wycichowską*, Kraków: Polskie Wydawnictwo Muzyczne 2003, s. 88.

7. Kuźminska O. Taniec w teorii i praktyce / Kuźminska O. – Poznań : Wyd. Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego, 2002.
8. Pędzich Z. Psychoterapia tańcem i ruchem: teoria i praktyka / Z. Pędzich. – Sopot : GWP, 2014.
9. Tomaszewski W. Człowiek tańczący / W. Tomaszewski. – Warszawa : WSiP, 1991.
10. Wuttke J. Wychowanie estetyczne w edukacji i wspomaganiu rozwoju dzieci i młodzieży / J. Wuttke, M. Kisiel. – Mysłówice : Wydawnictwo Górnośląskiej Wyższej Szkoły Pedagogicznej, 2006.
11. Zaorska Z. Dodać życia do lat / Z. Zaorska. – Lublin : Wydawnictwo «Klanza», 1999.

## РЕЗЮМЕ

**Кісель Мірослав.** Хореотерапія: польський досвід, контексти й виклики.

*У статті розглянуто проблеми наукового обґрунтування та функціонування хореотерапії в Польщі, визначено її сутність. Із метою розмежування змістового навантаження понять «психотерапія танцем і рухом» та «хореотерапія» здійснено їх зіставний аналіз. Порівняння базових положень, засобів, та особливостей застосування психотерапії танцем і рухом та хореотерапії дозволило визначити переваги останньої.*

*Проаналізовано польську наукову думку стосовно використання танцю як лікарського засобу. Показано, що хореотерапія використовує танець з метою підтримки й повернення психічного або фізичного здоров'я людини. Позитиви хореотерапії криються в захоплювальному подоланні танцювальних труднощів, емоційному переживанні руху під музику, під час якого можна невербальним способом виразити свої внутрішні переживання тощо. Музика у цьому процесі заохочує до рухової активності, позитивно впливає на центральну нервову систему. Танцювальне і музичне мистецтво трактується як профілактика і панацея від загроз сучасного світу.*

*Висвітлено пропозиції і форми підготовки хореотерапевтів, яких готують у психотерапевтичному та психологічному товариствах, на післядипломних курсах, в університетах, профільних академіях і вищих професійних школах. Охарактеризовано навчальні плани осередків хореотерапевтичної освіти.*

**Ключові слова:** хореотерапія, психотерапія танцем і рухом, здоров'я людини, танцювальне і музичне мистецтво, навчальні плани, додаткова освіта.