MANUAL PENTRU EDUCAȚIA ADULȚILOR

LIFELONG DANCING:

METODE INOVATIVE DE ÎNVĂȚARE NON-FORMALĂ PRIN DANS EDUCAȚIA ADULȚILOR

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

fundación aspaym castilla y león

CEIPES CENTRO INTERNAZIONALE PER LA PROMOZIONE DELL'EDUCAZIONE E LO SVILUPPO

Antonino Ceresia & Fabio Dolce

EUnipartners

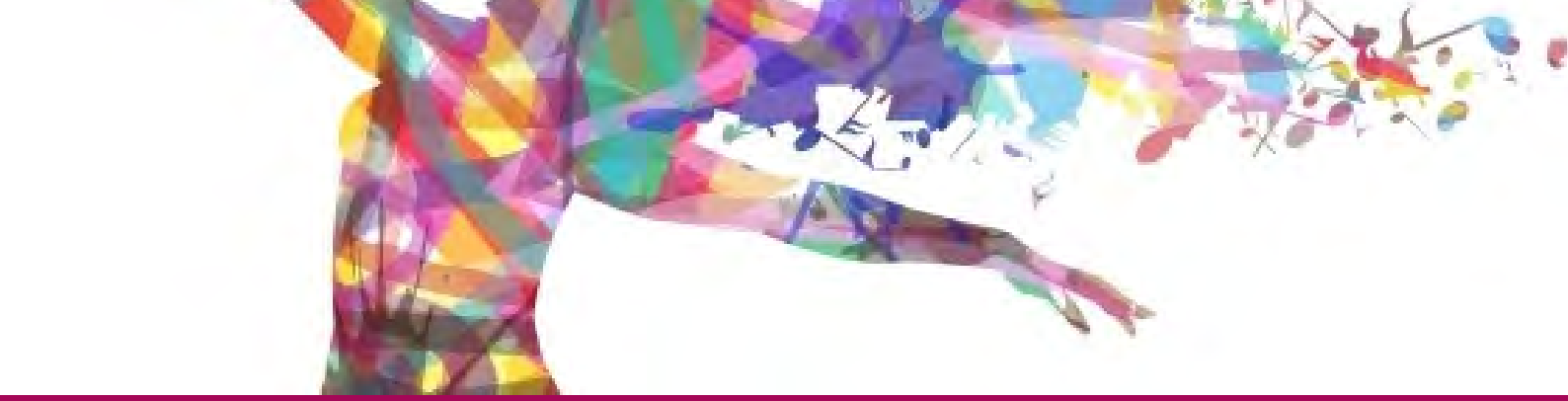
GAMA INSTITUTE
Sănătate, Educaţie, Cercetare

Material elaborat in cadrul proiectului **Lifelong Dancing - Metode de învățare despre dans pentru Educația Adulților**

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Coordonator:
Fundación ASPAYM Castilla y León, Valladolid, Spain

Parteneri:
Essevesse Company, Marsilia, Franța
CEIPES - Centro Internazionale per la Promozione dell'Educazione e lo Sviluppo, Palermo, Italia
AICSCC - Gamma Institute, Iași, Romania
Association Euni Partners, Blagoevgrad, Bulgaria



CUPRINS

Capitolul 1. LongLife Dancing - Descrierea proiectului

- Scop și obiective
- Grupul țintă
- Parteneri

Capitolul 2. Introducere în metodele de învățare prin dans

- O scurtă istorie a dansului
- Estetica dansului

Capitolul 3. Dansul în contextul procesului de dezvoltare personală

- Dansul ca limbaj universal
- Definirea conceptelor în activitățile de dans
- Cum funcționează?

Capitolul 4. Dansul ca metodă non-formală pentru educația adulților - studii de caz în țările europene

- Spania
- Franța
- România
- Bulgaria
- Italia

Capitolul 5. LongLife Dancing TOOLKIT - program de dezvoltare personală pentru educația adulților

- Introducere
- Workshop 1 - Workshop 7: Descriere, activități, playlist
- Tips-uri pentru debriefing

Bibliografie

Playlist

Lifelong
Dancer

CAPITOLUL 1

Lifelong Dancing

- Metode de învățare prin dans pentru educația adulților -

Proiect de parteneriat strategic și inovație în rândul adulților și a educației non-formale

Principalul obiectiv al acestui proiect este colaborarea transnationala si intersectoriala pentru a **dezvolta, testa si implementa metode inovatoare de lucru cu adultii, prin dans.**

Scopul acestor metode inovative este de a genera o viziune care integrează artele și educația într-o **atitudine socială care promovează o viață de calitate pentru oamenii cu puține oportunități** (refugiați și imigranți, oameni cu probleme de sănătate mentală, oameni cu dizabilități, oameni vârstnici etc), și care favorizează incluziunea socială, promovarea unui stil de viață sănătos, creșterea stimei de sine și a autocunoașterii pentru a obține o viață independentă si imbunatatirea capacitatii de a lua decizii pentru propria viata.

Obiective Specifice:

1. Crearea de practici inovative in domeniul educatiei pentru adulti prin dezvoltarea unui kit de terapie prin dans și alte terapii de miscare expresiva care promoveaza un stil de viata sanatos, exprimare sanatoasa a emotiilor, stima de sine, stimularea capacitatii de a a lua decizii si integrarea intr-o comunitate multiculturala.

2. Cresterea capacitatii de multiplicare a metodologiilor inovative și non-formale prin dezvoltarea unei platforme web de resurse multiculturale pentru specialistii in educatia adultilor, traineri si staff, precum si in diferite arii sociale in care se folosesc metodele terapiilor prin arta. Platforma web isi propune sa diseminеze resursele dezvoltate in proiect, precum si pe cele deja existente, lucratorilor din domeniul educatiei adultilor, institutiilor si organizatiilor interesate, scolilior de dans, de arta, furnizorillor de servicii educationale, etc.

3. Dezvoltarea organizationala a 5 institutii cu experiente culturale si organizationale diferite si consolidarea unui parteneriat strategic prin dezvoltarea si diseminarea de produse intelectuale si metodologii de lucru inovative create in domeniul educatiei non-formale si a adultilor. In plus, dincolo de caracteristicile specifice, fiecare partener are o retea proprie de distributie a serviciilor, de la lucratori in domeniul educatiei adultilor, specialisti, studenti, institutii publice si factori de decizie.

De ce am făcut acest proiect ?

Parteneriatul strategic care dezvolta acest proiect a identificat o problema la nivelul dezvoltarii abilitatilor de viata sociala si personala, in special la oamenii cu putine oportunitati (refugiati, imigranti, oameni cu probleme de sanatate mentala, oameni cu dizabilitati fizice, oameni in varsta,etc). Cei mai multi adulti sunt reticenti sa participe la educatia formala, desfasurata in scoli. In acest sens, credem ca generarea de cadre de educatie non-formala cu o metodologie dezvoltata prin dans si miscare, va genera instrumente personale care sa ofere rezultate semnificative in cazul tulburarilor de anxietate, depresie, stimei de sine scazute si a izolarii sociale.

Cei 5 membri prezenti in acest parteneriat strategic considera ca centralizarea acestor beneficii si transformarea terapiei prin arta intr-o practica terapeutica documentata si certificata stiintific este vitala in campul educatiei adultilor. In plus, este necesar ca specialistii in educatia adultilor, trainerii si staful care lucreaza in diferii arii sociale, sa detina informatii centralizate, concrete si adecvate in folosirea terapiei prin dans si exercitii practice care pot fi implementate in activitati cu oamenii cu pericol de excludere sociala.

Care este grupul tinta?

- **Specialisti in educatia adultilor si traineri**, care lucreaza in diferite arii sociale, interesati in a folosi tehnici expresive care sunt interesați să favorizeze dezvoltarea personală, dezvoltarea stimei de sine și a capacității de luare a deciziilor, precum și de a promova stiluri de viață sănătoase, prin artă, prin exprimarea emoțiilor, exerciții și care promovează incluziunea socială prin toate acestea.

- **Migranții și refugiații, persoanele cu tulburări psihologice, persoanele cu dizabilități fizice,** persoanele în vârstă etc. care doresc să beneficieze de metode de lucru inovatoare prin art-terapie. Produsul va fi implementat prin ateliere de lucru. Aceștia vor beneficia de pachetul complet de dezvoltare personală bazată pe dans și de tot sprijinul legat de utilizarea potențialului de schimbare și de dezvoltarea pe care o oferă.

- **Organizații și instituții interesate, ONG-uri, școli de dans, școli de artă, furnizori de servicii, furnizori de educație non-formală, terapie, școli de dans și artă din cele 5 țări implicate.** Partenerii vor beneficia de kitul de lucru prin metode expresive, care pot fi utilizate pe termen lung și pot fi îmbunătățite continuu în conformitate cu cele mai recente cercetări de art-terapie.

PARTENERI

COORDONATOR:
ASPAYM Castilla y Leon
Valladolid, Spania

Fundația ASPAYM Castilla y León își începe activitatea în 2004, la doisprezece ani după înființarea ASPAYM, în regiunea Castilla y León. ASPAYM Castilla y León lucrează pentru a realiza o îmbunătățire semnificativă a calității vieții persoanelor cu dizabilități fizice și reducerea barierelor din viața lor de zi cu zi. De asemenea, entitatea isi propune să fie o asociație de lider care, prin calitatea programelor și activităților sale, prin cercetarea și utilizarea noilor tehnologii, oferă persoanelor cu dizabilități fizice, instrumentele necesare pentru realizarea misiunii asociației.

Fundación ASPAYM Castilla y León se concentrează pe domeniul serviciilor sociale, în special în domeniul dizabilității fizice. Serveste oamenii pe tot parcursul ciclului lor de viață și o face atât la nivel de asistență educațională, cât și la nivel local. Fundația colaboreaza cu experți din domeniul educațional, social și de cercetare si care au ca tinta grupul de persoane cu dizabilități fizice și senzoriale.
Principalele obiective ale ASPAYM Castilla y León sunt:

- Încurajarea exercitării autonomiei persoanelor cu dizabilități, în special a celor cu dizabilități fizice.
- Promovarea dezvoltării de activități și programe care să permită includerea și participarea în societate a persoanelor cu dizabilități.
- Stabillirea unui plan de comunicare extern și intern care să permită realizarea misiunii entității.
- Efectueaza cercetări inovatoare care îmbunătățesc calitatea vieții persoanelor cu dizabilități.

PARTNERI

Grupul tinta din ASPAYM Castilla y León: Persoane cu dizabilitati

fundación aspaym castilla y león

Acest proiect va fi dezvoltat cu adulți cu dizabilități și care locuiesc în zonele rurale. Profilul acestor persoane se caracterizează prin faptul că au o medie de vârtsă între 40 și 50 de ani, a căror situație socioeconomică este foarte dificilă, deoarece mulți dintre ei sunt șomeri și, prin urmare, au mai puține resurse economice și un acces mai redus la oportunități. Marea majoritate a acestor persoane au un handicap dezvoltat, adică nu s-au născut cu el, ci l-au dezvoltat de-a lungul vieții din diferite motive: accidente de circulație, muncă sau boli. Persoanele care se confruntă cu o astfel de schimbare radicală de viață, cu o dizabilitate, au mari dificultăți în adaptarea și acceptarea noii lor vieți, ceea ce are un impact ridicat în toate domeniile vieții lor:

- Zona psihologică: unele consecințe ale acestui proces sunt stresul asociat cu schimbarea obiceiurilor, tristețe și apatie datorate situației vieții anterioare dizabilității, singurătății, stimei de sine scăzute, pierderii valorii personale și autonomiei.
- Domeniul economic sau al muncii: noua viață se schimbă atunci când prezenta unei dizabilitati nu permite să mențină în continuare munca desfășurată până acum și, în acest sens, trebuie să se reprofesionalizeze pentru a găsi alte locuri de muncă și pentru a se adapta la reducerea veniturilor.
- Relațiile sociale și de familie: există o reducere a relațiilor sociale și a accesului la activități socio-culturale și de agrement și timp liber, ceea ce duce la sentimente de plictiseală și dezvoltare personală slabă.
- Nivel academic: aceștia sunt de obicei persoane cu resurse educaționale reduse, care au terminat învățământul obligatoriu de bază și au început să lucreze de la o vârstă fragedă în activități rurale.

PARTNERI

PARTENER:
Cie ESSEVESSE
Marsilia, Franța

Compania de dans Essevesse a fost fondată în 2013 în Marsilia, Franța. Este co-regizată de doi coregrafi sicilieni inovatori și experimentați, Antonino Ceresia și Fabio Dolce, care sunt motivati de dorința de a fuziona dansul cu societatea. Prin cercetări bazate pe studii și experiențe artistice dobândite în Italia, Franța și Marea Britanie, cei doi coregrafi au construit o companie care funcționează ca o platformă creativă, precum și ca un laborator în care dezvoltă abordări pentru autonomizare și incluziune socială, folosind dansul și multiplele sale forme. Scopul lor este de a elibera indivizii de constrângeri fizice, culturale sau sociale care ar putea împiedica exprimarea întregului lor potențial. Essevesse lucrează cu un public larg și divers în diferite contexte. Principalul grup țintă este reprezentat de tinerii care trăiesc în zone dificile în care lipsa de oportunități culturale și economice face ca viața lor și a familiilor lor să fie expusă marginalizării, criminalității și altor riscuri sociale.

Essevesse, prin atelierele lor de dans, facilitează apropierea acestor oameni de o lume vizionară plină de posibilități în care mișcarea, coregrafia și muzica îi ajută să reconstruiască imaginea lor, alimentând încrederea pe care și-ar fi pierdut-o. Publicul lor este alcătuit din dansatori, studenți, tineri defavorizați, de toate vârstele și toate abilitățile (de exemplu, dizabilități mentale sau fizice, cum ar fi deficiențe de auz, Alzheimer sau tulburări alimentare).

Cu echipa lor, Fabio și Antonino creează module de dans pe care le împărtășesc cât mai mult posibil pentru a atenua starea suferinței printr-un proces puternic și valid.

PARTENERI

Grupul tinta in Cie Essevesse: Comunitatea LGBTQIA+

Comunitatea Lesbiană, Gay, Bisex, Transsexuel, Queer, Intersex, Asexual, plus (LGBTQIA +) este o populație cu risc extrem de mare care are nevoie de tratament competent. Aducerea la tăcere a comunității LGBTQIA + de către o societate heterosexistă și transfobică opresivă determină efecte negative asupra bunăstării, sănătății fizice și a exprimării de sine a indivizilor LGBTQIA +. Cercetările sugerează că, din cauza identității lor stigmatizate, comunitatea LGTBQIA + are preocupări terapeutice speciale, cum ar fi ura de sine internalizată, respingerea socială, confuzia de gen sau orientare sexuală și nevoile de siguranță.

Teoriile multiculturale și feministe ale psihologiei presupun că recunoașterea rolului identității de gen și a minorității sexuale în timpul tratamentului poate influența pozitiv sănătatea mentală și emoțională a clienților LGBTQIA +. Terapiile de artă creativă informate, intervențiile clinice creative și proiectele comunitare bazate pe arte pot avea diverse efecte benefice asupra sănătății mintale, inclusiv reintegrarea experiențelor dificile, conștientizarea de sine, conexiuni interpersonale îmbunătățite și dezvoltarea în continuare a conceptelor de sine. Prin artele expresive, persoanele LGBTQIA + pot experimenta un spațiu sigur de păstrare pentru mândria și durerea experiențelor lor.

PARTNERI

PARTENER:
AICSCC - Gamma Institute

GAMA INSTITUTE
Sănătate, Educaţie, Cercetare

Scopul **Institutului de Cercetare și Studiul Conștiinței Cuantice - Gamma Institute** este promovarea, dezvoltarea, cercetarea și inițiativa pentru activități în domeniul psihologiei, psihoterapiei și sănătății mintale, în special prin programe de instruire, ateliere, servicii psihologice și asistență psihologică, consiliere, psihoterapie și instruirea specialiștilor; de asemenea, un alt scop este de a facilita cooperarea dintre specialiștii români din domeniile menționate mai sus și alți specialiști din zona internațională.

Gamma Institute are 3 departamente:

Gamma Training - departamentul de educație, care are 2 școli de formare - Școală Sistemică de Formare (acreditată de Colegiul Psihologilor din România) și Școala de Activare a Sinelui (dezvoltare personală pentru adulți). În ambele școli, în fiecare săptămână, participanții iau contact cu noi instrumente de dezvoltare și formare personală.

Gamma Clinic Psychology - departamentul de sănătate și intervenție. Este format din Gamma Kids (adresat copiilor și părinților) și Gamma Family Academy (servicii de dezvoltare psihologică și personală pentru întreaga familie). În acest departament, sunt disponibile diferite servicii psihologice, în sesiuni individuale, sesiuni de cuplu, familie sau grup și ateliere pe teme interesante.

Gamma Projects & Research este departamentul care dezvoltă proiecte și cercetări europene în domeniul psihologiei, cu scopul de a promova conștientizarea de sine și de a promova beneficiile stării mentale asupra calității vieții individuale și familiale. De asemenea, prin acest departament, facem schimburi de mobilități și bune practici pentru psihoterapeuți și studenți de la școala de formare în psihoterapie sistemică.

PARTENERI

GAMA INSTITUTE
Sănătate, Educaţie, Cercetare

Grupul țintă în Gamma Institute: Persoane cu dificultăți psihologice

Gamma Institute a aplicat instrumentele dezvoltate în acest proiect pe următorul grup țintă:

- **Persoane (toate vârstele) cu probleme psihologice** precum: nivel scăzut de stimă de sine, episoade anxioase sau depresive, agresiune în școli sau în mediul organizațional, dificultăți în tranzițiile ciclului vieții de familie (lansarea în viața independentă a tinerilor, divorț, tranziții în carieră - reprofesionalizare) etc. Acest grup țintă va fi selectat din departamentul de sănătate - Gamma Clinic Psychology (clienți în psihoterapie și participanți la Gamma Events)

- **Profesioniști în domeniul educației și psihologiei:** persoane care lucrează cu tineri, adulți și cu persoane cu probleme psihologice, profesori și consilieri școlari / de carieră, psihoterapeuți sistemici, psihologi clinici etc.

- **Viitori profesioniști în psihologie**: studenți din psihologie (licență și masterat), care fac stagii în Institutul Gamma, oameni (toate vârstele) din orașul Iași care sunt interesați de procesul de dezvoltare personală.

PARTENERI

PARTENER:
CEIPES
Palermo, Italia

CEIPES - Centrul Internațional pentru Promovarea Educației și Dezvoltării este o asociație internațională non-profit fondată la Palermo în 2007 și cu agenții în alte 8 țări europene.

Viziune și misiune: Credem că educația și dezvoltarea sunt valori fundamentale pentru a atinge pacea și demnitatea tuturor ființelor umane. Fiecare individ și comunitate are potențialul de a-și îndeplini drepturile.
CEIPES acționează ca un facilitator pentru activarea comunității, printr-o abordare educațională pentru a crea și transforma energie și resurse. Acest proces este necesar atât pentru dezvoltarea individuală, cât și pentru cea socială.

Misiunea CEIPES este de a încuraja și sprijini dezvoltarea durabilă a comunităților locale și a abilitării indivizilor prin educație și formare, drepturile omului și cooperare internațională. CEIPES lucrează la nivel local, european și internațional în sinergie cu mai mult de 100 de organizații, organisme și instituții, cu scopul de a îmbunătăți metodologiile și tehnologiile din domeniul educației, dezvoltând strategii inovatoare și instrumente participative în activitatea cu tinerii și adulții, în domeniul educației și cercetării prin cooperare locală și internațională. CEIPES lucrează în diferite domenii de intervenție și cu diferite grupuri țintă.

Principalele subiecte pe care le abordăm sunt: inovația TIC și STEAM; sănătate, alimentație, sport și educație în aer liber; nevoi educaționale speciale (SEN); dezvoltarea locală și incluziunea socială; educarea drepturilor omului și creșterea gradului de conștientizare, susținere și combatere a discriminării; artă, cultură și creativitate; sustenabilitate, mediu și schimbări climatice; consolidarea capacităților organizațiilor din sectorul al treilea, institutelor de învățământ și sectorului public.

PARTNERI

Grupul țintă în CEIPES:

Localnici și migranți, refugiați, solicitanți de azil, adulți

CEIPES CENTRO INTERNAZIONALE PER LA PROMOZIONE DELL'EDUCAZIONE E LO SVILUPPO

Educația adulților poate fi o cheie în primirea și integrarea persoanelor care vin pe țărmurile Europei, oferind o oportunitate de a promova valorile toleranței și solidarității și de a aduce împreună oameni din diferite culturi, astfel încât să se poată întâlni, să interacționeze, să împărtășească opinii și să discute despre diferențele lor. În acest fel, ei își pot da seama că au aceleași obiective și adesea abordează provocări similare; educația adulților este unul dintre cele mai eficiente instrumente pentru a încuraja toleranța și a contracara stereotipurile. Instrumentele pentru dezvoltarea abilităților necesare migranților și refugiaților din țările gazdă au devenit o prioritate.

Dezvoltarea conștiinței de sine, a stimei de sine și a integrității corp-minte a unui grup țintă este necesară ca prim pas pentru a-și construi identitatea, în special pentru cei care se află într-un context nou și adesea ostil, deoarece oferă baza pentru abilitare, forță interioară, creșterea ofertei și încurajarea implicării indivizilor în învățarea adulților este apoi un mijloc de consolidare a incluziunii sociale și a participării active în comunitate. CEIPES a dobândit o vastă experiență în furnizarea de ateliere și sprijinirea abilitării tinerilor și adulților prin metodologii de educație non-formală și activități sportive, încurajând incluziunea și dialogul intercultural în cadrul comunității noastre locale. Palermo este un context multicultural în care acest grup țintă specific trebuie sprijinit în dezvoltarea abilităților sale, făcând parte dintr-o cale de incluziune.

PARTENERI

PARTENER:
Association Euni Partners
Blagoevgrad, Bulgaria

Asociația Euni Partners este o organizație neguvernamentală, cu sediul în Blagoevgrad, Bulgaria, care lucrează în domeniile educației și formării, a proiectelor sociale, culturale și artistice, a dezvoltării durabile și a consultanței. Asociația Euni Partners are membri din diferite medii profesionale, inclusiv: mediul academic , educație și formare, mass-media și noile tehnologii, afaceri, ONG-uri etc.

Euni Partners lucrează pe scară largă cu oameni din și din afara instituțiilor de învățământ, precum și cu persoane din zone geografice îndepărtate sau rurale, precum și cu persoane cu dificultăți de învățare și cu dizabilități care se confruntă de obicei cu dificultăți majore în participarea la cursuri de calificare și formări, ateliere de orientare în carieră și alte inițiative.

Asociația își propune să îmbunătățească calitatea educației și formării în conformitate cu nevoile cursanților. Prin urmare, oferim educație și formare personalizată pentru copii, tineri și adulți. Euni Partners are o rețea largă de instituții și organizații naționale și internaționale, care asigură o largă acoperire a inițiativelor pe care le desfășoară, precum și a grupurilor țintă implicate.

Asociația consultă și sprijină autoritățile locale în dezvoltarea și punerea în aplicare a inițiativelor benefice din punct de vedere social care asigură implicarea în viața socială și luarea deciziilor, inițierea reformelor politice prin crearea de rețele de orașe din Europa, dezvoltarea economiilor locale, conservarea materialelor tangibile și patrimoniu imaterial etc. cetățenilor. Euni Partners este membru al consiliului regional pentru învățarea pe tot parcursul vieții, participând la elaborarea politicilor în domeniul educației și ambasador regional pentru LLL. Euni Partners este, de asemenea, un membru activ al ALDA - Asociația Europeană pentru Democrație Locală.

PARTENERI

Grupul țintă în Euni Partners:

Oameni din zone îndepărtate și rurale, oameni cu nevoi speciale de învățare

Pentru testarea metodologiei, Asociația Euni Partners a ales Centrul de reabilitare socială și integrare din municipiul Strumyani, Bulgaria. Centrul a fost deschis în 2018 și oferă servicii sociale pentru persoanele cu dizabilități la diferite vârste, precum și pentru persoanele din grupurile de risc, precum reprezentanții minorităților și mamele adolescente. Centrele de acest gen sunt nerezidențiale, înlocuind modelul instituțional. Îngrijirea acordată este axată pe susținerea nevoilor de sănătate, sociale și de viață de zi cu zi. Persoanele care beneficiază de servicii sunt persoane cu dizabilități care locuiesc în zonele rurale.

Centrul din Strumyani este situat în zona rurală. În astfel de zone există o lipsă de oportunități pentru activități de educație și formare, în special cele destinate persoanelor cu dizabilități și persoanelor din grupurile de risc. Oamenii, care sunt reprezentanți ai minorităților, precum și mamele adolescente, se află în grupul de risc și sunt amenințați de excluziunea socială completă. Abilitățile și abilitățile lor sociale se diminuează, sentimentul de izolare crește cu timpul, dacă nu primesc sprijin și îngrijire suficientă. Artterapia este rar oferită și utilizată în lucrarea cu indivizi din grupuri defavorizate. Personalul din centre, cum ar fi cel din Strumyani, este deschis pentru practici și metode inovatoare, dar posibilitățile de obținere a calificărilor și formării sunt limitate. Punerea în aplicare a unei noi abordări ca terapia prin dans are potențialul de a îmbunătăți serviciile sociale oferite prin îmbogățirea acestora. Va avea un efect pozitiv asupra abilităților sociale ale indivizilor din centru și va dezvolta, de asemenea, noi. Terapia îi va ajuta să realizeze integrarea emoțională, cognitivă și socială. Promovându-și stima de sine și capacitatea de a se exprima, persoanele care participă la terapie vor avea șansa să facă un pas către incluziunea socială reală și o viață mai activă.

CONTACT

ASPAYM CASTILLA Y LEON

Email: **proyectos@aspaymcyl.org**
Website: **www.aspaymcyl.org**
Phone no: **+34983140080**
Contact person: **Nelida Diaz**

ESSEVESSE

Email: **essevesse@gmail.com**
Website: **www.essevesse.com**
Phone no: **+33624928571**
Contact person: **Fabio Dolce**
Antonino Ceresia

GAMMA INSTITUTE

Email: **contact@gammainstitute.ro**
Website: **www.gammainstitute.ro**
Phone no: **+40741093131**
Contact person: **Diana Laura Ciubotaru**
Raluca Ferchiu

CONTACT

CEIPES

Email: **irene.capozzi@ceipes.org**
Website: **ceipes.org**
Phone no: **+3939 091 7848 236**
Contact person: **Irene Capozzi**

EUNI PARTNERS

Email: **mail.eunipartners@gmail.com**
Website: **eunipartners.com**
Phone no: **+359 889818607**
Contact person: **Ilina Yakova**

CAPITOLUL 2
Introducere în dans

2.1. O scurtă istorie a dansului

Istoria dansului urmează îndeaproape dezvoltarea umanității

Încă din primele timpuri ale existenței noastre, cu mult înainte de crearea primelor civilizații moderne, dansul a servit ca un mod de neînlocuit de exprimare a gândirii și emoției umane. Conform celor mai vechi urme ale istoriei umane, dansul a făcut parte din ritualuri antice, adunări spirituale și evenimente sociale. Ca mijloc de transă, forță spirituală, plăcere, expresie, performanță și interacțiune, dansul s-a infuzat în natura noastră din primele momente ale existenței noastre - de la momentul în care primele triburi africane s-au acoperit în vopsea de război până la răspândirea muzicii și dansului în întreaga lume. Fără îndoială, dansul rămâne una dintre cele mai expresive forme de comunicare pe care le cunoaștem.

Cea mai veche dovadă a existenței dansului se află într-o peșteră veche de 9000 de ani din India, unde picturile descriu diferite scene de vânătoare, naștere, ritualuri religioase, înmormântări și, cel mai important, băutură comună și dansul. Întrucât dansul în sine nu poate lăsa artefacte arheologice clar identificabile care pot fi găsite astăzi, omul de știință a căutat indicii secundare, cuvânt scris, sculpturi în piatră, picturi și artefacte similare. Perioada în care dansul s-a răspândit poate fi urmărită până în al treilea mileniu î.Hr., când egiptenii au început să folosească dansul ca parte integrantă a ceremoniilor lor religioase. Judecând după numeroasele picturi de morminte care au supraviețuit timpului, preoții egipteni au folosit instrumente muzicale și dansatori pentru a spune evenimente importante, precum povești despre zei și modele cosmice de stele și soare în mișcare.

Această tradiție a continuat în Grecia antică, unde dansul era folosit în mod regulat și deschis în public (ceea ce a adus în cele din urmă faimosul teatru grecesc în secolul al VI-lea î.Hr.). Picturile antice din mileniul I vorbesc în mod clar despre multe ritualuri de dans din cultura greacă, mai ales cel dinaintea începerii fiecărui joc olimpic, precursor al Jocurilor Olimpice moderne. Odată cu trecerea secolelor, multe alte religii au infuzat dansul în centrul ritualurilor lor, cum ar fi dansul hindus „Bharata Nhatyam”, care este performat și astăzi.

Desigur, nu toate dansurile din acele timpuri străvechi erau destinate scopurilor religioase. Oamenii obișnuiți foloseau dansul pentru sărbători, divertisment, seducție și pentru a induce starea de exaltare frenetică. Sărbătoarea anuală în cinstea zeului grec al vinului Dionis (și mai târziu zeul roman Bacchus) a inclus dans și băut timp de câteva zile.

Acest tip de divertisment a continuat să fie rafinat, până în epoca medievală și începutul Renașterii, când baletul a devenit parte integrantă a clasei înstărite. Dansurile europene înainte de începutul Renașterii nu erau documentate pe scară largă, doar câteva fragmente izolate din existența lor rămânând găsite astăzi. Cel mai de bază dans „în formă de lanț” practicat de oameni de rând a fost cel mai răspândit în toată Europa, dar sosirea Renașterii și a noilor forme de muzică au adus multe alte stiluri în modă. Dansurile renascentiste din Spania, Franța și Italia au fost în curând depășite de dansurile baroce care au devenit foarte populare în curțile franceze și engleze. După sfârșitul Revoluției Franceze, au apărut multe noi tipuri de dans, concentrate pe îmbrăcămintea femeii mai puțin restrictive și tendința de sărituri. Aceste dansuri au devenit în curând și mai energice în 1844 odată cu începerea așa-numitei „nebunii internaționale de polcă” care ne-a adus și prima apariție a celebrului vals.

După scurta perioadă de timp în care marii maeștri de sală de bal au creat un val de dansuri complicate, era dansului modern de cuplu a început cu cariera celebrelor dansuri de sală Vernon și Irene Castle.

După acei ani de început ai secolului XX au fost inventate multe dansuri moderne (Foxtrot, One-Step, Tango, Charleston, Swing, Postmodern, Hip-hop, breakdancing, dans contemporan și multe altele), iar extinderea muzicalului a adus aceste dansuri în popularitate la nivel mondial.

Dansul a fost folosit și terapeutic de mii de ani. A fost folosit ca un ritual de vindecare în influența fertilității, nașterii, bolii și morții încă de la începutul istoriei umane. În perioada 1840-1930, o nouă filozofie a dansului s-a dezvoltat în Europa și Statele Unite, definită de ideea că mișcarea ar putea avea un efect asupra dansatorului având în vedere faptul că dansul nu era pur și simplu o artă expresivă. Există o opinie generală că dansul / mișcarea ca imaginație activă a fost creat de Carl Gustave Jung în 1916. De atunci, utilizarea dansului ca terapie a fost dezvoltată și răspândită de-a lungul generațiilor din întreaga lume.

Definiții ale dansului de-a lungul istoriei

Dansul este mișcarea corpului într-un mod ritmic, de obicei către muzică și într-un spațiu dat, cu scopul de a exprima o idee sau emoție, de a elibera energie sau pur și simplu de a se delecta cu mișcarea în sine.

Dansul este un impuls puternic, dar **arta dansului este acel impuls canalizat de interpreți pricepuți în ceva care devine intens, expresiv și care poate încânta spectatorii care nu simt dorința de a dansa singuri.** Aceste două concepte ale artei dansului - dansul ca un impuls puternic și dansul ca o artă abil coregrafiată practicată în mare parte de câțiva profesioniști - sunt cele mai importante două idei de legătură care traversează orice considerație a subiectului. În dans, legătura dintre cele două concepte este mai puternică decât în alte arte și nici una nu poate exista fără cealaltă.

Deși definiția amplă de mai sus acoperă toate formele artei, filosofii și criticii de-a lungul istoriei au sugerat diferite definiții ale dansului care s-au echivalat cu puțin mai mult decât descrieri ale tipului de dans cu care fiecare scriitor era cel mai familiarizat. Astfel, afirmația lui Aristotel din Poetică că dansul este o mișcare ritmică al cărei scop este „de a reprezenta personajele bărbaților, precum și ceea ce fac și suferă” se referă la rolul central pe care îl joacă dansul în teatrul clasic grecesc, unde corul prin mișcările sale a adoptat temele dramei în timpul interludiilor lirice.

Maestrul de balet englez John Weaver, scriind în 1721, a susținut pe de altă parte că **„Dansul este o mișcare elegantă și regulată, compusă armonios din atitudini frumoase și o postură grațioasă contrastată a corpului și părți ale acestuia”**. Descrierea lui Weaver reflectă foarte clar genul de mișcare demnă și curtoasă care a caracterizat baletul vremii sale, cu estetica sa extrem de formalizată și lipsa de emoție puternică.

Istoricul francez al dansului din secolul al XIX-lea, Gaston Vuillier, a subliniat, de asemenea, calitățile grației, armoniei și frumuseții, distingând dansul „adevărat” de mișcările brute și spontane ale omului timpuriu: arta coregrafică era probabil necunoscută vârstelor anterioare ale umanității. Omul sălbatic, rătăcind prin păduri, devorând carnea tremurândă a prăzii sale, nu putea știi nimic din acele posturi ritmice care reflectă senzații dulci și mângâietoare cu totul străine de dispozițiile sale. Cea mai apropiată abordare a acestora trebuie să fi fost salturile, gesturile incoerente, prin care a exprimat bucuriile și furia vieții sale brutale.

John Martin, criticul de dans din secolul al XX-lea, aproape că a ignorat aspectul formal al dansului, subliniind rolul său ca expresie fizică a emoției interioare. Procedând astfel, și-a trădat propria simpatie față de școala expresionistă de dans american modern: „La rădăcina tuturor acestor manifestări variate ale dansului. . . constă în impulsul comun de a recurge la mișcare pentru a exterioriza stări pe care nu le putem exterioriza prin mijloace raționale. Acesta este un dans de bază. ”

Prin urmare, o definiție cu adevărat universală a dansului trebuie să revină la principiul fundamental că **dansul este o formă de artă sau o activitate care folosește corpul și gama de mișcare de care este capabil corpul.** Spre deosebire de mișcările efectuate în viața de zi cu zi, mișcările de dans nu sunt direct legate de muncă, călătorie sau supraviețuire. Desigur, dansul poate fi alcătuit din mișcări asociate cu aceste activități, ca în dansurile de lucru comune multor culturi și poate chiar însoți astfel de activități. Dar chiar și în cele mai practice dansuri, mișcările care alcătuiesc dansul nu sunt reductibile la cele ale muncii directe; mai degrabă, acestea implică unele calități suplimentare precum **expresia de sine, plăcerea estetică și divertismentul.**

2.2. Estetica dansului

Motive de bază: auto-exprimare și eliberare fizică

Unul dintre cele mai elementare motive ale dansului este exprimarea și comunicarea emoției. Oamenii - și chiar anumite animale superioare - dansează adesea ca o modalitate de a elibera sentimente puternice, cum ar fi accesarea bruscă a spiritelor înalte, bucurie, nerăbdare sau furie. Aceste forțe motrice pot fi văzute nu numai în mișcările spontane de sărituri, ștanțări și sărituri efectuate adesea în momente de emoție intensă, ci și în mișcările mai formalizate ale dansurilor „setate", precum dansurile de război tribale sau dansurile populare festive. Aici dansul ajută la generarea emoțiilor, precum și la eliberarea lor.

Oamenii dansează și pentru plăcerea de a experimenta corpul și mediul înconjurător în moduri noi și speciale. Dansul implică adesea deplasarea la extremă, cu, de exemplu, brațele aruncate sau întinse, capul ridicat înapoi și corpul arcuit sau răsucit. De asemenea, implică adesea un efort special sau o stilizare, cum ar fi lovituri mari, salturi sau plimbări măsurate. Mișcările de dans tind să fie organizate într-un model spațial sau ritmic, urmărind linii sau cercuri pe sol, urmând o anumită ordine de pași sau conform cu un model de accente sau accentuări regulate.

Toate aceste caracteristici pot produce o stare a minții și a corpului care este foarte diferită de cea a experienței de zi cu zi. Dansul necesită modele neobișnuite de efort muscular și relaxare, precum și o cheltuială neobișnuit de intensă sau susținută de energie. Dansatorul poate deveni intens conștient de forța gravitațională și de o stare de echilibru sau dezechilibru pe care activitățile normale nu o generează.

În același timp, dansul creează o percepție foarte diferită a timpului și spațiului pentru dansator: timpul este marcat de ordonarea ritmică a mișcării și de durata dansului, iar spațiul este organizat în jurul căilor de-a lungul cărora dansatorul călătorește. Dansul poate crea, de fapt, o lume complet autonomă pentru dansatori, în care aceștia sunt capabili de efort fizic, pricepere și rezistență mult peste puterile lor normale. Derviși Șūfī, ca un exemplu extrem, pot învârti extaziat pe perioade lungi de timp fără să pară obosiți sau obosiți, iar anumiți dansatori indonezieni pot lovi pumnalele pe pieptul gol, fără a provoca dureri sau răni aparente. Această transcendență a cotidianului poate fi, de asemenea, experimentată de spectatori.

Atrași în ritmurile și tiparele create de mișcările dansatorului, ei pot începe să împărtășească emoțiile exprimate prin intermediul lor. De asemenea, pot experimenta kinestetic ceva similar cu senzațiile fizice ale dansatorului. Kinestezia, sau conștientizarea corpului prin senzații la nivelul articulațiilor, mușchilor și tendoanelor, mai degrabă decât prin percepția vizuală, nu numai că definește experimentarea de către dansator a propriului corp în mișcare, ci și modul în care dansul își exercită puterea asupra spectatorilor, care nu numai că o văd, dar simt și un ecou al mișcărilor și ritmurilor dansatorului în propriile lor terminații nervoase.

Probleme în definirea dansului

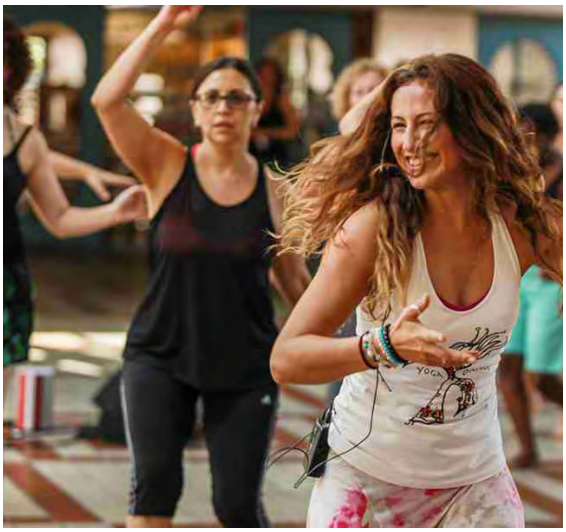
Exprimarea de sine și eliberarea fizică pot fi privite astfel ca cele două motive de bază pentru dans. Cu toate acestea, dansul însuși ia o mare varietate de forme, de la simpla activitate spontană la artă formalizată sau de la o adunare socială în care toată lumea participă la un eveniment teatral cu dansatori care se prezintă în fața publicului.

a. Definiția dansului după funcție

În cadrul acestui spectru larg de forme, dansul îndeplinește o serie de funcții foarte diferite, inclusiv religioase, militare și sociale. Aproape toate culturile au avut sau posedă în continuare dansuri care joacă un rol important în ritualul religios. Există dansuri în care interpreții și chiar spectatorii lucrează ei înșiși în transă pentru a-și depăși eul obișnuit și pentru a primi puterile zeilor sau, ca în cazul dansatorilor de temple indieni, în care artiștii interpretează poveștile zeii ca mod de a-i venera.

În unele comunități creștine timpurii, procesiunile sau tiparele formale de dans au făcut parte din serviciul de rugăciune. Este posibil să privim marșurile militare moderne și procedurile de foraj ca descendenți ai războiului tribal și dansuri de vânătoare care au fost, de asemenea, parte integrantă a multor culturi. Dansurile de război, folosind adesea arme și mișcări de luptă, au fost folosite de-a lungul istoriei ca modalitate de instruire a soldaților și pregătirea lor emoțională și spirituală pentru luptă. Multe triburi de vânătoare desfășurau dansuri în care vânătorii se îmbrăcau în piei de animale și imitau mișcările prăzii lor, dobândind astfel abilitățile animalului în cauză și, prin magie simpatică, câștigând putere asupra acestuia.

Dansul joacă, de asemenea, o serie de roluri sociale importante în toate culturile, în special în chestiuni de sărbătoare, curte, recreere și divertisment. Dansurile de curtenire, de exemplu, permit dansatorilor să-și manifeste vigoarea și atractivitatea și să se angajeze într-un contact fizic acceptat social între sexe. (Valsul, un exemplu relativ modern de dans de curte, a fost interzis în anumite momente, deoarece contactul său flagrant dintre dansatori a fost considerat indecent.)



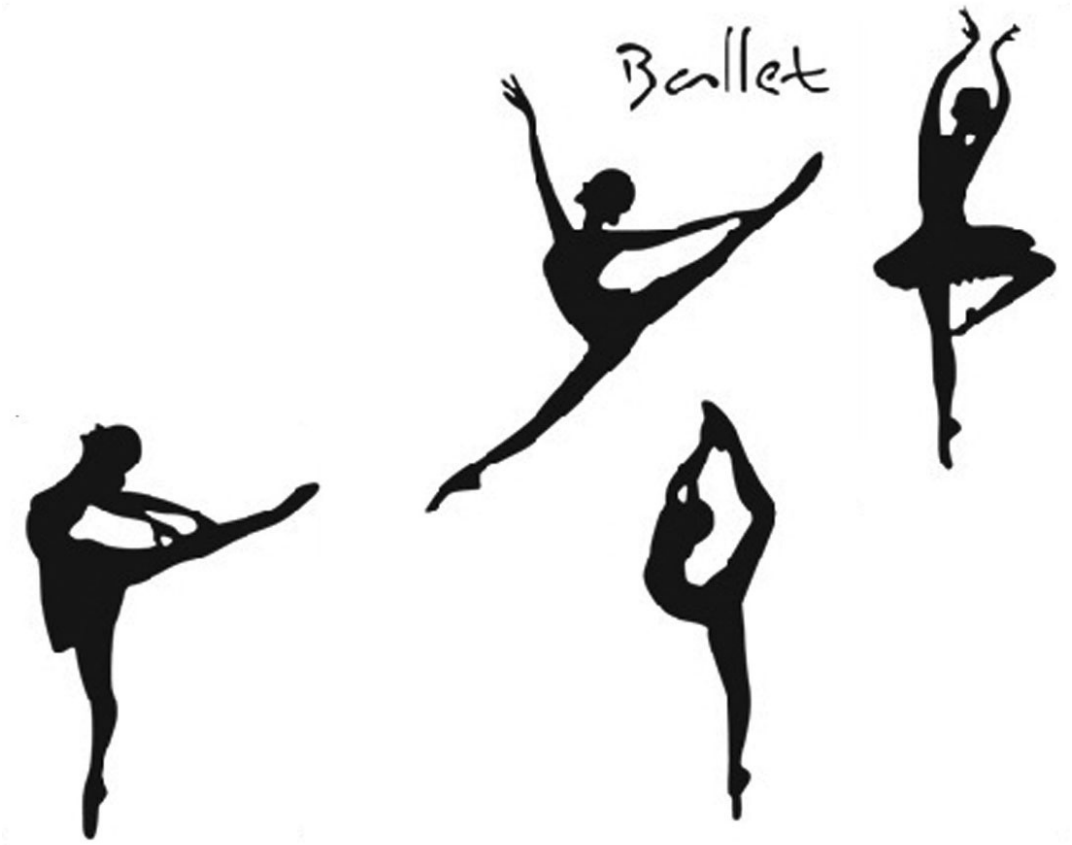
Astfel de dansuri tradiționale conțin adesea motive de fertilitate, unde sunt adoptate mișcări mimate (sau chiar actuale) ale actului sexual. Un motiv în special, saltul de fertilitate, în care dansatorul de sex masculin ridică femeia cât de sus poate, este comun pentru multe dansuri de curte, cum ar fi tirolezul Schuhplattler.

Importanța dansului în curte și întruniri sociale este probabil mai veche decât utilizarea sa ca recreere și divertisment. Mulți cercetători au sugerat că dansul a fost odată o parte integrantă a vieții de zi cu zi, însoțind atât activități practice, cât și ritualuri religioase. Abia atunci când au început să apară structuri sociale și economice mai complexe și a apărut o clasă sau o casă relaxată, oamenii au început să vadă dansul ca o sursă de plăcere, într-un fel diferit de cele mai importante probleme de supraviețuire. Civilizații mai complexe, multe dintre formele rituale anterioare, cum ar fi dansurile religioase, de muncă și de vânătoare, și-au pierdut treptat semnificația inițială și s-au dezvoltat în dansuri populare recreative, păstrând în același timp multe dintre motivele lor originale, cum ar fi utilizarea de bețe sau săbii în dansul englez morris sau polul din dansurile Maypole. Totuși, tot felul de dansuri în toate etapele evoluției au păstrat o oarecare importanță ca mijloc de coeziune socială. Dansul a fost folosit și ca mijloc de afișare a puterii și identității politice sau sociale. În Grecia antică, de exemplu, cetățenii erau obligați să participe la dramele de dans parțial pentru a încuraja loialitatea față de orașul-stat. Un exemplu în secolul al XIX-lea a fost revigorarea intenționată a Ungariei a dansurilor sale naționale, pentru a promova un puternic sentiment de identitate națională.

b. Distingând dansul de alte mișcări modelate

În toate diferitele forme de dans, mișcarea devine dans prin stilizare și organizare formală, o modalitate care poate fi divers determinată de o idee estetică sau de funcția dansului. Există, totuși, multe tipuri de activități care implică mișcări disciplinate și modelate care nu se încadrează în categoria dansului - de exemplu, sportul sau comportamentul anumitor animale - deoarece principiile care guvernează aceste activități nu sunt principiile cruciale ale plăcerii estetice, exprimare de sine și divertisment.

Distingerea între un meci de lupte și o luptă coregrafiată într-un balet poate ilustra importanța acestor principii în definirea dansului. Este ușor să se facă distincția între o luptă reală și o luptă într-un balet, deoarece prima are loc în „viața reală”, iar cea de-a doua are loc într-un teatru și pentru că în cea de-a doua antagoniștii nu vor să se rănească reciproc. Dar în meciurile de lupte, deși antagoniștii par că luptă, participă și la o dramă coregrafiată care, la fel ca baletul, este parțial evaluată pe probleme de stil. Cu toate acestea, în meciul de lupte, aceste întrebări de stil nu sunt, la fel ca în balet, centrale în eveniment, ci doar incidentale.



Patinajul artistic, în special în forma sa contemporană de concurs de dans pe gheață, este mai dificil de distins de dans, deoarece sunt importante atât calitățile estetice, cât și cele expresive. Dar, în același timp, există anumite reguli care trebuie respectate mai strict în patinajul pe gheață decât în dans și, din nou, principiul de guvernare este afișarea competitivă a abilităților, mai degrabă decât bucuria mișcării de dragul său. (Competițiile de dans în care artiștii primesc puncte prezintă un caz și mai dificil de a distinge arta de sport, dar, în măsura în care este guvernată de principiul punctajelor, competiția de dans nu poate fi definită ca artă), o altă dificultate de clasificare. Unele implică grupări modelate de oameni și o mișcare disciplinată, stilizată, cum ar fi pasul militar, iar participanții pot simți și exprima emoții puternice. Astfel de mișcări pot fi, de asemenea, însoțite de elemente extrem de teatrale, cum ar fi costume colorate, recuzită și muzică, care însoțesc adesea dansul. Dar într-un marș, mișcarea însăși este atât de subordonată altor considerații - cum ar fi mobilizarea unui număr mare de oameni sau cântarea muzicii - încât nu poate fi privită ca dans.

c. Definirea după intenție

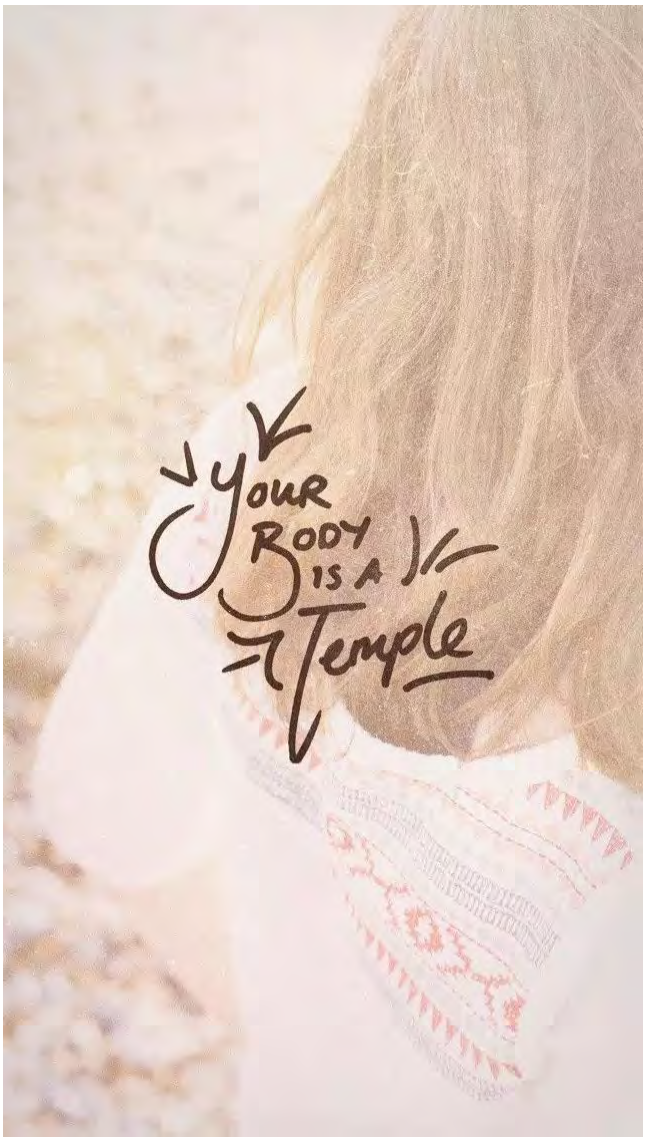
Un factor important care distinge dansul de alte mișcări modelate este cel al intenției. Modelele de zbor făcute de roiurile de albine sau ritualurile de curte elaborate ale anumitor păsări pot fi mai plăcute de urmărit și organizate mai elaborat decât mișcările de dans simple și neprotejate ale unui copil. Totuși, astfel de mișcări modelate nu sunt menționate, decât în mod analog, ca dansuri, deoarece sunt înrădăcinate într-un comportament genetic involuntar necesar supraviețuirii speciei. Cu alte cuvinte, acestea nu sunt destinate ca divertisment, plăcere estetică sau auto-exprimare. Într-adevăr, se poate susține că pentru ca o activitate să fie considerată drept dans, dansatorul trebuie să fie cel puțin capabil să o distingă ca atare sau trebuie să o intenționeze ca atare. (Într-un duet al coregrafului american Paul Taylor, doi bărbați au rămas pur și simplu nemișcați pe scenă timp de patru minute. Cu toate acestea, piesa a fost acceptată ca dans datorită contextului său estetic: se afla într-un teatru și Taylor era cunoscut drept coregraf experimental. În plus, spectatorii știau că era destinat ca o piesă care fie era dans, fie era vorba despre dans)

Chiar și atunci când o activitate este identificată în mod clar ca dans, există dezbateri frecvente cu privire la faptul dacă face parte din arta dansului. Orice formă de artă evoluează prin puternice principii estetice, iar cele trei principii principale care guvernează arta dansului au fost discutate mai sus. Dar dintre aceste trei principii unele pot fi recunoscute de un grup și nu de altul. De exemplu, baletul clasic a atins apogeul în Rusia la sfârșitul secolului al XIX-lea: tehnica sa a fost perfect dezvoltată, iar dansatorii săi au fost recunoscuți virtuosi. Dar un număr de coregrafi, reacționând împotriva esteticii dominante a baletului clasic, au susținut că este vorba pur și simplu de acrobații goale și nu dansează deloc, deoarece se concentra pe arătarea abilităților dansatorilor individuali și nu a reușit să exprime idei sau emoții semnificative. În mod similar, când Martha Graham, coregrafa pionieră în dansul modern american, și-a prezentat lucrările la sfârșitul anilor 1920, publicul le-a găsit atât de diferite de baletul obișnuit încât au refuzat să le recunoască drept dans. Dezbaterea continuă asupra operelor coregrafilor de avangardă de astăzi și același lucru este valabil și pentru percepțiile culturii despre dansul altei culturi. Când europenii au întâlnit prima dată forma de dans extrem de sofisticată din Orientul Mijlociu raqṣ sharqī, au perceput-o ca pe o prezentare erotică și l-au numit dansul burții.

Dansul ca expresie dramatică sau formă abstractă

- Dezbaterea în Occident -

În centrul multor dezbateri au fost întrebările cum dansul poate exprima emoții și acțiuni în orice mod detaliat și dacă poate fi gândit ca un fel de limbaj. Convențiile culturale determină parțial limitele expresiei. De exemplu, dansul clasic din India are mai mult de 4.000 de mudre sau gesturi prin care dansatorul descrie acțiuni complexe, emoții și relații; aceste gesturi sunt de înțeles de public, deoarece au fost întotdeauna în centrul vieții și tradițiilor culturale indiene. Cu toate acestea, în baletul clasic, vocabularul gestului mimat este destul de redus și este ușor de înțeles doar pentru câțiva spectatori informați, limitându-și astfel considerabil gama expresivă.



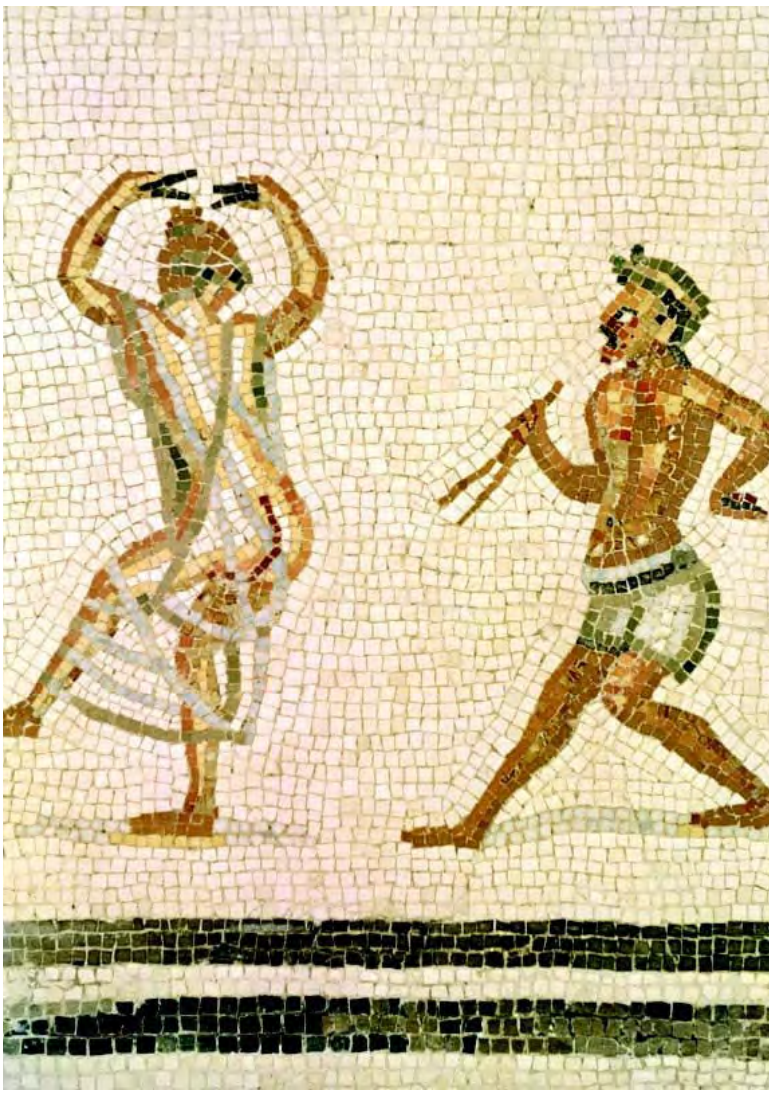
Referindu-se la imposibilitatea practică de a comunica, prin dans, comploturile complexe și relațiile dintre personaje care sunt comune în teatrul vorbit, Balanchine a remarcat odată: „Nu există soacre în balet”.

În timp ce dansul nu poate comunica evenimente sau idei specifice, este un limbaj universal care poate comunica emoțiile direct și uneori mai puternic decât cuvintele.
Poetul francez Stéphane Mallarmé a declarat că dansatoarea, „scriind cu trupul ei, sugerează lucruri pe care opera scrisă le-ar putea exprima doar în mai multe paragrafe de dialog sau proză descriptivă”.

Deoarece mișcările de dans sunt strâns legate de gesturile vieții obișnuite, emoțiile pe care le exprimă pot fi imediat înțelese, parțial printr-o apreciere vizuală a gestului și parțial printr-un răspuns kinestezic simpatic. Astfel, atunci când un dansator sare, spectatorii îl înțeleg ca pe un semn de exaltare și simt ceva din senzațiile de ridicare și strângere pe care excitația le produce în corp. În același mod, dacă corpul unui dansator este răsucit sau contractat, ei simt un ecou al senzației de durere înnodată. Desigur, chiar și gesturile vieții obișnuite sunt moștenite din convențiile culturale. Un zâmbet sau o mișcare a mâinii poate fi, în anumite culturi non-occidentale, mai degrabă ca un semn de agresivitate decât ca bun venit.

În același mod, felul în care spectatorii interpretează mișcările de dans depinde de contextul în care apar acele mișcări și de spectatorul în care sunt interpretate. O cădere poate însemna disperare într-un context sau pentru o persoană și o scufundare în extaz în altul. Distincția dintre dansul abstract și expresiv este, de asemenea, una extrem de artificială, devenind o distincție clară în teoria critică, dar cu siguranță nu în performanța reală. Chiar și în cel mai dramatic și mimetic dans, mișcarea este extrem de stilizată și supusă unui principiu estetic abstract. Structura piesei este determinată atât de considerații formale, cât și de evenimentele narative. Pe de altă parte, chiar și cea mai abstractă lucrare exprimă o anumită emoție sau o relație de caracter pur și simplu pentru că este interpretată de oameni mai degrabă decât de obiecte neutre și adesea cel mai elaborat model de dans are o anumită funcție de reprezentare.

Schimbări de atitudine față de dans



Criticii au argumentat problema abstractizării și exprimării în mare măsură în legătură cu dansul teatral și, de asemenea, cu ipoteza că dansul este o formă de artă serioasă. Cu toate acestea, în istoria recentă, această presupunere nu a fost întotdeauna susținută. În Europa de la sfârșitul secolului al XIX-lea, în afara Rusiei și Danemarcei, dansul era în general considerat ca un simplu divertisment cu o valoare estetică redusă. Atitudinile de a dansa atât ca formă de artă, cât și ca activitate socială au variat, de fapt, de-a lungul istoriei.

În culturile în care a avut sau are încă semnificație religioasă, este tratat cu mare respect. Grecii antici au luat, de asemenea, dansul în serios, atât ca parte integrantă a dramei lor - care avea o puternică semnificație politică și socială -, cât și ca parte a educației.

Platon a scris în Legi că „a cânta bine și a dansa bine înseamnă a fi bine educat. Dansurile nobile ar trebui să confere elevului nu numai sănătate, agilitate și frumusețe, ci și bunătatea sufletului și o minte bine echilibrată.” Aristotel credea că dansul era util pentru „curățarea sufletului tânăr de emoții nepotrivite și pregătirea pentru plăcerea demnă a timpului liber”.
Romanii, în general, priveau de sus la dansuri ca fiind efeminate și decadente. Istoricul Sallust a remarcat despre soția unui cetățean că „a jucat și a dansat mai grațios decât ar trebui o femeie respectabilă”.

Primii lideri creștini au avut o viziune similară și au încercat să reprime obiceiurile de dans păgân oriunde au putut. Această acțiune a fost atribuită credinței creștine că trupul, fiind vasul nevrednic al sufletului, nu ar trebui să fie răsfățat de niciun fel de plăcere senzuală sau de afișare. Atitudinea nu a fost însă complet dominantă, iar unii lideri au considerat că dansurile sobre și decente ar putea juca un rol important în închinarea religioasă. În secolul al IV-lea Sfântul Vasile a întrebat: „Ar putea fi ceva mai binecuvântat decât să imite pe pământ dansul inelar al îngerilor?” Dansurile procesionale, de cerc și de linie au fost incluse în multe slujbe bisericești și pot fi văzute și în unele slujbe din Toledo și Sevilla, Spania.

În timpul Renașterii, când reținerea bisericii asupra vieții seculare s-a slăbit, dansul a devenit popular la curte (biserica nu reușise niciodată să reprime dansul printre țărani). A devenit o parte esențială a educației fiecărui curtean să poată dansa și să se miște grațios, iar acesta a fost și un moment în care mulți cântau în baletele de curte de amatori. În Anglia, dansul a fost atât de popular în toate clasele, încât ambasadorii străini au vorbit despre popor ca „engleza dansatoare".

În secolul al XVII-lea, puritanii au fost mai eficienți în eliminarea celor mai exuberante și păgâne obiceiuri de dans englezești, deși printre clasele superioare s-a considerat încă potrivit ca copiii mici să învețe să danseze, în ordine, așa cum a spus filosoful John Locke, pentru a le insufla „o încredere în devenire". În America puterea puritanilor a fost și mai puternică și mulți lideri s-au încruntat la orice fel de dans, recreativ sau de altă natură, la fel de inactiv și lasciv.
Alții au văzut-o ca pe o parte necesară a educației, cu condiția ca aceasta să fie sobră și serioasă. Cea mai proeminentă excepție de la dezaprobarea cuviosă a dansului a fost secta Shaker, care, în timp ce prospera în Statele Unite în secolele XVIII și XIX, a dezvoltat dansuri coregrafiate ca parte a serviciului său de închinare. Dansurile reprezentau adesea teme religioase destul de complexe. O figură, roata din interiorul unei roți, care era formată din cercuri care se roteau în direcții alternative în jurul unui cor central de cântăreți, reprezenta natura cuprinzătoare a Evangheliei; inelul exterior al dansatorilor reprezenta cercul suprem al adevărului, în timp ce corul central simboliza armonia și perfecțiunea lui Dumnezeu care se află în centrul vieții. Treptat, dansul ca mijloc de educație fizică și divertisment a devenit mai popular în Statele Unite. Dansul popular și dansul social au fost încurajate și, până în secolul al XX-lea, dansul de teatru a început să-și piardă pata de necontestat. Cu siguranță, în lumea occidentală, dansul ca formă de artă nu a fost niciodată la fel de popular ca și astăzi, cu o gamă largă de stiluri și genuri coregrafice care atrag un public mare.

CAPITOLUL 3
DANSUL în contextul procesului terapeutic

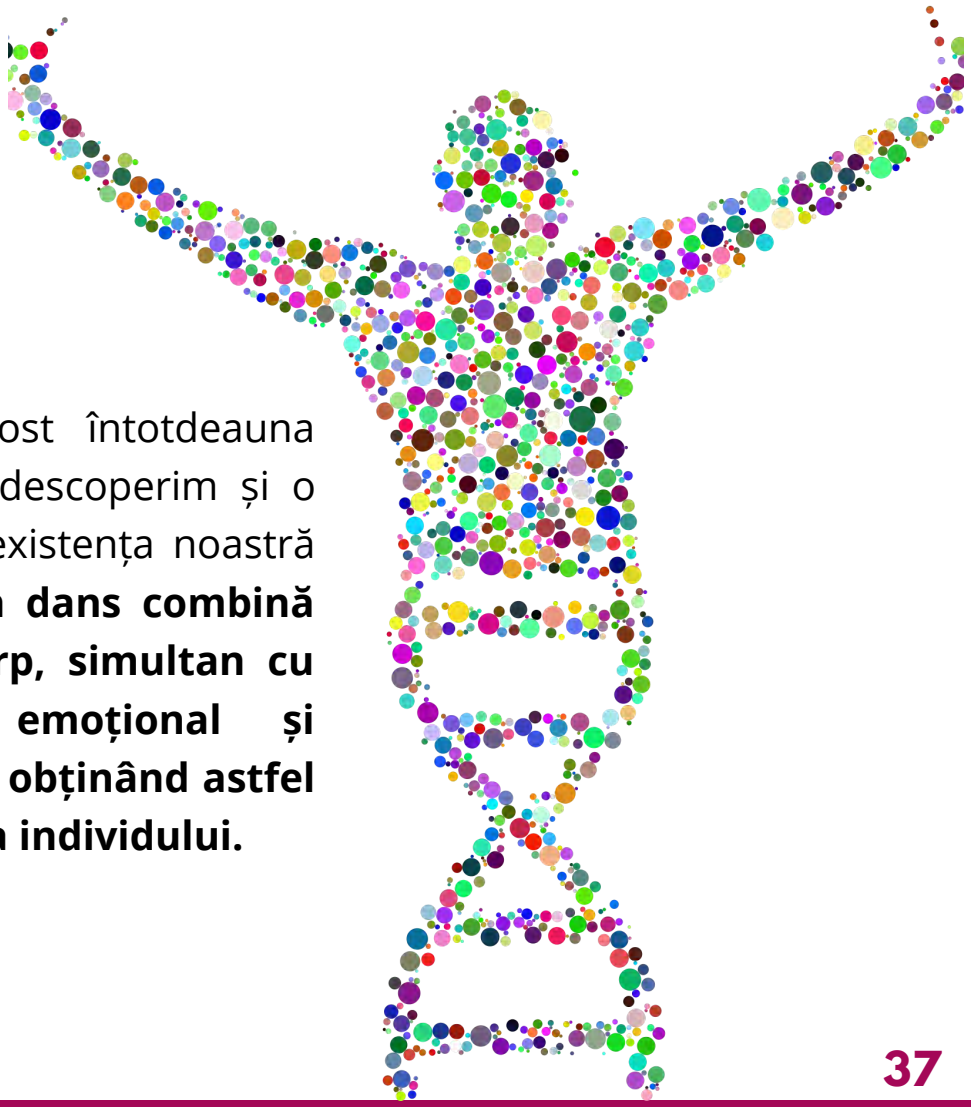
3.1. Dansul ca limbaj universal

Despre dans și beneficiile sale terapeutice

Ce poate fi mai semnificativ și mai evident decât existența dansului în toate populațiile cuvântului, din cele mai vechi timpuri, ca o conexiune comună, ca un limbaj universal ca parte importantă a vieții tribale și culturale, pe care noi toți, nu contează religia sau culoarea, le putem înțelege. Până de curând, dansul lega omul cu natura, identificat cu mișcarea animalului, cu mișcarea elementelor vieții sau celebra un eveniment important, cum ar fi nașterea, moartea sau orice alt eveniment special. Mișcarea este esențială pentru supraviețuire, pentru înțelegerea mediului, adaptarea la acesta, controlarea acestuia și conectarea cu ceilalți.

Se consideră că dansul este despre corpul uman și despre mișcare, jucând un rol important în procesul individual de dobândire a autenticității. Acest proces se referă la dezvoltarea congruenței dintre corp, minte și spirit. Utilizarea corpului ca instrument terapeutic și cathartic este o tradiție străveche în diferite culturi. În multe societăți primitive, dansul era considerat o acțiune de bază și necesară, cum ar fi să mănânci și să dormi. Considerată o modalitate de conectare cu natura, dansul permite exprimarea și comunicarea emoțională. Dansurile au însoțit schimbările majore din viața umană (naștere, căsătorie, moarte), promovând astfel integritatea omului - atât integritatea personală, cât și integritatea privită ca o valoare socială.

Mișcarea reprezintă un instrument de comunicare de bază care mărește exprimarea emoțiilor, conexiunea simțurilor și acțiunilor cu conștientul de sine, poate fi baza pentru învățarea cognitivă, dezvoltarea și interacțiunea socială.



Terapia prin dans a fost întotdeauna prezentă, dar doar o redescoperim și o redefinim în funcție de existența noastră în prezent. **Terapia prin dans combină mișcarea întregului corp, simultan cu accesarea nivelului emoțional și mental, prin dans liber, obținând astfel efecte curative în starea individului.**

După cum consideră Shalem Zafari & Grosu, originea dansului și a terapiei de mișcare se află în dansul modern, deoarece se bazează pe exprimarea directă și mișcarea spontană, distingându-se de natura formală a dansului, permițând astfel exprimarea lumii interioare a clientului, fără respectarea standardelor estetice. Terapeuții au descoperit mai multe metode pentru a-și învăța clienții să se miște astfel încât să se poată exprima, metode care permit stării interioare a clientului să influențeze mișcările și mișcările de a influența psihicul.

Beneficiile mișcării și activităților de dans sunt multiple:

- Contribuie la dezvoltarea abilităților cognitive și a maturității emoționale;
- Contribuie la creșterea conștientizării corpului, prin afișarea de imagini de sine sănătoase;
- În dificultăți de comunicare și / sau rețea, în comunicarea non-verbală cu cei din jur, precum și cu propriul corp;
- Pentru oamenii care doresc să aibă un control mai bun al corpului și al mișcărilor lor;
- Pentru persoanele care, în urma amputării membrelor sau a anumitor boli, trebuie să își redescopere corpul, să îl accepte în noua sa formă și să stabilească o nouă relație cu acesta; pentru persoanele care au nevoie de auto-reconectare;
- Promovează și integrează stabilitatea emoțională, gestionarea furiei etc;
- Promovează un mediu fizic și emoțional non-judicativ, respectând individualitatea fiecăruia;
- Scade treptat și elimină sentimentele de izolare, singurătate, anxietate, depresie, furie, tristețe.

Activități de mișcare și dans

Activitățile de mișcare și dans utilizează dansul și mișcarea ca instrumente de vindecare care facilitează procesul de deblocare a potențialului expresiv impresionant al corpului. Principala ipoteză a terapiei prin dans este că mișcarea corpului reflectă sentimentele interioare și poate duce la schimbări psihologice. Astfel, DMT (dance & movement therapy) promovează sănătatea fizică și psihologică, în timp ce scopul său principal este de a ajuta persoanele sănătoase și disfuncționale în procesul de recâștigare a sensului vieții lor și a armoniei dintre corp, minte și spirit.

Terapia prin dans și mișcare integrează cunoștințele din experiența nonverbală, comunicarea verbală și analiza observației cognitive. Această terapie implică o expresie profundă de sine, înrădăcinată în corp și mișcare și capacitatea de a înțelege această expresie. Lecțiile de dans și mișcare sunt ideale pentru lucrul cu persoane cu autism. Toți copiii se mișcă într-un fel, iar cei care suferă de autism nu fac excepție, deoarece copilul autist nu dezvoltă de obicei o comunicare gratuită, ci are un limbaj personal în care comunicarea non-verbală este un mijloc eficient de contact. Prin diverse tehnici, dansul contribuie la dezvoltarea încrederii și la formarea unei relații între copil și profesor.

Obiectivele inițiale ale lecțiilor de dans sau mișcare sunt de a atinge nivelul la care copilul pare să funcționeze - nivelul senzorial-motor, să stabilească o relație și să lucreze pentru a forma o imagine corporală sănătoasă.

Dansul este o tehnică bună pentru a reduce stresul general. În cercetarea realizată de Nutu & Munteanu (2017), 65% dintre participanții la studiu (90% dintre femei și 60 de bărbați) au fost de acord că dansul este un exercițiu bun care le îmbunătățește starea generală de spirit, crește încrederea în sine și reduce nivelul de stres perceput .

Artterapia este un alt mod de a elimina traumele, de a rezolva conflictele interioare, frustrările și problemele de viață ale unui pacient, indiferent dacă este copil sau adult. Terapia artistică este o terapie alternativă care se adresează în mod specific copiilor și adolescenților reticenți la metodele tradiționale, dar poate fi abordată și la toate vârstele și de către diferite categorii de persoane: dependenți, persoane marginalizate, persoane în vârstă, persoane expuse riscului, consumatori de substanțe. Acest tip de terapie implică utilizarea mai multor forme de artă: pictură, teatru, dans, colaj, modelare sau fotografie, versuri creative, povești și jocuri de rol cu efect benefic asupra oamenilor. Arta terapeutică necesită mai multă comunicare, auto-exprimare, conexiune și își propune să elimine stresul și traumele experimentate de un individ.

Definirea conceptelor în activități de mișcare și dans

După cum au considerat Shalem Zafari și Grosu, la baza terapiei muzicale și a dansului se află teoriile și cunoștințele din domeniile multidisciplinare ale psihicului și ale corpului, integrând metode utilizate în psihoterapiile individuale și de grup - comunicarea non-verbală, dezvoltarea corpului prin mișcare și psihologia dezvoltării.

Dance Movement Therapy (DMT) analizează calitatea mișcării și folosește sisteme de referință pentru analiza mișcărilor. În dans, ritmul se manifestă prin măsurarea pașilor și a mișcării corpului. Exercițiile artistice și de expresie prin dans sunt caracterizate de dinamism, ritmicitate, importanță în caracter cu muzica și pot include: variația pașilor de dans, sărituri artistice, piruete, valuri, dans cu frânghie (cu ajutorul obiectelor portabile, cum ar fi mingea, panglică), cultivarea frumuseții, expresivității, abilităților specifice, educației muzicale și estetice.

Dintr-o **perspectivă fiziologică,** ritmul poate fi definit ca o periodicitate a mișcării, a unui proces sau a unei activități, care poate fi în cele din urmă percepută ca un factor de reglare a celui mai economic consum de energie și care controlează toate activitățile din corpul uman.

Muzicoterapia folosește mișcarea și dansul în scopuri psihoterapeutice, îmbunătățind integritatea fizică și psihică a individului.

Se bazează pe înțelegerea faptului că procesul inconștientului începe cu conștientizarea corpului și mișcarea corpului.
Dimensiunea psihologică a conștientizării corpului este caracterizată de nivelul individului de a deveni conștient de corpul său și de a-l controla.

Există câteva concepte de bază observate ca indicatori în terapiile de artă, cum ar fi stima de sine, anxietatea și stresul.

- Stima de sine se referă la o autoevaluare emoțională și globală a voinței și a valorii personale.
- Anxietatea este caracterizată ca o stare emoțională de tensiune psihologică, iritabilitate, lipsă de încredere în forțele proprii, incapacitate de asumare a riscurilor, reacții autonome și alte simptome psihosomatice.
- Stresul este definit ca un factor de mediu care provoacă o reacție anormală în corpul uman, iar nivelul acestui factor depinde de strategiile utilizate de o persoană stresată pentru a face față acestuia. Stresul este o stare de tensiune și disconfort care apare atunci când nu putem rezolva o problemă care ne tulbură viața. Stresul psihiatric este un caz particular, cunoscut sub numele de „stres general” declanșat de anumiți agenți de stres psihologic.

Iată trei tendințe de terapie prin artă în funcție de poziția artei în terapie, după cum urmează:

(1) **Terapia prin artă** dezvoltată din psihologie și psihoterapie este o formă de psihoterapie care caută o legătură cu arta (produsul artistic al clientului este folosit ca material pentru interpretare, precum și ca fundal pentru terapia verbală).

(2) **Terapia prin artă dezvoltată din artă**, care nu se referă direct la terapie, ci la tehnicile sale, întrucât se consideră că arta în sine are efecte terapeutice (procesul de creație și proiectarea produsului artistic sunt suficiente).

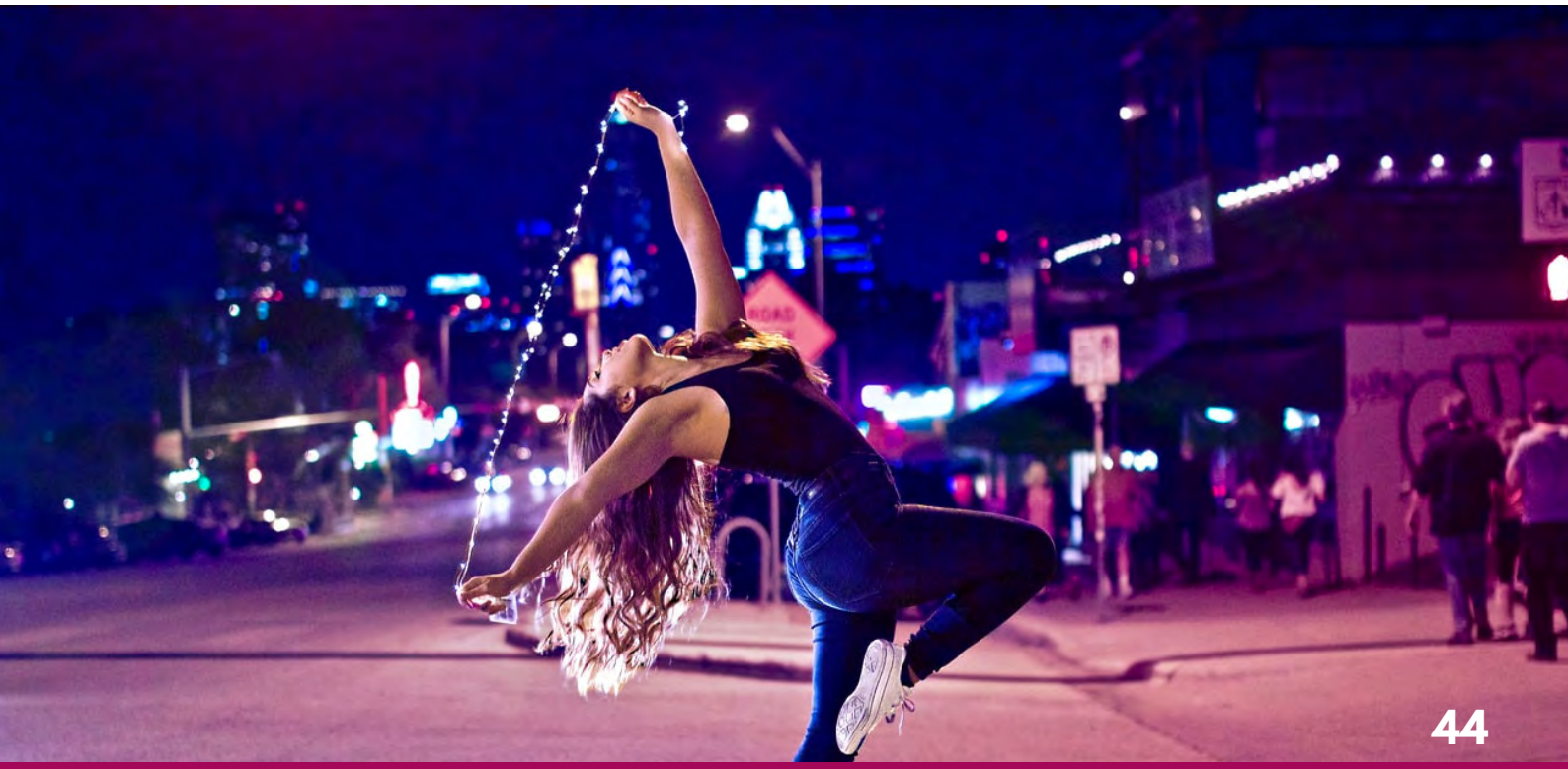
(3) **Abordarea integrată a artei și terapiei**, în care arta dezvăluie posibilitatea individului de a se exprima pe toată durata terapiei și care este utilizată pentru a canaliza, adapta și transforma emoțiile, agresivitatea, energiile negative, pentru a obține o schimbare psihologică.

Artterapia constă în patru terapii particulare: proiectare, modelare și terapie colaj, terapie teatrală, mișcare și dans terapie și terapie muzicală. Terapiile de dans, mișcare și muzică au fost studiate de diverși autori și cercetători. Muzica apare ca suport pentru diferite forme de dans, contribuind la formarea abilităților ritmice ale celor care au accesat această artă, explorând relația dintre muzică și mișcările corpului.

Terapiile de dans, mișcare și muzică au fost studiate de diverși autori și cercetători. **Muzica apare ca suport pentru diferite forme de dans, contribuind la formarea abilităților ritmice ale celor care au accesat această artă, explorând relația dintre muzică și mișcările corpului.** Unele studii efectuate au arătat că muzica are efecte psihosomatice pentru ascultători:

- muzica cu modificări frecvente de ritm poate provoca frecvent presiune sistolică ridicată, accelerarea pasajelor muzicale poate duce la tulburări de ritm în sensul tahicardiei ventriculare extrasistolice ca muzică veselă.
- muzica cu ritm rapid are un caracter mobilizator și un impact emoțional pozitiv datorită efectului său stimulator.
- muzica lentă, sentimentală, nostalgică poate duce la calm, relaxare și liniște, oferind dispoziții predominant pozitive, reducând impactul emoțional și simptomele psihosomatice.
- muzica densă cu modificări bruște de intensitate a ritmului sau a gamei vocale, provoacă emoții negative și simptome psihosomatice precum: suspans, tensiune, transpirație, dureri de cap, furnicături.
- muzica simfonică cu caracter armonic, are efecte benefice asupra subiecților cu depresie sau anxietate, schimbarea dispoziției și provocarea unei stări afective pozitive.

Manifestările ritmului în artă au emoții directe asupra psihicului. Ritmul trezește instinctele, emoțiile, armonia inteligenței și este împins la extreme.



De ce activitățile de dans și mișcările sunt diferite de dansul regulat?

Mișcarea într-un cadru de terapie prin dans este mai mult decât exercițiu. Acțiunile, fluiditatea și mișcarea sunt interpretate mai mult ca un limbaj. Oamenii care utilizează terapia de dans într-un cadru de tratament pentru tulburările de alimentație utilizează mișcarea pentru a comunica sentimentele conștiente și inconștiente prin dans. Terapeutul răspunde mișcărilor, evaluează limbajul corpului, comportamentele nonverbale și expresiile emoționale pentru a dezvolta intervenții pentru a răspunde nevoilor specifice ale clientului.

Mișcarea este principalul mod în care terapeuții de dans observă, evaluează și implementează intervenția terapeutică. Unele intervenții includ:

- Oglindire. Potrivirea și ecoul mișcărilor persoanei pentru a arăta empatie și a valida ceea ce simte persoana respectivă.
- Folosirea unei „metafore de mișcare" sau a unui suport pentru a ajuta o persoană să demonstreze fizic și expresiv o provocare sau realizare terapeutică. De exemplu: un terapeut poate oferi unei persoane aflate în tratament un steag alb pentru a ajuta la celebrarea predării emoționale.

Abilitățile importante care pot fi dobândite în timpul procesului de terapie cu mișcare de dans includ:

- Învățând cum să dezvolți și să ai încredere în capacitatea ta de a fi prezent empatic.
- Abilitatea de a răspunde în mod autentic și sincer.
- Învățarea modului de a traduce mișcările nonverbale în informații care pot fi utilizate în recuperare.

Cum funcționează terapia prin dans și mișcare

Mișcarea de dans este o formă terapeutică de exercițiu care este excelentă nu numai pentru sănătatea fizică, ci și pentru sănătatea mentală și emoțională. Muzica în sine poate fi foarte puternică. Poate afecta stările noastre de spirit și starea noastră de bine prin declanșarea amintirilor și a altor experiențe emoționale. Simpla auzire a unui cântec din copilărie poate crea o senzație în întregul nostru corp care poate afecta instantaneu starea de spirit și poate declanșa amintiri în doar câteva secunde. Când dansul sau orice mișcare este setată pe muzică, poate crea un moment de ameliorare a stresului, vesel și uneori vindecător pentru cei implicați, precum și creșterea / eliberarea endorfinelor din creier.
Deci există numeroase avantaje și avantaje în terapia de dans pentru persoane:

1. Oferind oamenilor abilitatea de a-și exprima emoțiile
Terapia prin dans este o modalitate excelentă de a exprima emoții care uneori nu sunt ușor exprimate verbal. Chiar și clienții cu mobilitate limitată sunt în continuare capabili să se exprime prin propriile niveluri de energie și abilități. Uneori, un cântec poate face ca o persoană să se simtă fericită, alta tristă, iar alta cântă, iar ocazional o melodie va face pe cineva care nu ar fi arătat nicio expresie întreaga clasă să zâmbească brusc de la ureche la ureche. Este întotdeauna interesant pentru mine să văd cum muzica și sunetele diferite pot afecta oamenii atât de diferit.

2. Reliefarea stresului

Orice formă de exercițiu este excelentă pentru ameliorarea stresului din minte și corp. Dansul nu este diferit. Terapia prin dans este un mare calmant al stresului, nu numai pentru că este excelent din punct de vedere fizic pentru corp, dar este și terapeutic din punct de vedere emoțional. Deoarece mișcarea poate fi legată de gânduri și sentimente, dansul poate aduce schimbări emoțiilor și atitudinilor aproape instantaneu.

3. Capacitate fizică sporită și abilități motorii brute

Dansul este o modalitate excelentă de a crește condiția fizică într-o atmosferă distractivă și muzicală. Poate începe cu un fel de încălzire pentru a face pe toată lumea să se miște și să se simtă confortabil cu clasa, să încorporeze diferite stiluri de dans, fie că este vorba de dans partener, fie de dans în linie sau o formă lirică de dans, inclusiv recuzită, cum ar fi panglici sau dacă au o mobilitate limitată, își pot mișca partea corpului, se deplasează cel mai confortabil. Intinderea și respirația profundă sunt, de asemenea, încorporate în fiecare clasă pentru a întări mușchii și a preveni rănirea și a crește flexibilitatea. Terapia prin dans se concentrează, de asemenea, pe dezvoltarea abilităților motorii brute. Concentrându-se pe forță și coordonare, precum și pe echilibru, este încurajată dezvoltarea abilităților motorii brute. Baletul, un stil de dans clasic, poate fi folosit pentru a crește dezvoltarea musculară, a încuraja o postură bună și a îmbunătăți echilibrul.

4. Îmbunătățirea încrederii și a stimei de sine

S-a demonstrat că terapia prin dans crește încrederea, abilitățile sociale și de comunicare, precum și îmbunătățirea stimei de sine și mai multă atenție la indivizi. Este important să salutați fiecare persoană când intră pentru prima dată în clasă, să ia contact vizual și să spună ceva pozitiv sau să îi întrebați cum sunt ei, indiferent de abilitățile lor verbale. Acest lucru creează un mediu de învățare pozitiv și sigur și îi permite participantului să știe că sunt bineveniți și că aceasta va fi o experiență plăcută și distractivă. De asemenea, creează un sentiment de realizare și promovează o mare etică a muncii. Menținerea unui mediu pozitiv, liniștitor și încurajator este esențială pentru promovarea încrederii în sine și a stimei de sine.

5.Încurajează creativitatea și imaginația

Unul dintre cele mai mari daruri ale noastre ca ființe umane este imaginația și capacitatea noastră de a crea. La fel ca mușchii din corpul nostru, dacă nu folosiți imaginația și creativitatea, aceste abilități se vor deteriora. Fie că zburăm prin spațiu sau înotăm în ocean sau ne mișcăm ca un animal sau ne folosim imaginația pentru a ne gândi la o anumită amintire și apoi să ne mișcăm cu sentimentul câștigat din acea amintire, este important să folosim creativitatea și imaginația în clasă.

CAPITOLUL 4

DANSUL ca metodă non-formală pentru educația adulților

Studii de caz în țările europene

4.1. Spania

1. Introducere

Acest studiu tratează situația actuală a terapiei prin dans cu persoanele cu dizabilități din Spania, înțelegând-o ca o metodă de lucru în domeniul educației adulților. Această analiză provine din proiectul „Baile de por vida". Finanțarea în cadrul programului Erasmus+ și membrii acțiunii cheie 2: parteneriate strategice. Pentru elaborarea acestui raport, a fost efectuată o analiză bibliografică exhaustivă în căutarea informațiilor științifice despre Dans-terapie și educația adulților pentru persoanele cu dizabilități. Pentru aceasta, am căutat dezvoltarea, istoria și contextul educației adulților în Spania, precum și utilizarea terapiei prin dans, efectele sale pozitive și domeniile de acțiune.

2. Educația adulților cu persoane cu dizabilități

Pentru persoanele cu dizabilități, educația nu înseamnă doar învățarea, dobândirea de noi competențe sau formare profesională. Educația pe tot parcursul vieții pentru persoanele cu dizabilități înseamnă un mecanism de incluziune socială, înseamnă să te poți reprezenta pe sine, să îți iei controlul asupra vieții lor de zi cu zi și a viitorului lor. Educația adulților este, de asemenea, importantă, deoarece grupul de persoane cu dizabilități poate avea nevoie pentru a-și antrena capacitatea mai mult decât alte persoane.

2.1. Definiția și contextul educației adulților în Spania

Educația adulților trebuie înțeleasă în cadrul conceptului de învățare pe tot parcursul vieții, care câștigă tot mai mult spațiu în domeniul educației non-formale, dar impactul acesteia asupra sistemelor educaționale nu este încă clar. Relațiile care apar între educația timpurie, educația adulților și mediul de învățare din Spania tocmai au început să fie documentate, începând să îi acorde importanța necesară. Deși există o tendință generală de a îmbunătăți învățarea pe tot parcursul vieții pentru a îmbunătăți practicile de educație a adulților, o varietate de contexte pot fi observate și în proiecte, în politica educațională a adulților și în varietatea mediilor de învățare.

Având în vedere acest context, este important de menționat modul în care educația afectează învățarea pe tot parcursul vieții față de grupul de persoane cu dizabilități, deoarece este un fenomen de interes special pentru educatorii adulților, deoarece se referă adesea la un colectiv aflat într-o situație defavorizată.

Perspectiva din care ar trebui să se **concentreze procesul educațional nu este pe integrare în ceea ce privește adaptarea sa la sistemul social existent, ci pe transformarea sistemului dintr-o perspectivă incluzivă care ia în considerare subiecții de drept deplin, aparținând și participând la societate și a umanității în ansamblu.** În acest sens, semnificația atribuită dizabilității din domeniul educațional se află în continuă schimbare și evoluție în ultimele decenii. De la primele considerații până la cele mai actuale dezbateri care arată necesitatea de a continua să genereze o înțelegere a fenomenului din echitate și angajamentul de a construi o lume în care bunăstarea generală și participarea să fie aspecte fundamentale.

2.2. Scurt istoric al educației adulților în Spania

În cursul ultimilor 60 de ani, panorama educației adulților a fost modificată singular în același timp în care modelele sociale au fost transformate. Înțelegerea rolului educației adulților s-a schimbat și a evoluat în timp. Educația adulților este percepută astăzi ca o cheie în transformarea economică, politică și culturală a oamenilor, comunităților și societăților din secolul XXI. Rolul cheie al educației adulților în progresul societății a fost recunoscut de mult. De la prima conferință internațională privind educația adulților din 1949, statele membre UNESCO s-au dedicat asigurării faptului că adulții își pot exercita dreptul de bază la educație. Conferințele ulterioare ținute la Montreal (1960), Tokyo (1972), Paris (1985) și Hamburg (1997) au reafirmat acest drept și au propus modalități de a-l face realitate (UNESCO, 2010).

În 1976, **Conferința generală a UNESCO** a adoptat la Nairobi recomandarea privind dezvoltarea educației adulților care a consacrat angajamentul guvernelor de a promova educația adulților ca parte integrantă a sistemului educațional dintr-o perspectivă de învățare de-a lungul vieții:

„Termenul de educație pentru adulți se referă la totalitatea proceselor educaționale organizate, indiferent de conținutul, nivelul și metoda acestora, indiferent dacă este formală sau non-formală, indiferent dacă prelungesc sau înlocuiesc educația inițială oferită în școli și universități și sub forma profesională, învățarea, prin care oamenii considerați adulți de societatea căreia îi aparțin își dezvoltă abilitățile, își îmbogățesc cunoștințele, își îmbunătățesc abilitățile tehnice sau profesionale sau le oferă o nouă orientare și își dezvoltă atitudinile sau comportamentele în dubla perspectivă a unei îmbogățiri integrale a omului și participarea la o dezvoltare socio-economică și culturală echilibrată și independentă ”(UNESCO, 1976 în UNESCO, 2010, p.13).

În Spania, educația adulților este înțeleasă ca un proces în care „toți oamenii trebuie să aibă posibilitatea de a se antrena pe tot parcursul vieții, în interiorul și în afara sistemului educațional, pentru a-și dobândi, actualiza, completa și extinde abilitățile, cunoștințele, abilitățile, aptitudinile și competențe pentru dezvoltarea lor personală și profesională" (MEC, 2019). Având în vedere acest lucru, este important de menționat modul în care educația are repercusiuni de-a lungul vieții asupra grupului de persoane cu dizabilități, deoarece este un fenomen de interes special pentru educatorii de adulți, deoarece se referă adesea la un colectiv dezavantajat.

3. Teoria și dezvoltarea activităților de mișcare și dans

În această secțiune vom aborda originile istorice și evoluția terapiei prin dans în ultimele decenii. Vom înțelege DMT ca un model de intervenție psihoterapeutică, care împărtășește multe elemente cu alte terapii creative și a căror singularitate se regăsește în considerarea manifestărilor nonverbale și a mișcării creative în cadrul unui proces terapeutic.

3.1. Scurt istoric al activităților de dans și al efectelor sale terapeutice

Dacă este adevărat că dansul a fost prezent încă din antichitate, în multe societăți primitive dansul era la fel de esențial ca hrănirea sau somnul. Dar, datorită dezvoltării dansului modern, atunci când dobândește utilizarea ca instrument terapeutic, datorită mișcării și dansului; permite oamenilor să comunice non-verbal, încurajând indivizii să se relaționeze cu ei înșiși, cu mediul lor și în cazul bolnavilor cu patologia lor. Vedem primele începuturi ale terapiei prin dans în Statele Unite în 1942, cu pionierul său Marian Chace, care introduce un spațiu de dans și mișcare improvizată într-o unitate psihiatrică a unui spital din Washington DC. De asemenea, în anii 50, Mary Whitehouse, dansatoare specializată în dansul modern, a combinat predarea dansului creativ și studiile sale asupra cadrului teoretic propus de psihologul Carl Gustav Jung, proiectând o metodă jungiană de terapie prin dans, care este acum cunoscută sub numele de „Mișcare autentică”.

În deceniul anilor 50, Analiza **mișcării Laban** (LMA) creată de Rudolf Laban este integrată în utilizarea terapeutică a mișcării și în ceea ce se referă la terapia prin dans. Ar trebui să subliniem că în acești ani progresează și alte discipline cuprinse în terapii artistice și creative, cum ar fi musicoterapia și terapia prin artă.

3.2. Istoria și contextul activităților de dans în Spania

In Spania, precum și alte țări din America Latină, metoda creată de dansatoarea argentiniană María Fux este una dintre primele referințe din „Dansul terapeutic".

În 1974 va deschide centre în Italia și Spania (Madrid și Aragon) pentru a-și preda metoda, bazată pe aspectele terapeutice ale mișcării și dansului, dar fără a integra cadrul psihologic și psihoterapeutic, am vorbi despre un dans creativ de natură educativă și nu la fel de mult ca dansul și mișcarea în plan terapeutic - reabilitator. Concentrându-ne pe scenariul actual al terapiei prin dans în Spania, observăm că nu este recunoscută ca o profesie, deși putem găsi multe universități publice, precum și studii profesionale în domeniul privat care predau și formează profesioniști în terapia prin dans.

Dacă căutăm informații și studii în Spania despre terapia prin dans, trebuie să ne concentrăm asupra a ceea ce se numește Dance Movement Therapy (DMT). Este în anul 2001 când se creează Asociația Spaniolă a **Terapiei Mișcării Dansului (ADMTE),** constituită dintr-un grup de profesioniști, instruiți în străinătate, specializați în utilizarea terapiilor creative, ADMTE s-a născut din asociația americană de dans Terapia Mișcării (DMT), care s-a născut în 1966 cu scopul de a ajuta la integrarea fizică și psihică a individului (ADTA, 1966), deși, în 1940 își începuseră activitatea, fiind în mare parte profesioniști ai dansului modern, dar fiind hrăniți din domeniul psihologiei.

Terapia prin dans și alte discipline ale artterapiei, în Spania, apar invers față de modul în care sunt create în Statele Unite. În Statele Unite, au început să se desfășoare inițiative și proiecte de intervenție practică în dansul terapeutic, în timp ce ulterior s-a lucrat la stabilirea liniilor directoare și a pregătirii teoretice. În Spania, terapia prin dans a fost introdusă pentru prima dată la începutul anului 2000, grație încorporării în domeniul academic, prin implementarea masteratelor și a cursurilor postuniversitare oficiale și neoficiale, mai degrabă decât prin activități profesionale. Este anul 2003 când Universitatea Autonomă din Barcelona va începe să predea „Master în Dance Movement Therapy” pe baza parametrilor instruirilor existente în Marea Britanie și Regatul Unit. Acest master face parte din ECARTE (Consorțiul European pentru Arte în Educație), Rețeaua Europeană pentru cursuri universitare în Terapii creative, din 2007. În prezent, există două oportunități de formare la nivel de absolvent în Spania, Masterul menționat anterior și „Master” în Terapie prin mișcare și dans "de la Universitatea din Barcelona, ambele în Catalonia.

Studenții care doresc să fie instruiți în terapia prin dans provin din diferite domenii, cum ar fi pedagogic, artistic, psihologic și clinic. DMT aparține grupului de arte creative în psihoterapie, apare din unirea dansului și psihologiei, astfel încât profilul studenților care pot accesa pentru a fi instruiți este divers. **DMT își propune să conecteze emoția, mișcarea și gândirea.** Obiectivul său nu este o coregrafie, nici estetica în mișcare, este procesul psihoterapeutic relevant, așa cum am menționat deja.

Prin urmare, conform lui Wengrower și Chaiklin (2008), cei trei piloni de bază ai terapiei cu mișcare de dans sunt:

1) Concepția despre ființa umană ca o unitate corp-minte indisolubilă.
2) Potențialul terapeutic al procesului creativ prin dans și mișcare.
3) Lucrarea se realizează în cadrul unei relații terapeutice.

Din 2000 până astăzi observăm că s-au desfășurat diferite activități și evenimente, care au favorizat dezvoltarea și extinderea profesională, precum conferințe, crearea de asociații și studii din sfera non-formală. Trebuie să subliniem că este în regiunea Cataluniei și în special în orașul Barcelona, unde se află toate studiile reglementate, precum și asociațiile, profesioniștii și cele mai importante evenimente în ceea ce privește terapia prin dans, fiind regiunea care are mai multe resurse în raport cu terapia prin dans.

În Spania găsim și alte discipline și școli foarte apropiate de Dance Therapy, precum biodansa, numită inițial psychodanza, un sistem creat de chilianul Rolando del Toro în anii '80. Din acest sistem s-a născut la Madrid în 2011 „Institutul Internațional al Biodanziei Javier de la Sen", entitate menită să promoveze dezvoltarea umană, bunăstarea și conștientizarea, prin formarea cadrelor didactice, promovarea cursurilor, cursurilor și atelierelor de biodansa din domeniul educației non-formale și al planului de dezvoltare personală.

În plus, în unele provincii din Spania putem găsi și centre cu sistemul Rio Open, acesta fiind așa detaliat pe site-ul său **„o abordare psiho-corporală - spirituală care integrează terapeutic cu creativ, dezvoltând conștientizarea, ascultarea, atenția, iradierea și tăcerea cu o atitudine de explorare și învățare ".**

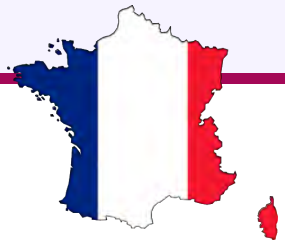
În regiunea în care se află ASPAYM CyL, nu găsim studii reglementate în terapia prin dans, precum și centre de studii nereglementate unde profesioniștii pot fi instruiți în domeniu. Ceea ce găsim sunt niște experți, în special instruiți în Catalonia, Madrid sau în străinătate. Acești profesioniști susțin ateliere sau sesiuni, în cabinete de psihologie, centre civice, camere municipale, asociații de cartier, școli de yoga, academii de dans sau spații alternative. Un exemplu în orașul nostru, Valladolid, unde putem desfășura activități legate de terapiile creative, este Nadanta, Centrul pentru Creștere Creativă, unde putem găsi ateliere, instruire și activități specifice legate de corp și mișcare, precum Metoda Feldenkrais - Conștiința prin intermediul Mișcării (ATM), Yoga, inițierea sistemului Bowspring, Qi gong, Yamuna Body Rolling, Creative Dance Biodanza SRT.

3.3. Utilizarea terapiei prin dans cu persoanele cu dizabilități

Pentru a finaliza studiul, ne vom concentra pe terapia prin dans și dizabilitate. Am văzut deja că terapia de dans ca origine s-a născut odată cu Marian Chance, în Spitalul Federal Sf. Elisabeta în 1942, fiind pacienții unităților psihiatrice care beneficiază de efectele pozitive ale dansului și mișcării. De asemenea, menționat mai sus, María Fux avea să înceapă în Argentina, în anii 60, să lucreze cu elevi surzi, dezvoltând propriul sistem de terapie prin dans, pe care l-am folosit ulterior cu persoanele cu sindrom Down și alte dizabilități. În prezent, în Spania putem găsi ca referință „Fundația Psico Ballet Maite León", care, după cum subliniază pe site-ul său, este o organizație privată non-profit înființată în 1986 la Madrid (Spania). Lucrările sale se concentrează pe formarea scenică completă a persoanelor cu dizabilități fizice, psihice, intelectuale, de dezvoltare și / sau senzoriale prin propria metodologie înregistrată ca metodă „Psico Ballet Maite León". Această fundație are numeroase premii, precum cea acordată de Comitetul spaniol al reprezentanților persoanelor cu dizabilități, în cadrul premiilor CERMI 2016, în categoria Acțiunii culturale incluzive.

În regiunea noastră și în orașul nostru, găsim o altă companie de dans formată din persoane cu dizabilități intelectuale, „Compañía D & D" (Companie de dans și dizabilități), creată și regizată în 2001 de dansatoarea María Tomillo. Această companie este unul dintre proiectele artistice ale școlii de dans din Valladolid, o școală fondată de dansatoarea internațională Mariemma. Compania D & D este, din 2013, partener fondator al Federației Naționale a Artelor și Dizabilității (FNAD). Deși trebuie să subliniem că ceea ce găsim nu este terapia prin dans în sine, ci companii de dans cu caracter incluziv, unde există dansatori cu dizabilități. De asemenea, trebuie remarcat faptul că, atunci când vorbim despre copiii cu dizabilități, găsim aluzii la alte discipline și tehnici axate și pe caracterul de reabilitare a mișcării, cum ar fi abilitățile psihomotorii, expresia corporală, conceptul bobath, etc. un proiect „Creative Therapeutic Dance" care a fost realizat în 2011, de la CREA - Centrul de referință de stat pentru îngrijirea persoanelor cu boala Alzheimer și alte demențe, situat în Salamanca, Castilla y León.

Acest proiect a fost încadrat în cadrul blocului de intervenții non-farmacologice, putând găsi manuale, studii și ghiduri de implementare privind dansul creativ și terapeutic cu persoanele care suferă de Alzheimer și alte demențe. Verificând câte asociații de rude ale Alzheimerului (AFAS) au dezvoltat programe, ateliere și activități de terapie prin dans cu rude și pacienți, ca terapie de reminiscență și eliminarea alterărilor comportamentale cu rezultate excelente. În cele din urmă, trebuie să subliniem că materialul găsit este foarte rar, precum și domeniul de studiu de până acum în Spania și în special în regiunea noastră Castilla y León. Posibil datorită încorporării recente a terapiei prin dans ca disciplină și subliniind încă o dată că majoritatea experiențelor se desfășoară și se dezvoltă în Barcelona, deci ar fi necesar să se creeze surse documentare pentru a îmbunătăți cadrul teoretic al terapiei prin dans în restul spaniolilor teritoriu.



4.2. Franța

1. Introducere

Prin promovarea dialogului intercultural și a participării active în societate, educația adulților contribuie la cetățenie activă și democrație. Multe organizații pentru educația adulților au fost înființate ca rezultat al mișcărilor emancipatoare (lucrători, femei sau organizații religioase etc.), iar educația adulților oferă în continuare cunoștințele și know-how-ul, precum și spațiul pentru dezvoltarea democrației și cetățeniei.

În plus, educația adulților poate întări și regenera societatea civilă. Radicalizarea tot mai mare în Europa a arătat că trebuie consolidate atitudinile democratice, toleranța și respectul. Educația adulților poate aduce mai multă democrație și participare la nivelurile naționale și regionale și poate permite transparența și dezvoltarea unei societăți civile pline de viață, precum și poate contribui la gândirea critică și la abilitare. Educația pentru adulți poate compensa lipsa de educație în viața anterioară și poate permite mobilitate - și astfel promovează coeziunea socială, echitatea și egalitatea. Nivelurile educaționale au un impact imens asupra oportunităților oamenilor în viață. Aceasta variază de la tipul de locuri de muncă pe care le pot atinge până la speranța de viață.

Efectele pozitive ale educației tind să fie reproduse de faptul că persoanele cu niveluri de educație superioare tind să continue să învețe și să li se ofere mai multe oportunități de a continua să învețe decât cele cu niveluri mai scăzute. pentru a realiza mai multă incluziune socială. Cu metodologiile potrivite, oamenii vor putea participa mai mult: în societate, democrație, economie, arte și cultură.

2. Educația adulților în Franța

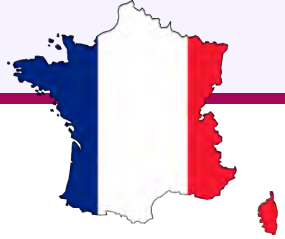
Sondajele actuale identifică Franța drept una dintre puținele țări OCDE care nu au scăzut cheltuielile publice pentru instituțiile de învățământ în ultimii ani, din cauza crizei financiare și economice mondiale. Corespunzător mediei OCDE, Franța investește 6,1% din PIB-ul său în instituții de învățământ. Spre deosebire de valorile medii ale OCDE, cheltuielile anuale ale Franței pe elev pe instituții de învățământ arată o cifră cu 20 la sută mai mare pe elev în învățământul secundar, în timp ce cheltuielile pe elev în învățământul primar sunt cu 20 la sută sub medie. În general, nivelul de educație și nivelul general de competențe ale populației franceze au crescut substanțial în ultimele decenii.

Peste 40% dintre tinerii cu vârste cuprinse între 25 și 64 de ani au atins un nivel de studii mai ridicat decât părinții lor. Aceste caracteristici cheie ale sistemului național de educație au creat fundalul concentrării pe domeniul educației pentru adulți și continuă. Moștenirea căilor de dezvoltare istorică a adus o gamă largă de termeni în discursul de astăzi despre educația adulților și educația continuă din Franța. Acestea sunt strâns legate de idei mai mult sau mai puțin diverse, cu anumite părți interesate, responsabilități financiare sau sarcini respective: educația adulților, educație permanentă, educație continuă și continuă, învățare continuă și multe altele. O clasificare de Dubar (2008) ajută la sistematizarea într-o oarecare măsură a acestui soi și la oferirea unei imagini de ansamblu asupra traiectoriilor istorice cheie ale educației franceze pentru adulți și a educației continue în vastele peisaje ale bogatei istorii a Franței.

Ideea de bază a acestei traiectorii de educație continuă a adulților este de a asigura mobilitate socială ascendentă prin mijloacele de transmitere a unui corp cuprinzător de cunoștințe, pentru a le permite să obțină calificări educaționale formale și, astfel, să urce la nivel profesional și social

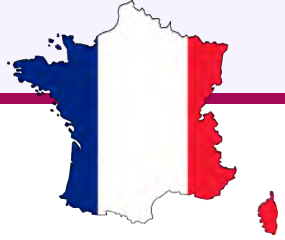
Predarea este oferită în condiții oficiale, în afara locului de muncă, la cursurile serale și este destinată să transmită valorile republicane cetățenilor țării - bărbați și femei. Acest lucru ar trebui să servească în cele din urmă obiectivului menținerii sau consolidării unității națiunii. Totuși, participarea la acest tip de educație pentru adulți a fost văzută în cele din urmă ca o responsabilitate individuală (nu publică), recompensată de mobilitatea socială ascendentă individuală, așa cum este proclamat încă de legea Debré din 1959. Unul dintre părinții acestui motiv pentru educația adulților este Marie Jean Antoine Nicolas Caritat, marchiz de Condorcet (1743–1794), filozof, politician și matematician francez. În timpul revoluției, el - ca republican - a propus Comisiei pentru afaceri constituționale din aprilie 1792 ideea sa de educație publică în sensul educației permanente. Condorcet a susținut că educația permanentă trebuia văzută ca o datorie a fiecărui cetățean față de societate, dar recunoscută și drept dreptul la educație universală, egală și permanentă pentru toți.

De asemenea, el a subliniat principiul laicității, separând instrucția publică de predarea în materie religioasă. În aceeași perioadă și susținute de ideile iluminismului, în zonele urbane, în saloanele politice și literare au înflorit cadrele de învățare colectivă pentru burghezia în evoluție. Aceste saloane au reprezentat, de asemenea, obiectivul de a transmite un corp de cunoștințe derivat rațional către elevii adulți și de a-și dezvolta identitatea burgheză ca cetățeni. Madame Geoffrin (1699–1777), una dintre celebrele saloniere din secolul al XVIII-lea, a condus un astfel de salon la Paris, găzduind oaspeți precum Montesquieu (1689–1755) sau Jean-Jacques Rousseau (1712–1778). Ar mai dura încă 100 de ani până când Jules Ferry a pus în aplicare ideile lui Condorcet prin introducerea frecvenței școlare obligatorii ca un concept gratuit și secular sub forma unei instituții publice (Lois Ferry 1881, 1882).



A treia traiectorie istorică care trebuie diferențiată este educația pentru adulți și educația continuă, urmând o înțelegere holistică a învățării pe tot parcursul vieții. Terminologiile legate de această înțelegere sunt (și) educație permanentă, educație populară pentru adulți ca mișcare de educație populară, autoeducare, formare mentală sau formare *tout au long de la vie* ca învățare pe tot parcursul vieții. Începând cu mijlocul secolului al XIX-lea, zonele rurale au beneficiat de mișcarea de educație populară. Cu ajutorul unor astfel de mișcări, un rol educativ local a înflorit în multe regiuni. *Entraînement mental* este o metodă pedagogică introdusă de Joffre Dumazedier (1915–2002), sociolog francez, în 1944 și folosit mai întâi cu tineri șomeri, apoi și în sfera rezistenței, mișcarea de rezistență din timpul celui de-al doilea război mondial. Mai târziu, a fost folosit în mod obișnuit de Peuple et Culture (oameni și cultură), o rețea de asociații de educație a adulților care a fost fondată în urma celui de-al doilea război mondial. 70 de ani mai târziu, Peuple et Culture încă susține combaterea inegalității în accesul la cultură și dreptul oamenilor de a accesa lumea cunoașterii și a învățării pe tot parcursul vieții (*le droit de savoir tout au long de la vie*).

Lifelong Learning



3. Utilizarea terapiei prin dans în Franța

În ultimele două secole a existat o creștere constantă a utilizării terapiei prin dans în asistența medicală în toată Franța, precum și în restul Europei. Din secolul al XX-lea, istoria terapiei prin dans a crescut alături de dansul modern, un nou dans liber și expresiv, care subliniază o nouă relație cu corpul. Această schimbare a fost inițiată de Isadora Duncan; cel mai puternic idol al acestei revoluții în dans. Această mișcare a fost văzută inițial în SUA (Marian Chace, Mary Whitehouse) și s-a răspândit și în Europa (Trudi Shoop) prin dansatori care folosesc dansul ca instrument terapeutic pentru nevoile persoanelor cu dizabilități și boli mintale. În Germania, cercetările lui Rudolph Laban despre cinetica umană și ergonomia gesturilor, au arătat dovezi că exprimarea personalității unei persoane și a componentelor dinamice ale mișcării se exprimă reciproc și reciproc.

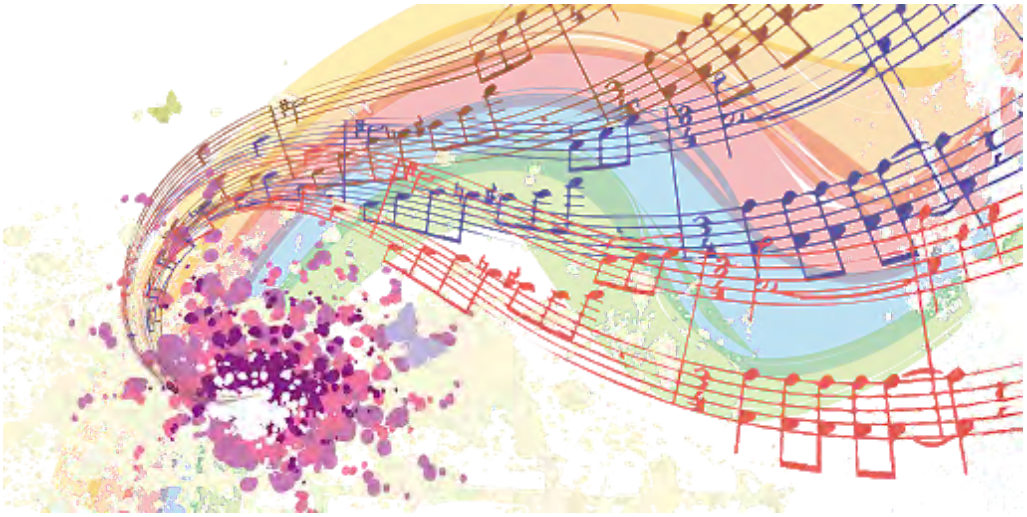
În Franța, studii ulterioare au urmat lucrarea lui Laban pentru a îmbunătăți în continuare terapia prin dans. În 1950, Rose Gaetner a fost prima dansatoare care a introdus dansul în sănătate în Franța. În 1963, a asistat la crearea Spitalului Jour Santos Dumont, Paris, unde atelierele de expresie artistică și dans au fost principalele instrumente terapeutice. De atunci, numeroase spitale și instituții de îngrijire a sănătății au adoptat terapia prin dans în practicile lor. Între 1975-1980 diferite publicații medicale documentează beneficiile terapiei prin dans. În această perioadă, Universitatea Sorbona, sub conducerea lui Jean-Claude Serre, se concentra și asupra studiilor academice asupra terapiei prin dans. În cele din urmă, în 1984, Franța a văzut crearea La Societe Francaise de Psycho-Therapie par la Danse, care în cele din urmă a devenit Societe Francaise de Danse-Therapie în 2001. De atunci, diferite cursuri de formare la universități sau organizații private sunt adaptate pentru asistenții medicali profesioniști sau artiști pentru a studia terapia de dans.

Rose GaetnerRose, cofondator și director al spitalului Santos-Dumont din 1963 până în 1990, a studiat la Ecole Nationale Superieure des Arts Decoratifs et de l'Ecole du Louvre. A fost membru regulat al La Societe Francaise de Psychiatrie de L'Enfant și de Adolescent.

4. Contextul istoric și contextul profesional al terapiilor artistice din Franța

Din punct de vedere istoric, se poate spune că practica terapiei prin artă a fost dezvoltată mai întâi în cadrul spitalelor de psihiatrie. De la teza sa medicală din 1801, Philippe Pinel, fondatorul psihiatriei din Franța, a propus activități artistice în programul de recuperare provocat de înstrăinare. Începând cu secolul al XIX-lea, s-au făcut numeroase încercări de a ajuta pacienții cu boli mintale: spectacole de teatru în aziluri (Bicètre, Charenton și Sainte-Anne) și concerte în spitale, trupe și corale pentru pacienți. În acel moment, se credea în general că pacienții ar trebui să primească un tratament care avea un scop social, caracterizat printr-o varietate de activități colective diferite, cum ar fi muzica. Această idee a fost dezvoltată după Primul Război Mondial, prin socio-terapie. La acea vreme, unele activități artistice erau incluse și în programele de ergoterapie (producția de meșteșuguri) și terapia ocupațională (cu auto-exprimare). În secolul al XX-lea, un număr din ce în ce mai mare de experimente în terapii artistice, bazate pe o gamă largă de teorii diferite, au fost realizate de artiști, îngrijitori sau „terapeuți de artă”. Un punct de cotitură a avut loc în timpul primului Congres Mondial de Psihiatrie desfășurat în acel an la Paris sub președinția profesorului Delay, când a fost prezentată o importantă expoziție de artă psihopatologică. Câțiva ani mai târziu, în 1956, R. Volmat și-a publicat cartea „L’Art psychopathologique” (artă psihopatologică).

De asemenea, a fondat ateliere de expresie artistică la spitalul Sainte-Anne (Paris) pentru tratarea bolilor mintale. Această abordare a fost dezvoltată în continuare prin crearea „Centre d'étude de l'expression" (Centrul pentru studiul expresiei). Acest centru are patru funcții: psihoterapie cu medieri (ateliere), cercetare clinică, predare și documentare. Departamentele de psihiatrie ale spitalelor dezvoltă în general producții de artă plastică (pictură, desen) și se organizează în fiecare an numeroase expoziții.



În ceea ce privește terapia prin dans: observăm două evoluții principale, una printr-o abordare clasică a dansului și o a doua cu o orientare mai psihologică, psihanalitică, prin expresie primitivă (F. Schott-Billman).

Dar există și ateliere de „expresie corporală", care se află între psihomotricitate sau dans / activitate ocupațională și terapie. Terapia muzicală a fost dezvoltată în spitalele de psihiatrie începând cu anul 1830 (cu discipolii medicali ai lui Pinel), prin activități receptive și active (bandă, corală). Ascensiunea psihanalizei și a chimioterapiei la sfârșitul secolului al XIX-lea a rupt această primă dezvoltare. Odată cu observarea limitelor acestor terapii (în principal în psihoză), în 1969, odată cu crearea primului centru de terapie muzicală (J.Jost, E.Lecourt, J.Guilhot, MAGuilhot, P.Sivadon , M.Gabai), această modalitate și-a revenit. În anii 1970 și 1980, cercetările s-au concentrat în esență pe utilizarea terapiei muzicale în relaxare și analgezie pentru îngrijirea dentară, naștere și în principal, psihoterapie.

Aplicațiile în psihopedagogie, situațiile sociale, persoanele în vârstă și dizabilitățile au suferit evoluții majore în ultimii ani. Situația dramaterapiei este specială. Ca rezultat al marii dezvoltări date în Franța psihodramei psihanalitice, succesul său clinic a inhibat orice altă formă de activitate teatrală în terapie. Abia recent, cu dorința de a armoniza această activitate cu spațiul european al terapiilor artistice, deschidem această nouă disciplină (vezi Maestrul Sorbonne Paris Cité).

Nivelul de educație și cursuri de formare

Putem distinge patru situații:

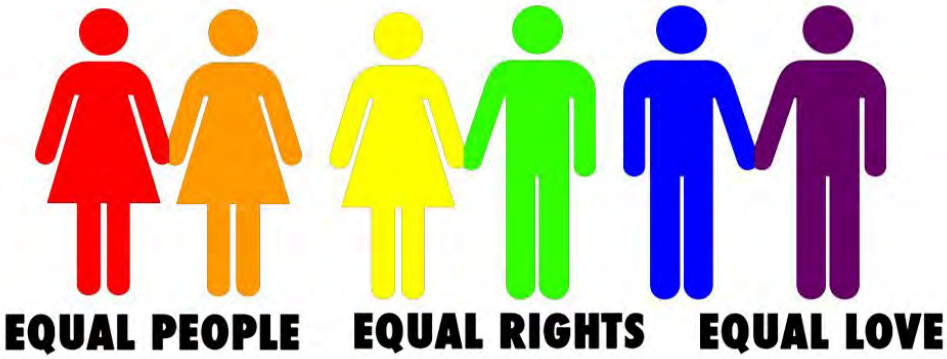
- activități de terapii artistice utilizate de psihoterapeuți și psihiatri ca medieri artistice. În acest caz, nu este necesar oficial niciun nivel de terapie prin artă. Dar, recent, sunt date noi condiții pentru o practică a psihoterapiei (cu sau fără artă), care sunt rezervate medicilor și psihologilor clinicieni.
- Din 1970, formarea terapeuților de artterapie a dat atestări de formare în cercul privat. Acești terapeuți de artă au niveluri de educație foarte diverse, în special în artă.
- Din anii 1980, unele universități au acordat diplome universitare în terapie prin artă (sau muzicoterapie, terapii artistice, medieri artistice etc). Conținutul acestor diplome este nerestricționat, astfel încât aceste instruiri pot fi foarte diferite. Cu toate acestea, unii dintre ei sunt conștienți de necesitatea de a oferi un nivel consistent (aproximativ doi ani de formare). Nivelul mediu pentru a participa la aceste cursuri este de trei până la cinci ani de experiență în domeniul social, educațional, în domeniul clinic sau o diplomă de licență, cu experiență practică în artă.

- Masterul în terapii artistice este un titlu profesional, național, reglementat de ministrul educației și universităților.
- Din 2011 până în 2014 am avut patru masterate profesionale: Master în muzicoterapie, Master în dans-terapie, Master în dramaterapie, Master în terapie cu arte plastice. Există, de asemenea, o opțiune pentru cercetare, care duce la calificarea doctoratului în artterapie. În mai 2014, ministrul universităților a decis să schimbe titlul acestui Master, care este acum „Master profesionist și de cercetare Sorbonne Paris Cité în Art Creation, speciality Arts Therapies" cu patru orientări: muzicoterapie, dramaterapie, dansterapie, plastic terapie prin artă.

5. Terapia prin mișcare și dans în comunitatea LGBTQIA+

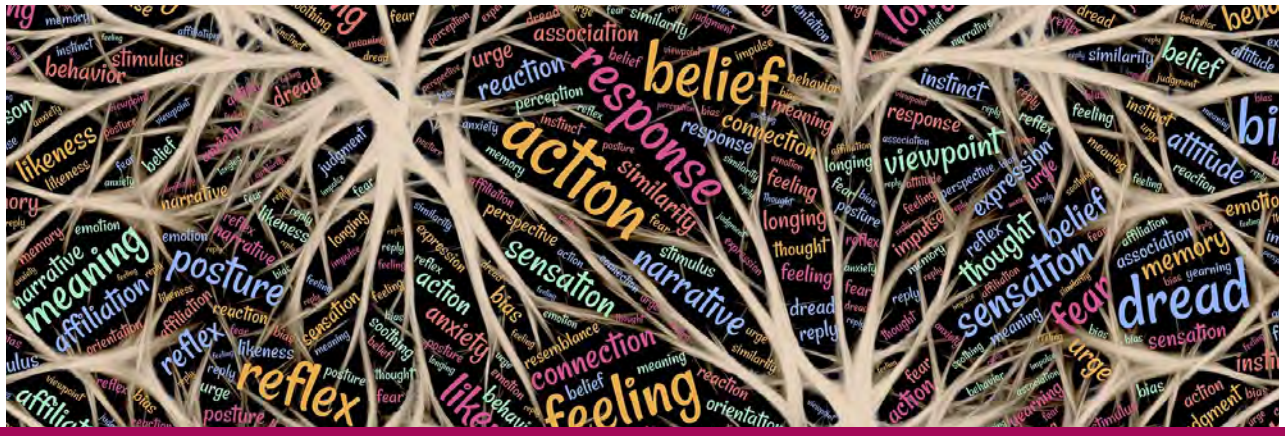
Masterul în terapii artistice este un titlu profesional, național, reglementat de ministrul educației și universităților.
Din 2011 până în 2014 am avut patru masterate profesionale: Master în muzicoterapie, Master în dansoterapie, Master în dramaterapie, Master în terapie cu arte plastice.

Comunitatea lesbiană, homosexuală, bisexuală, transgenderă și queer (LGBTQ) este o populație cu risc extrem de mare care are nevoie de tratament competent. Acest material explorează șaisprezece articole publicate care investighează utilizarea terapiilor expresive și a artelor expresive cu indivizi LGBTQ +. Tacerea comunității LGBTQ de către o societate heterosexistă și transfobică opresivă provoacă impact negativ asupra bunăstării, sănătății fizice și auto-exprimării indivizilor LGBTQ +. Cercetările sugerează că, din cauza identității lor stigmatizate, comunitatea LGTBQ + are preocupări terapeutice speciale, cum ar fi ura de sine internalizată, respingerea socială, confuzia de gen sau orientare sexuală și nevoia de siguranță. Teoriile multiculturale și feministe ale psihologiei propun că recunoașterea rolului identității de gen și a minorității sexuale în timpul tratamentului poate influența pozitiv sănătatea mentală și emoțională a clienților LGBTQ +. Terapiile de artă, intervențiile clinice creative și proiectele comunitare bazate pe artă pot ajuta la reintegrarea experiențelor dificile, creșterea conștientizării de sine, îmbunătățirea conexiunilor interpersonale și dezvoltarea în continuare a conceptelor de sine. Prin artele expresive, persoanele LGBTQ + pot experimenta un spațiu sigur pentru împărtășirea dificultăților cu care se confruntă.



Terapiile creative funcționează sub ideea că **legătura dintre bunăstarea emoțională și fizică și exprimarea de sine poate genera rezultate pozitive** (Pelton-Sweet & Sherry, 2008). În special persoanele LGBTQ + au fost vulnerabilizate, reduse la tăcere sau puse la îndoială prin exprimarea lor din cauza fricii de repercusiuni emoționale, fizice și spirituale. Această reducere a liberei exprimări de sine poate crea obstacole în calea persoanelor LGBTQ + care își afectează relația cu ei înșiși și identitățile lor, creând patternuri disfucnționale (Pelton-Sweet & Sherry, 2008)

Acest material va explora eficacitatea diferitelor intervenții clinice de terapie de artă creativă și activități creative orientate spre scopuri implementate cu populația LGBTQ + și va examina impactul încurajării auto-exprimării în rândul unui grup tăcut istoric și antagonizat. Un terapeut expresiv trebuie să fie capabil să conceptualizeze distincții între identitatea de gen, expresia de gen și orientarea sexuală. Deși toți acești termeni sunt înrudiți, aceștia nu sunt interschimbabili, iar dependența de unul pentru a-i determina pe ceilalți este o presupunere care ar trebui să fie extrem de atent abordată atunci când lucrează cu clienții LGBTQ + și aceștia își exprimă genul sau orientarea sexuală, iar terapeuții au sarcina de a-și respecta dorința de siguranță, în timp ce își onorează dorința de a fi pe deplin integrați. Persoanele LGBTQ + pot cădea într-un spectru larg de controverse în exprimarea și tranziția de gen atât în sferele publice, cât și în cele private, dar indiferent de acțiunea lor în acord cu identitatea lor de gen, ei fac parte din comunitate. În calitate de terapeut expresiv care deservește populația LGBTQ +, trebuie să fii la curent cu relația istorică și actuală a clientului cu identitatea de gen, expresia de gen și orientarea sexuală. Atunci când un terapeut expresiv în artă lucrează cu un client, este posibil, de asemenea, să nu fie evident dacă clientul este sau nu LGBTQ +, deoarece acele identități nu sunt întotdeauna vizibil identificabile (Addison, 2001). Prin urmare, clienții LGBTQ pot veni la terapie cu preocupări legate direct de orientarea lor sexuală sau identitatea de gen, precum și preocupări cu privire la alte părți ale vieții lor care pot fi considerate fără legătură sau doar legate tangențial.



Pentru clinicienii care lucrează cu clienții LGBTQIA + există îngrijorări speciale în ceea ce privește sănătatea fizică a clientului lor și modul în care aceasta se leagă de bunăstarea lor mentală. Comunitățile LGBTQIA + au fost afectate în mod semnificativ de boală și deces din cauza HIV, SIDA, violență, lipsa accesului la asistența medicală, impactul stresului legat de opresiune asupra corpului și statutul socio-economic scăzut (Fraser și Waldman, 2001). Terapeutul expresiv al artei trebuie să fie pregătit să întâlnească și să navigheze pe diagnosticul potențial al clientului cu HIV sau SIDA și cu travaliul de pierdere a celor care au prieteni care au murit din cauza HIV sau SIDA (Fraser și Waldman, 2001). Când lucrați cu clienții LGBTQIA +, este de asemenea important să fiți conștienți de diferite procese emoționale în jurul aspectelor medicale și sociale ale tranziției pentru a afirma identitatea de gen. Aceste proceduri medicale sunt, de asemenea, uneori pline de îngrijorări legale în ceea ce privește cine poate avea grijă de cei dragi în timpul urgențelor medicale și procesele legale care mențin intervențiile chirurgicale de salvare a afirmării genului. Conștientizarea legăturii dintre corp și minte a persoanelor LGBTQIA + care sunt vulnerabile din punct de vedere social, medical și emoțional este crucială pentru menținerea unui nivel holistic de îngrijire. Un terapeut expresiv trebuie să conștientizeze propriile atitudini personale față de gen și minoritățile sexuale, inclusiv prejudecățile lor, homofobia și transfobia (Addison, 2001). Această conștientizare trebuie dezvoltată și explorată constant de-a lungul carierei lor și trebuie să abordeze aceste preocupări în cadrul terapiei personale și al supervizării clinice.

Dincolo de granițele care privesc direct relațiile duale și dezvăluirea identității personale, trebuie remarcat faptul că trebuie acordată atenție modului în care clientul LGBTQIA + poate răspunde la granițele și dezvăluirea unui terapeut pe baza experiențelor lor ca indivizi LGBTQIA +.
Când și dacă aceste preocupări legate de homofobia și transfobia personală sunt prea mari, un terapeut expresiv trebuie să trimită clienții LGBTQIA + către resurse competente și fiabile (Addison, 2001).

Un terapeut care lucrează cu populația LGBTQIA + trebuie să poată rezista diferitelor cazuri de transfer. Faptul că un client ar putea transfera emoții sociale și gânduri negative asupra terapeutului este un scenariu conceput care trebuie tratat în mod responsabil. O altă preocupare pentru clinicieni va fi prelucrarea potențialului transfer homoerotic de la clienți și propriul lor transfer de contra-transfer. Este crucial ca terapeuții heterosexuali să se ocupe de aceste situații cu încredere fără anxietate sau disconfort excesiv (Fraser și Waldman, 2001). Terapeuții identificați LGBTQIA + pot constata că dezvăluirea identității lor către clienții LGBTQIA + le poate permite să acționeze ca un model pozitiv, să construiască raporturi și să aducă în prim plan proiecțiile clientului legate de ura de sine internalizată (Fraser & Waldman, 2001). Acesta din urmă trebuie, de asemenea, să ia în considerare apariția relațiilor duale și menținerea granițelor personale și profesionale cu clienții la evenimente, activități și instituții sociale LGBTQIA + (Addison, 2001).

4.3. Romania

1. Sistemul de educație non-formală din Romania

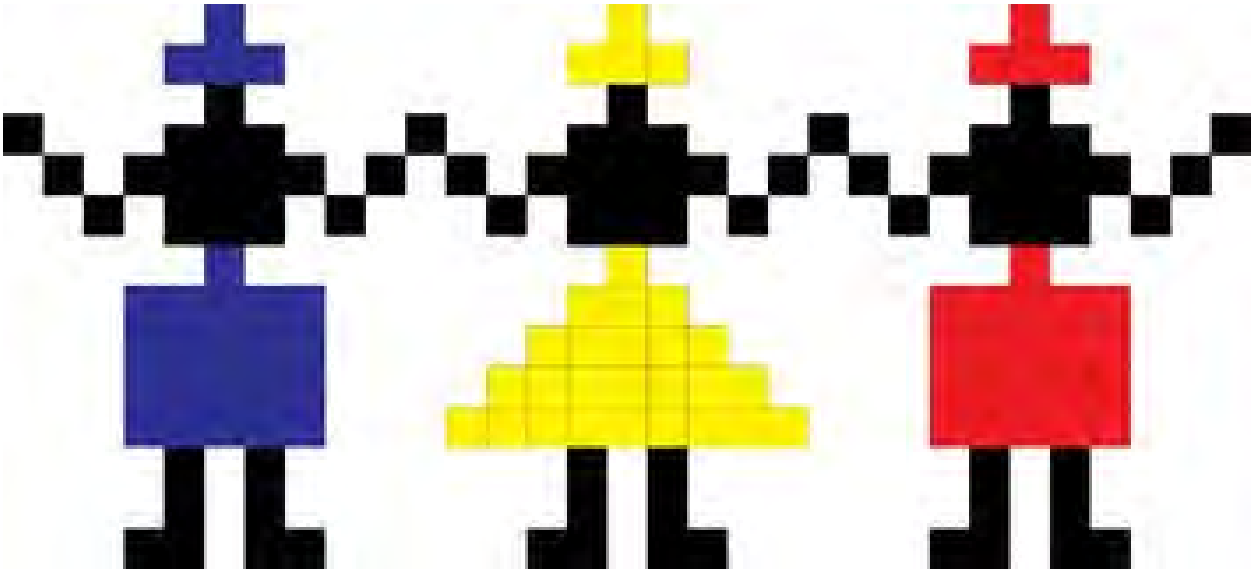
Programele de educație non-formală din România reprezintă o abordare destul de nouă în completarea metodelor tradiționale de predare, de la copiii de la grădiniță până la adulți. Pentru prima dată, conceptul de metode non-formale a fost introdus de Legea educației în 2011, oferind o imagine de ansamblu inițială a ceea ce anume ar putea fi îmbogățit prin aceste programe. Scopul general al activităților non-formale este de a oferi îndrumări în dezvoltarea abilităților interpersonale, încredere în sine, spirit de lucru în echipă, abilitatea de a rezolva o problemă practică, disciplină, planificare, responsabilitate, abilități de coordonare și organizare / abilități de gestionare a proiectelor etc.

În ultimii ani, numărul de evenimente și ateliere care oferă o perspectivă din abordarea non-formală a predării crescuse exponențial, oferind publicului o gamă largă de oportunități din care să aleagă. Cea mai mare provocare pe care o avea un tânăr adult în urmă cu 20 de ani în România a fost cum să ia legătura cu alte forme de educație în afară de programele oficiale oferite mai ales de către sectorul public. În ultimii ani, însă, cifrele au crescut mult și provocarea a devenit cum să alegi dintre toate acele opțiuni disponibile. Pe cealaltă parte a poveștii avem practicanții și organizatorii de evenimente care, în bunăvoința lor de a oferi cele mai bune informații pe care le pot, ar putea fi păcăliți să pătrundă în aceeași veche capcană de a fi profesor și nu de antrenor și eșuând în acest fel să facă de fapt diferența pe care speră să o facă la tinerii adulți, care sunt dornici să experimenteze ceva care ar ajuta în viața lor extinsă.

De aceea, obiectivul nostru principal în acest proiect este de a găsi calea în îndrumarea specialistilor în educația adulților, care fac parte din organizațiile noastre de a-și menține atenția asupra bunăstării participanților pe care îi au în atelierele lor, oferind întregul sprijin pentru a-i ajuta să devin cele mai bune versiuni ale lor.

2. Istoria și contextul terapiei prin dans în România

Este universal acceptat faptul că dansul și mișcarea au efecte pozitive asupra bunăstării și sănătății noastre, dar în România, terapiile prin muzică, dans și mișcare sunt la începutul drumului și nu există o experiență extinsă la nivel de țară în acest domeniu, chiar dacă terapeuții și instructorii de tineret le folosesc și au obținut rezultate pozitive cu ele. Mișcarea corpului este strâns legată de sentimentele noastre și, prin urmare, schimbările în comportamentul mișcării pot duce la schimbări psihologice. Exercițiile fizice pot îmbunătăți sănătatea și pot facilita dezvoltarea personală. În același timp, puterilor curative și un impact pozitiv asupra bunăstării persoanelor cu dizabilități sociale, fizice sau mentale au fost atribuite dansului, aspecte urmărite recent prin abordări terapeutice. Multe studii și experimente au demonstrat eficiența dansului și a terapiei muzicale, în special în aspectele legate de viață ale relațiilor sociale și de comunicare, reducând stresul și negativitatea - Ambele tehnici (dans și yoga) au redus stresul perceput și afectarea negativă.



Majoritatea studiilor din România au vizat copiii, scopul fiind de a demonstra că dansul, mișcarea și arta facilitează dezvoltarea armonioasă și exprimarea sentimentelor la copii. Moldovan & Năstasa (2015, p. 54) consideră că mediul creativ din spațiul non-formal are un impact mai mare asupra exprimării interesului și opțiunilor copiilor, ajutându-i să-și elibereze anxietățile acumulate, să-și rezolve conflictele și să-și dezvolte abilitățile personale. **Artterapia deblochează poarta către sine, deoarece tehnicile creativ-expresive se bazează pe spontaneitatea expresiei, depășirea barierelor de comunicare, exprimarea non-verbală a emoțiilor și a cogniițiilor (cunoștințe).**

Studiile științifice generate la nivelul României aduc în prim plan următoarele observații:

- în 2004, profesorul Ioan Brad Iamandescu a realizat primul studiu din România despre muzicoterapie în cadrul Departamentului de Psihologie Medicală și Psihosomatică al Universității de Medicină și Farmacie „Carol Davila”. Când ascultă muzică barocă, neuronii au un ritm genial.
- Într-un studiu din 2016, autorii Fratila, Velescu, Cojocaru și Velescu, cercetători la Facultatea de Artă, au realizat un studiu în România despre fenomenul ritmicității în asociere cu muzica sau dansul, demonstrând că pot schimba condiția și dispoziția a anumitor pacienți. Este interesant să studiezi impactul psihologic al ritmului asupra persoanelor care interacționează cu arta. Au arătat că ritmul este o parte integrantă a vieții noastre, de la fiziologia naturală, prezentă sub formă de respirație sau bătăi de inimă, până la factorul psihologic influențat de ascultarea unui anumit tip de muzică, efectuarea de exerciții ritmice sau admirarea unui obiect de artă.

- Moldovan & Năstasa (2015) au demonstrat că introducerea tehnicilor de art-terapie în grădinițele românești poate duce la dezvoltarea creativității în preșcolaritate și poate reprezenta un punct de plecare pentru cercetări suplimentare:

(1) dezvoltarea abilităților de exprimare verbală și non-verbală a emoțiilor, nevoilor și dorințelor,
(2) creșterea încrederii în sine și îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți,
(3) dezvoltarea spontaneității, imaginației și creativității,
(4) eliberarea de tensiunile, frustrările și emoțiile acumulate.

Studiul acestui fenomen îi poate ajuta pe terapeuți și educatori să înțeleagă mai bine ce înseamnă creativitatea, pornind de la factorii care influențează dezvoltarea creativității și importanța pe care acest aspect al personalității îl are în influențarea vieții noastre din toate punctele de vedere.

- Alți specialiști precum Shalem Zafari și Grosu (2016) au considerat că este necesar să studieze Dance Movement Therapy (DMT) în cadrul sesiunilor terapeutice, sugerând relevanța utilizării acesteia pentru profesiile în care supervizarea este importantă pentru formare: domeniul verbal și comunicarea non-verbală în spațiul de supervizare, psihoterapii orientate spre corp și alte terapii artistice creative.
- Autorii Nuțu și Munteanu (2017) au adus în prim plan cercetarea unui program de formare inovator numit „dansează-ți stresul” care are ca scop **reducerea stresului și schimbarea mentalității negative despre stres**. Această instruire a fost creată pentru angajații și managerii care se confruntă cu stres și presiuni de intensitate diferită la locul de muncă.

- Codruța Pasc a confirmat în studiul său (2016) eficiența terapiilor de dans și muzică pentru a reechilibra emoțiile, sentimentele, corpul și relațiile. **Muzica, mișcarea și terapia prin dans oferă sprijin emoțional copiilor și părinților pentru exprimarea sentimentelor lor.**
- Cardaș Flavia (2015) a realizat un studiu în România asupra **efectelor pe care dansul și mișcarea le au asupra anumitor dimensiuni psihologice, cum ar fi: imaginea corpului, verbalizarea emoțiilor, stima de sine, anxietatea, stresul și conștientizarea corpului.**

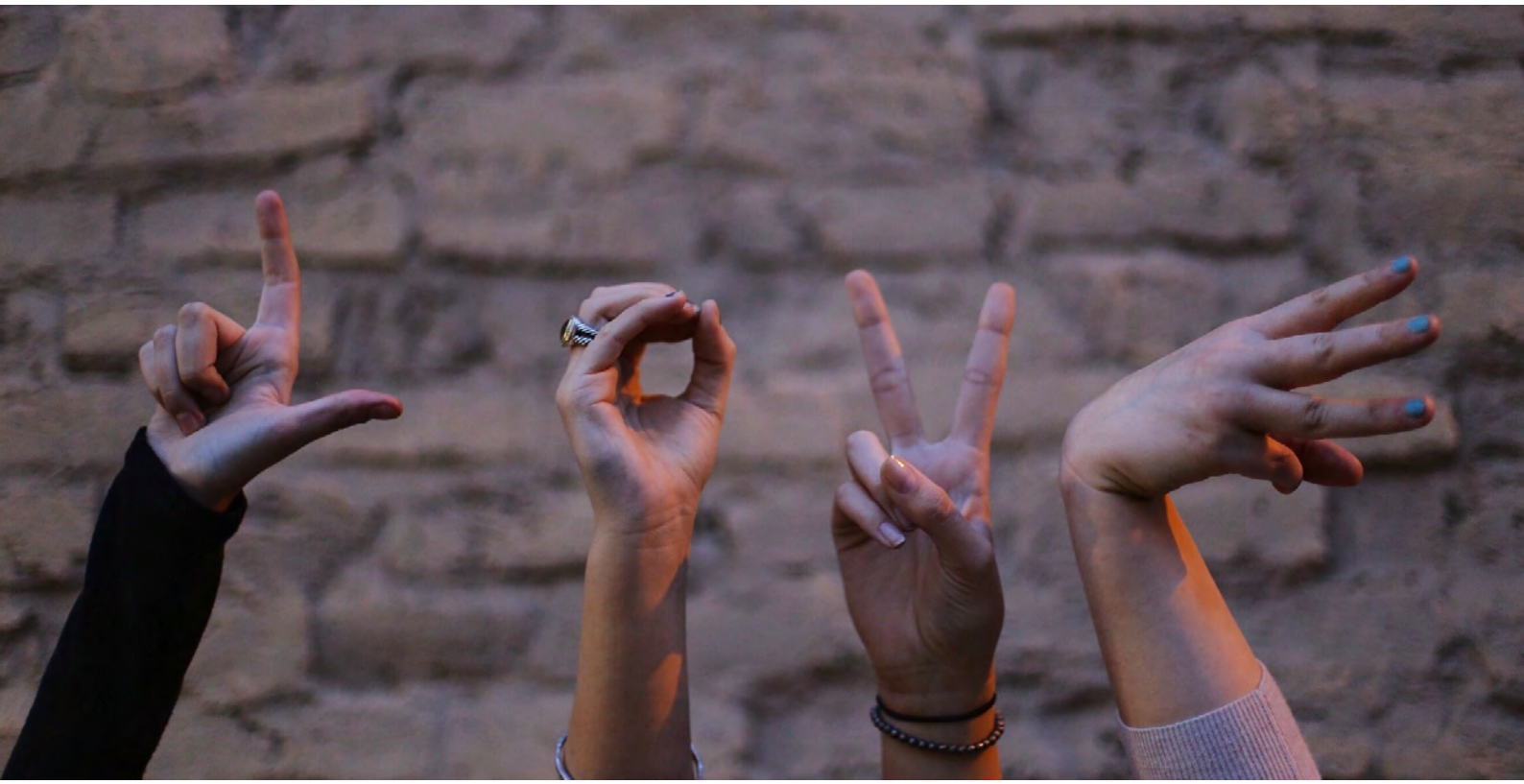
Dansul vindecător reprezentativ al românilor este considerat **„Călușul" (înregistrat la 25 noiembrie 2005 în patrimoniul UNESCO), iar tradiția Călușarului datează din credințele precreștine. Munca de cercetare a A.I. Lloyd (1978) analizează Călușarii din satul românesc Barca, pe baza unui film documentar realizat în 1958 de Institutul Folcloric Român. Lloyd consideră călușul ca fiind un ritual complex de dansuri, gesturi, împușcături și bocete conectate din punct de vedere al interpretării cu prosperitatea, fertilitatea, vindecarea și protecția împotriva spiritelor și puterilor supranaturale „împotriva puterilor supranaturale identificate ca zane**" (Lloyd, 1978).

La început, Călușarii erau slujitorii unui cult solar sau al unui zeu ecvin, numărul lor dintr-un grup putea varia și atribuțiile lor erau precise. Liderul grupului, care după răspândirea creștinismului, a devenit „supraveghetorul”, a fost cel care a condus mica armată a Călușarului care lupta împotriva spiritelor rele și singura căreia i s-a permis să vorbească. Un alt rol important aparținea „mutului” - având de obicei o mască cu coarne de capră și față umană - care, împreună cu supraveghetorul aduna trupa, iar sub supravegherea sa, Călușarii au depus un jurământ în timpul Rusaliilor potrivit căruia au câștigat ' Se separă timp de trei ani și că vor urma ordinele supraveghetorului - acest lucru se făcea mental, cu usturoi și absint în gură. Echipa Călușarilor seamănă cu o formație de parașutiști pentru apărarea ritualului, desfășurarea tradiției a urmat un ritual în care acțiunile dansatorilor aveau valoare simbolică la nivel de tradiție iar „însemnele echipei și acțiunile dansatorilor își asumă valoare simbolică la nivel de rit”.

Nevoia omului din zilele noastre de a găsi **soluții alternative de vindecare ale sinelui și nu numai, l-a determinat să descopere vindecarea prin dans. Studiile au arătat că personalitatea unui individ apare în dans prin postura corpului său, prin frecvența și tipul mișcărilor sau amplitudinea lor. Toate sunt indicații care ne arată modul în care oamenii simt, exprimă sau nu emoții conștiente sau eliberează tensiuni acumulate negativ.**

În continuare, aducem în atenție **etapele activităților de dans,** care pot fi adaptate oricărei intervenții prin intermediul terapiilor expresive:

- **Primul pas** sau **încălzirea** constă în acomodarea cu mediul înconjurător, care trebuie să fie unul confortabil și sigur, concomitent cu pregătirea fizică a corpului prin exerciții și mișcări specifice.
- **Al doilea pas** sau **inițierea** este momentul în care participanții încep să se relaxeze, să renunțe la controlul conștient asupra corpurilor lor și să înceapă să-și exprime liber emoțiile prin dans. În această etapă, există mișcări simbolice pentru experiențele participanților la dans.
- **A treia etapă este cea în care participanții fac legătura între mișcările simbolice efectuate și noile semnificații** pe care le-ar putea avea pentru ei înșiși, fiind susținute de un terapeut în acest pas.
- **A patra etapă are loc la sfârșitul terapiei și constă în evaluarea progresului participantului.**



4. Bulgaria

1. Definiția și contextul educației adulților în Bulgaria

Strategia națională bulgară pentru învățarea pe tot parcursul vieții pentru perioada 2014-2020, adoptată în 10 ianuarie 2014, este documentul care stabilește cadrul strategic al politicii de stat în educație și formare, care vizează atingerea obiectivului european pentru creștere inteligentă, durabilă și incluzivă. Strategia aplică următoarea definiție a învățării pe tot parcursul vieții:

" **Toate activitățile de învățare cu scop intenționat, întreprinse în mod continuu cu scopul de a îmbunătăți cunoștințele, abilitățile și competența** "(așa cum este utilizat în Memorandumul CE privind LLL (2000)

Strategia acoperă toate formele de educație, formare și învățare - formale, non-formale și informale - pe care le suferă de-a lungul vieții. Sunt furnizate recomandări pentru următorii 7 ani, care ar servi pentru urmărirea progresului în punerea în aplicare a LLL (life long learning) și, de asemenea, oferă recomandări pentru următorii șapte ani, care ar servi drept bază în pregătirea planurilor anuale, pe baza cărora se realizează progresul în implementarea LLL în Bulgaria ar fi urmărită.

Principalele grupuri de furnizori de învățare formală și non-formală a adulților din Bulgaria sunt instituțiile de învățământ public, cum ar fi școlile de învățământ general, școlile profesionale, universitățile, centrele publice de EFP și centrele de ocupare a forței de muncă și, pe de altă parte, centrele private de formare profesională, limba școli și școli de alfabetizare informatică, organizații patronale, sindicate, organizații neguvernamentale și întreprinderi cu centre de formare proprii.

Grupurile țintă în cauză - persoanele cu risc de marginalizare, grupurile etnice / minoritare, persoanele cu dizabilități (mentale și / sau fizice), persoanele care trăiesc în zonele rurale, sunt în general caracterizate prin acces limitat la oportunități de educație și formare. Motivele variază de la accesibilitate fizică limitată, la lipsa resurselor pentru înscrierea la educație continuă, la lipsa motivației sau popularitatea insuficientă a beneficiilor învățării pe tot parcursul vieții. Aceste grupuri sunt adesea atinse prin inițiative și programe oferite la nivel local de agențiile publice de ocupare a forței de muncă, furnizorii de asistență socială sau organizațiile societății civile / organizațiile neguvernamentale.

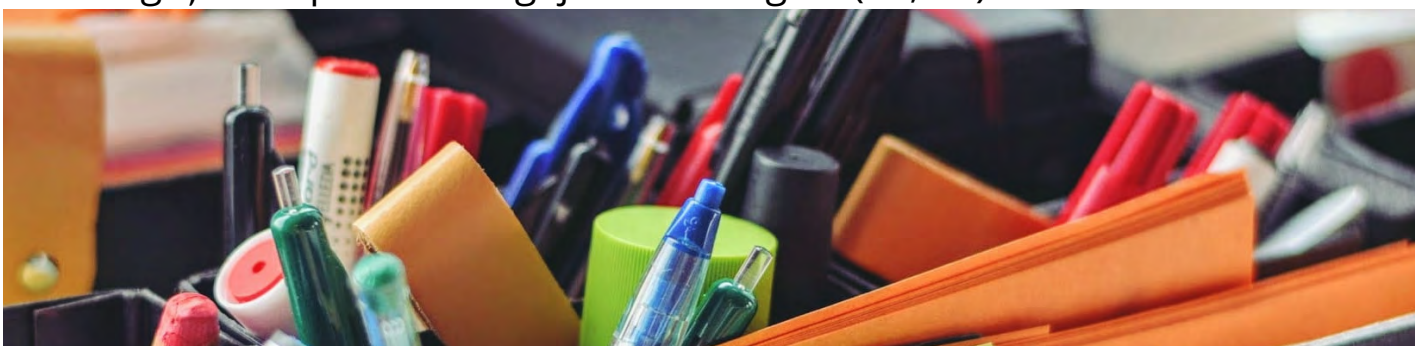
2.Scurt istoric al educației adulților în Bulgaria

Înainte de anii 90 ai secolului XX, educația adulților era în primul rând formală, oferită doar de școli, școli profesionale și universități. Totuși, după anii 90, educația non-formală a început să se dezvolte și să câștige popularitate. Furnizorii de educație pentru adulți ieșesc în afara sectorului public, entitățile din sectorul privat au început să ofere servicii în acest domeniu.

Stadiul artei în educația adulților în Bulgaria: Cercetarea educației și formării adulților care se desfășoară o dată la cinci ani în toate statele membre ale UE State, pe baza unei metodologii unice, oferă date comparabile pentru evaluarea învățării pe tot parcursul vieții. Sondajul a avut loc pentru a treia oară în Bulgaria în perioada 18 noiembrie 2016 - 15 ianuarie 2017. Eșantionul include 4812 gospodării obișnuite, 6530 de persoane fiind intervievate.

Rezultatele sondajului sunt următoarele:

- 2,9% din persoanele aflate în vârstă activă de muncă (25-64 ani) au participat la educația formală în ultimele 12 luni înainte de sondaj. Comparativ cu sondajul anterior (2011), există o creștere de 17,2%. În educația sau formarea formală, ponderea celor înscriși pentru obținerea masteratului este cea mai mare - 46,6%.
- 22,5% dintre persoanele cu vârste cuprinse între 25 și 64 de ani au participat cel puțin la o activitate non-educativă în ultimele 12 luni. Comparativ cu sondajul anterior, există o scădere de 2,0 puncte procentuale.
- 31,6% dintre persoanele care au participat la educația non-formală sunt angajate.
- Pregătirea la locul de muncă deține cea mai mare pondere de participare (59,0%), urmată de seminarii sau ateliere de formare (25,4%), cursuri (13,7%) și lecții private (2,0%). Participanții la învățarea non-formală au indicat mai mult de un motiv pentru participare, cel mai mare este voința de a-și face treaba mai bine - 70,8%, urmată de obligațiile impuse de angajator sau legale (51,2%).



Participarea la învățarea adulților a crescut ușor în 2016 (2,2%). Totuși, rămâne sub media UE de 10,8%. Atingerea obiectivului național de 5% stabilit în strategie este dificilă, iar obiectivul european de 15% rămâne prea îndepărtat. Există o coordonare insuficientă între diferiții participanți și programele din domeniul învățării adulților. Oferta nu satisface nevoile anumitor grupuri de cursanți sau nevoile actualizate ale sectoarelor economice. Cadrul legal pentru învățarea non-formală susține tranziția indivizilor pe piața muncii, precum și îmbunătățirea educației și formării. Până în martie 2015, au fost elaborate 35 de standarde pentru obținerea calificării profesionale (dintr-un total de 250 de planificatori).

Există mai multe proiecte finanțate de FSE care vizează îmbunătățirea învățării adulților, inclusiv cursuri de alfabetizare a adulților. Există o diferență semnificativă între cerere și ofertă pe piața forței de muncă cauzată de dezvoltarea rapidă a tehnologiilor din epoca modernă. Acest lucru afectează calitatea oferită și face ca nevoia de reforme în sistemul de educație și formare să fie și mai necesară. Strategia LLL încearcă să răspundă la aceste provocări. Strategia a fost elaborată ca răspuns la provocări, care, pe de o parte, au legătură cu nevoia țării noastre de a depăși consecințele crizei financiare din Europa și din întreaga lume și, pe de altă parte, de a păstra identitatea națională și diversitatea culturală în curs de implementare a politicilor de coeziune.

Grupurile țintă în cauză - persoanele cu risc de marginalizare, grupurile etnice / minoritare, persoanele cu dizabilități (mentale și / sau fizice), persoanele care trăiesc în zonele rurale, sunt caracterizate în general cu acces limitat la oportunități de educație și formare. Motivele variază de la accesibilitate fizică limitată, la lipsa resurselor pentru înscrierea la educație continuă, la lipsa motivației sau popularitatea insuficientă a beneficiilor învățării pe tot parcursul vieții. Aceste grupuri sunt adesea atinse prin inițiative și programe oferite la nivel local de agențiile publice de ocupare a forței de muncă, furnizorii de asistență socială sau organizațiile societății civile / organizațiile neguvernamentale.

3. Scurt istoric al terapiei prin dans și efectele sale terapeutice

Munca multor profesioniști din diverse domenii, cum ar fi psihologii, artiștii, asistenții sociali, specialiștii medicali și o serie de alți specialiști, este unită în această terapie complexă. Punând artă, muzică, dans, poezie, psihodramă și multe alte forme de artă vizuală și non-verbală, această terapie se adresează persoanelor cu probleme emoționale, mentale și de sănătate. De asemenea, și-a găsit deja locul printre disciplinele științifice serioase. În Bulgaria, terapia prin artă s-a dezvoltat (chiar înainte de 1989) datorită unora dintre pionierii mondiali ai acestui domeniu - profesorul Diana Wooller - șef al departamentului de art-terapie din Londra și Daniel Lamlie - un reformator al educației din Anglia, care a scutit educația dprin artă din schemele șablon. Artterapia, inclusiv terapia prin dans face parte din programul de reabilitare conform Standardului Medical „Psihiatrie” 1 din Programul Național „Standarde medicale în Republica Bulgaria” (2001-2007).

Acesta prezintă metodologia dezvoltată pentru organizarea artterapiei de grup, dezvoltată și experimentată în spitalul zilnic de psihiatrie al Spitalului Universitar „Aleksandrovska”.

Un algoritm de lucru pe care îl are metodologia într-un grup de terapie prin artă este abordarea individuală. Metodologia este aplicabilă lucrului cu grupuri de diferite numere, compoziție, profesii, boli, probleme, vârstă. Acest model poate fi extins, adaptat la nevoile membrilor grupului. Aceștia ar putea fi copii, studenți, femei sau bărbați cu anumite probleme similare, boli, grupuri mixte, vârstnici, cluburi de dezvoltare personală și multe altele. Este planificat ca atelierul să dureze 90 de minute pentru un grup de 10-16 participanți (studenți, psihologi, profesori, asistenți sociali, profesioniști din domeniul sănătății etc.). Totuși, ca orice știință nouă, implementarea sa în domeniul medicinei, sferei sociale, psihologiei, pedagogiei se confruntă cu provocări. **Dezvoltarea profesională și interesele art-terapeuților sunt susținute de Asociația Bulgară de Artterapie (BAAT). Reunește profesioniști care au finalizat instruiri psiho-terapeutice și care practică activități terapeutice, didactice, de cercetare și alte activități profesionale în domeniul terapiei prin artă.**

Art terapeutul este o profesie oficială recunoscută în Bulgaria. Mai multe instituții de învățământ superior oferă educație și calificări terapeuților prin artă. Programul educațional „Artterapie și terapie ocupațională” este pe deplin în conformitate cu cerințele Ministerului Muncii și Politicii Sociale și cu funcțiile de lucru din organizațiile și serviciile sociale, definite ca art terapeut și terapeut ocupațional. Este orientat spre creșterea calificării persoanelor care dețin o diplomă de licență sau master în diferite domenii profesionale sau sunt în curs de formare pentru achiziționarea ACS. Se pune accent pe cunoștințele necesare profesioniștilor care lucrează în sfera socială - psihologie și psihopatologie; fundamentele și metodele de asistență socială; munca terapeutica de grup; pedagogia socială, deoarece disciplinele au direcție teoretică și practică.

Există discipline care pregătesc viitorii specialiști pentru munca directă de specialitate socio-psihologică cu copii și adulți, cum ar fi artoterapia pentru copii și adulți, terapia ocupațională funcțională, terapia ocupațională și muzica / dansul.

După finalizarea cu succes, stagiarii pot lucra ca: terapeut prin artă și terapeut ocupațional la centrele de zi pentru copii și adolescenți; în centrele pentru adulți; în centre pentru resocializare și integrare socială a persoanelor expuse riscului, în centrele de sprijin public, în centrele de criză, în centre de tip familial, în căminele de bătrâni, în instituții de creștere și educare a copiilor expuși riscului, în clinici și dispensare psihiatrice, în casele protejate, în locuințele tranzitorii și în case pentru copii și tineri cu retard mental.

Una dintre provocările care se află în fața art-terapeuților din Bulgaria este rezultatul lipsei de tradiții puternice în abordările terapeutice inovatoare, precum și a reticenței unora dintre managerii centrelor sau instituțiilor sociale și de sănătate de a căuta noi posibilități creative pentru tratament, de exemplu prin artă. Pentru a depăși această barieră în implementarea terapiei prin artă în sănătatea publică și în instituțiile sociale și în special în instituțiile de sănătate și asistență socială și în spitale, ar trebui acordată atenție beneficiilor semnificative pe care le aduce terapia prin artă. Aceasta ar putea fi baza pentru schimbarea politicii educaționale, sociale și culturale din țară. În prezent, în aceste instituții terapia prin artă există doar ca parte a terapiei ocupaționale sau a terapiei recreative.

4. Terapia prin dans în Bulgaria

In Bulgaria, terapia prin dans se practică în cea mai mare parte în casele de îngrijire socială și foarte rar în unitățile de asistență medicală. Este aplicabil mai ales în casele de îngrijire socială pentru persoanele în vârstă, pentru persoanele cu probleme mentale sau în spații de cazare protejate. Pe de altă parte, există o sarcină suficientă de muncă în dezvoltarea și implementarea terapiei de dans pentru diferite grupuri țintă și nevoi. O inițiativă majoră demnă de subliniat este cercetarea asupra terapiei prin dans ca instrument pentru pacienții cu cancer și, în special, pentru cancerul de sân. Asociația pentru dezvoltarea sportului bulgar face parte dintr-un consorțiu internațional care lucrează pentru a dezvolta un protocol internațional valabil privind terapia prin dans ca instrument terapeutic pentru cancerul de sân. În afară de această inițiativă, există numeroși furnizori de terapie prin dans sub formă de ONG-uri, cluburi sau societăți cu răspundere limitată care oferă terapie de dans pentru adulți cu nevoi diferite, cum ar fi terapia de cuplu, terapia pentru pacienții cu demență, cu condiții depresive sau suicidare etc. ajută la integrarea și conștientizarea psihologică a personalității.

Principiul de bază al terapiei prin dans este relația dintre mișcare și emoția pe care o generează la pacient. Terapia prin dans are un efect direct asupra sistemului nervos, tonusului muscular și prin ritmurile muzicale sporește sentimentul de bucurie. Astfel, terapia prin dans are un impact pozitiv asupra abilităților comunicative ale persoanelor cu deficite cognitive, ceea ce reprezintă o problemă serioasă pentru socializarea și resocializarea acestora.

In general, efectul pozitiv al terapiei prin dans sunt:

- Schimbă percepțiile, emoțiile și atitudinile personale ale persoanei față de lumea exterioară.
- Impact direct asupra abilităților comunicative și a posibilităților de auto-exprimare,
- Ajută persoana să facă față stresului și situațiilor problematice, prin crearea unor obiceiuri sănătoase de autoexprimare
- Încurajează improvizația și expresia creativă
- Îmbunătățește indirect socializarea și integrarea indivizilor

5. Utilizarea terapiei prin dans cu persoanele cu dizabilități

În ceea ce privește dizabilitățile fizice, abordarea medicală se concentrează asupra corpului ca o problemă și se ocupă de incapacitățile sale. **Terapia prin dans oferă o abordare diferită, provocând și îmbunătățind capacitățile lor. Permite participantului să lucreze cu propriile abilități fizice.** Fără nicio cerință de precizie a spectacolului, terapia prin dans motivează mișcarea spontană, ceea ce este convenabil în munca cu persoanele cu dizabilități fizice. **Terapia prin dans permite individului să se exprime prin ea și să îndeplinească sarcini fără un sentiment de inferioritate, ceea ce ajută la crearea unei imagini mai bune a corpului lor.**

Mișcările de dans, împreună cu exercițiile de plasticitate, coordonare și flexibilitate sunt folosite pentru a extinde gama de funcții motorii, care are un efect pozitiv asupra sănătății somatice generale. Efectele pozitive nu sunt doar aspectul fizic. **Terapia contribuie la creșterea activității, extinderea abilităților psihomotorii, creând o percepție adecvată a imaginii fizice despre sine. Ea impune exprimarea de sine și procesarea anxietății și tristeții. În ceea ce privește utilizarea terapiei prin dans cu persoane cu boli mintale, eficacitatea sa este deja dovedită.** Terapia cu dansul poate reduce simptomele psihiatrice și poate îmbunătăți bunăstarea, reduce stresul, anxietatea, depresia și agresivitatea.

6. Utilizarea terapiei prin dans cu persoane expuse riscului de excludere

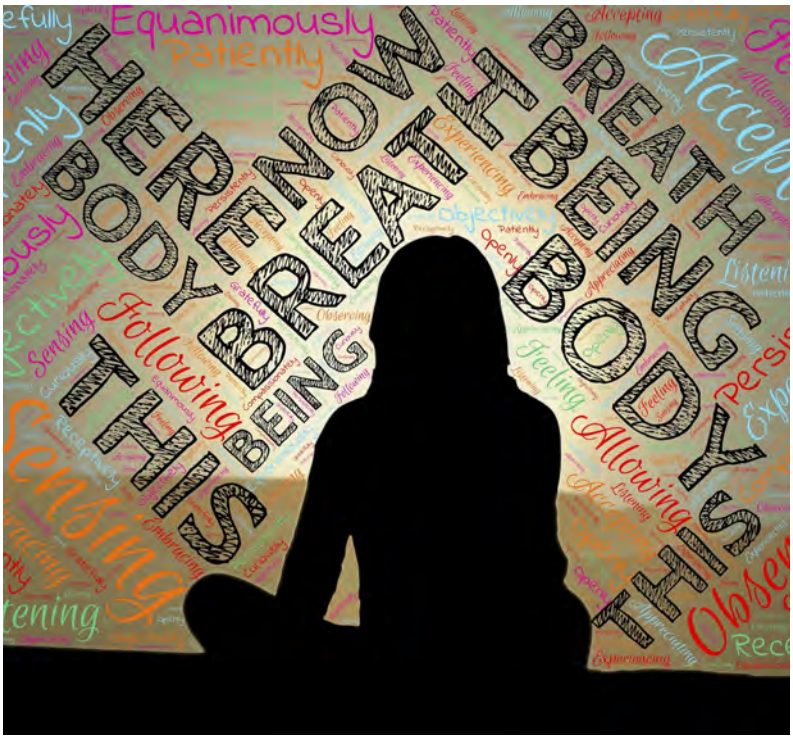
Terapia prin dans într-un grup, dacă terapia este adresată persoanelor cu risc de excludere, le oferă un mediu sigur și de susținere. **Un astfel de mediu le oferă posibilitatea de a interacționa în grup, le îmbunătățește încrederea și stima de sine, împreună cu abilitățile motorii, coordonarea și flexibilitatea**. Percepția propriului corp și a abilităților sale, le stimulează sentimentul de abilitare individuală. Terapia de grup este o prioritate, ca formă de comunicare și sprijin reciproc.

5. Italia

1. Introducere

Dansul întruchipează una dintre cele mai primare relații cu universul. Este pre-verbal, începând înainte ca cuvintele să poată fi formate. Este înnăscut la copii înainte de a avea stăpânire asupra limbajului și este evocat atunci când gândurile sau emoțiile sunt prea puternice pentru ca cuvintele să le conțină.

Copiii se mișcă natural. Se mișcă pentru a atinge mobilitatea, se mișcă pentru a exprima un gând sau un sentiment și se mișcă pentru că este vesel și se simte minunat. Când mișcarea lor devine structurată conștient și este realizată cu conștientizare de dragul propriu, devine un dans. Dansul este o metodă naturală de învățare și o formă de bază a expresiei culturale. Copiii învață modele de mișcare la fel de ușor pe cât învață limba. Așa cum toate societățile creează forme de reprezentare vizuală sau organizează sunete în muzică, toate culturile organizează mișcarea și ritmul într-una sau mai multe forme de dans. (1) Cu toate acestea, în timp ce mișcarea și dansul sunt încurajate pentru copii, acestea sunt adesea neglijate pentru cursanții adulți.



Dansul ar trebui promovat ca o modalitate plăcută de menținere a sănătății, pentru dezvoltarea fizică și mentală a persoanelor adulte, în special pentru cei cu mai puține oportunități. În paragrafele următoare vom analiza starea educației adulților și a utilizării dansului în Italia, în special cu oamenii migranți, grupul țintă adresat de CEIPES.

2. Definiția și contextul educației adulților în Italia

In Italia, ca și în Europa, „educația adulților” (educazione degli adulti) înseamnă o serie de activități care vizează îmbogățirea culturală, recalificarea și mobilitatea profesională. Aceste activități pot fi organizate de o școală în colaborare cu comunitățile locale, implicând și piața muncii și partenerii sociali la nivel teritorial; pot fi utilizate pentru extinderea sau integrarea educației oferite în timpul școlii obligatorii sau pentru a înlocui învățământul obligatoriu pentru părăsirea timpurie a școlii.

Aceste activități pot avea doar scopul de a îmbogăți cultura personală pentru a oferi sau a conduce la obținerea unui titlu de studiu. „Un set de oportunități educaționale formale și non-formale destinate adulților, atât italieni, cât și migranți”, apoi, cu scopul de a dobândi abilități legate de viața profesională și socială și de a ajuta intrarea în sistemul formal de educație și formare profesională.

Formarea este oferită tinerilor încă de la șaisprezece ani (aceștia trebuie să rămână în prezent la educație cu normă întreagă până la șaisprezece ani), dar este cunoscută sub numele de „educație pentru adulți” de la vârsta de 25 de ani.

3. Scurt istoric al educației adulților în Italia

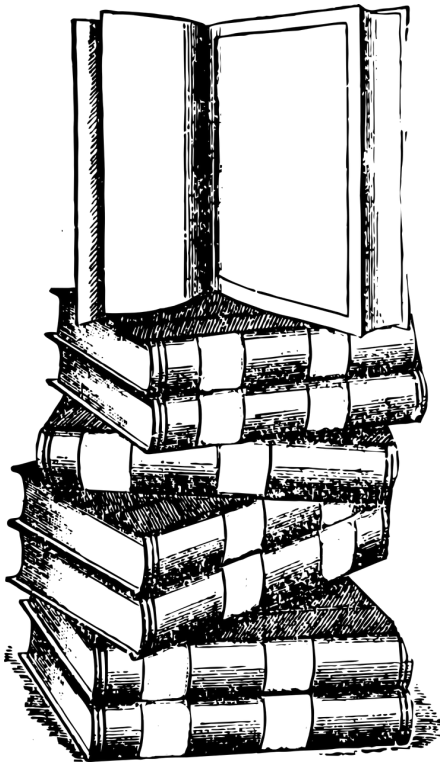
Un sistem de educație a adulților funcționează în Italia din 1997, organizat la centrele locale permanente (CTP) și prin cursuri de seară la instituțiile de învățământ secundar superior. În 2007, un decret ministerial specific a lansat reforma educației pentru adulți, sistem care a început în 2012 și s-a încheiat în anul școlar 2015/2016. Reforma a înlocuit expresia „educație pentru adulți” cu „educație școlară pentru adulți” (istruzione degli adulti - IDA), care se referă la domeniul mai limitat al activităților educaționale care vizează obținerea unei calificări, în vederea creșterii nivelul educațional al populației adulte.

Reforma a prevăzut, de asemenea, înființarea de centre provinciale pentru educația școlară pentru adulți (Centri provinciali per l'istruzione degli adulti - CPIAs) care, împreună cu școlile gimnaziale superioare pentru cursurile de nivelul doi, au înlocuit CTP-urile și cursurile de seară existente. CPIA sunt instituții de învățământ autonome organizate în rețele locale. Au același grad de autonomie ca și școlile obișnuite, ceea ce înseamnă că au propriile sedii, personal și organe de conducere. CPIA oferă programe corespunzătoare educației inițiale până la finalizarea învățământului obligatoriu, precum și cursuri de limbi străine pentru imigranți.

Sistemul de „educație școlară pentru adulți" oferă:

- cursuri de primul nivel, organizate de CPIA, care vizează obținerea unei calificări de prim ciclu și certificarea competențelor de bază care urmează să fie dobândite la sfârșitul învățământului obligatoriu în învățământul profesional și tehnic;
- cursuri de nivel II, organizate de școli secundare superioare, care vizează obținerea unui certificat de absolvire a școlii tehnice, profesionale și artistice;
- cursuri de alfabetizare și limba italiană pentru adulți străini, organizate de CPIA, care vizează dobândirea de competențe în limba italiană cel puțin la nivelul A2 al CEFR.

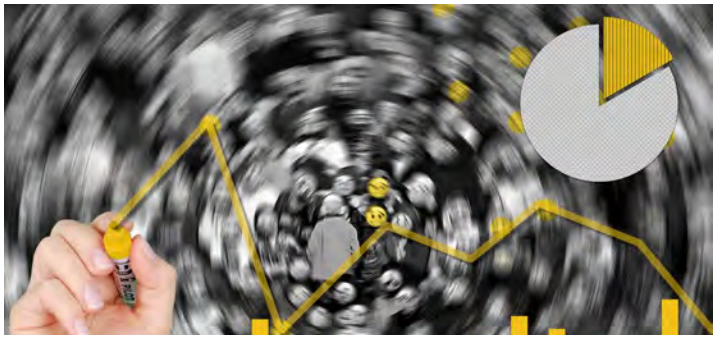
În plus, un curs pentru dobândirea competențelor de bază în învățământul primar este disponibil pentru cursanții care nu au o certificare care să ateste finalizarea unui nivel de învățământ primar. Cursurile sistemului „educație școlară pentru adulți" sunt disponibile și pentru deținuți datorită înființării de locuri separate de CPIA și de școli secundare superioare, în centrele de detenție. Toate cursurile oferite de CPIA au o organizare flexibilă, permițând trasee de studiu personalizate și recunoașterea învățării anterioare.



Studenții pot lua până la 20% din timpul total necesar de școlarizare prin învățământ la distanță. Sistemul intră în responsabilitatea Ministerului Educației, Universității și Cercetării. Acest tip de furnizare este finanțat din resurse publice și este gratuit pentru participanți.

Fondurile europene sunt utilizate pentru învățarea pe tot parcursul vieții, dar în absența unui cadru de unificare. Aceste fonduri sunt utilizate în special pentru cursuri non-formale de educație pentru adulți: aceste cursuri sunt scurte și nu acordă diplome, ci pur și simplu certificate de participare. În general, la cursurile de utilizare a computerului, limbi străine, artă, hobby-uri etc., participă adulți care au deja diplome de nivel secundar de nivel II sau chiar cu o diplomă.

Institutul național pentru documentare, inovare și cercetare educațională (Istituto nazionale di documentazione, innovazione e ricerca educativa - INDIRE) a efectuat o monitorizare a 126 CPIA cu referire la anii școlari 2015/2016 și 2016/2017.



Monitorizarea arată că în anul școlar 2016/2017 adulții înscriși la diferite cursuri au fost 108 539 (+ 18,4% față de 2015/2016). Numărul adulților străini înscriși la cursuri de nivel întâi (învățământ obligatoriu) a crescut de la 12 542 la 14 312 (+ 14,1%), în timp ce cei înscriși la cursuri de nivel doi s-au înregistrat + 16,9%. Cursuri de prim nivel organizate de CPIA în 2016/2017 au crescut cu 7% (1 057), în timp ce cursurile de nivel doi au crescut cu 40% (1 136) și cursurile de alfabetizare și limba italiană cu 17% (3 764). Cursurile din centrele de detenție au crescut, de asemenea: cursurile de nivel întâi s-au înregistrat + 9%, cursurile de nivel doi + 4% și cursurile de alfabetizare + 20%. În perioada 2015/2016 - 2016/2017, deținuții înscriși la cursuri de nivel întâi au trecut de la 2995 la 3645 (+ 21,7%), cei înscriși la cursuri de nivel doi au crescut de la 2613 la 2875 (+10,1 %, iar cei din cursurile de alfabetizare au crescut cu + 8%. (4)

4. Educația adulților cu migranți în Italia

Conform datelor UN DESA, numărul migranților internaționali care au reședința în Italia în anul 2017 este de aproximativ 5,9 milioane de persoane, ceea ce reprezintă 10% din populația totală. În 2016, migrația netă internațională a crescut cu peste 10.000, ajungând la 144.000 (+ 8% față de 2015). Fluxul de imigrație a fost egal cu aproape 301.000 (+ 7% față de 2015), imigranții cu cetățenie străină au fost majoritatea de departe (263.000, egal cu 87%).

In ultimii ani, tipul de utilizatori de CPIA s-a schimbat radical: astăzi există adulți care doresc să reia aspecte de educație, tineri cu vârsta peste 16 ani, care intenționează să-și reia studiile întrerupte pe parcursul educației obișnuite, mulți dintre tineri (în special în închisori, adesea analfabeti) și mult mai mulți solicitanți de azil și minori străini neînsoțiți.

În cadrul acestui obiectiv eterogen de cursanți, este adesea necesar să se formeze mai întâi abilitățile de limbă italiană, o cerință fundamentală pentru a permite imigranților integrarea lor deplină în țesutul social al țării. În acest scop, limba engleză sau franceză, pe care imigranții o cunosc adesea, chiar dacă au competențe minime și fragmentare, acționează uneori ca o „punte" între LS (limba străină pentru cursanții italieni) și L2 (a doua limbă pentru cursanții străini). Din acest motiv, în multe CPIA, profesorul de limba engleză este utilizat în sprijinul profesorului de limba italiană și invers, pentru a facilita dezvoltarea competențelor lingvistice în modul cel mai armonios și integrat mod posibil, în funcție de nevoile individuale ale cursanților .

Rolul educației lingvistice este, prin urmare, crucial pentru acest public țintă, pentru care consolidarea competenței în limba italiană este în orice caz o cerință esențială. Sunt o populatie deosebit de fragila, deoarece, dacă nu sunt sprijiniti în mod corespunzător, riscă să adauge alte eșecuri la eșecul inițial și, în cele din urmă, să renunțe. Această mare diversitate de utilizatori CPIA îi transformă într-un important grup social istoric al realității pe care o trăim.

Terapia si dezvoltarea terapiei prin dans

3.1.Istoria dansului terapeutic si efectele sale terapeutice

Terapia prin dans este un mediu important de exprimare globală a persoanei cu accent pe dimensiunile profunde ale naturii umane. Adevăratul cuvânt, terapia prin dans, începe să circule în '90, pentru a ajuta veteranii cu probleme de depresie, psihoză și forme de isterie. Rolul inițiatorului acestui proces este de a-i atribui lui Herns Duplan, un dansator haitian care s-a inspirat din dansurile tribale si care a gasit asocieri dintre sunetul tobei si exprimarea emotiilor umane. Tobele permit, prin sunetul lor, să conecteze corpul și sufletul, permițând subiectului să se simtă liber să danseze urmând vibrațiile adoptate de tobe pentru a intra in contact cu ei înșiși până să obțină o completa armonie. Ritmul - creat prin percuția tobei, repetă simbolic bătăile inimii. Sunetul tobei poate evoca momentul în care copilul, încă făt, a perceput pulsația inimii materne.

3.2. Istoria si contextul terapiei prin dans in Italia

În Italia, cea mai mare parte a terapeuților de dans lucrează ca educatori sau în școli (80%) și doar o parte minimă dintre aceștia (20%) lucrează în zona medicală sau terapeutică. Lucratorul ca terapeut de dans, precum și alți lucratori din domeniul artelor, este un specialist nu foarte des întâlnit deoarece este total „marginal” și nu este avantajat în domeniul de lucru, în timp ce este puternic valorizat în multe alte țări europene. În acest sens , nu exista cursuri universitare specifice despre terapia prin dans, ci doar „subcursuri” ale altor facultăți (cum ar fi cursul de 40 de ore oferit de Universitatea din Palermo in cadrul cursului de masterat de educație continuă).

În acest context, este esențial rolul APID, singura asociație care promovează, susține și recunoaște activitățile terapeuților de dans împreună cu marea sa rețea națională de 12 școli și cu EADMT (European Association Dance Movement Therapy).

Datorită colaborării sale cu EADMT, au fost alese toate criteriile specifice pentru clasificarea nivelurilor EQF și s-a realizat un „curs curricular comun", recunoscut în toate țările membre europene ale EADMT, punând terapia de dans la nivelul EQF 6. Cursul oferă 3 ani de experiență (1500 de ore de instruire și lecții) combinând părți practice și teoretice și oferă posibilitatea de a participa la o experiență de învățare reciprocă în statele membre. Primele experiențe de DMT (Dance Movement Therapy) au avut loc în America în anii '40, în Marea Britanie în jurul anilor '50, Franța din anii '60 și în Italia din anii '70.

DMT a început să se răspândească în țara noastră mai întâi prin intermediul cursurilor, stagii și seminarii izolate și apoi cu școli reale de formare, fiecare cu propriul său cadru teoretic și metodologic. În Sicilia, precum și în restul țării, importanța terapiei prin dans este discutata la nivel legislativ și astfel are loc o îmbunătățire a legii „UNI 11592 pentru terapiile prin artă", 14 octombrie 2015. Această normativă definește cerințele pentru activități profesionale în terapia prin artă și dans . În Sicilia există cei mai mulți abonați, iar acest rol este aplicat de alte roluri: artiști, psihologi și pedagogi.

Rolul APID in Italia

APID își propune să:
- califice în Italia, practicieni in Terapia prin mișcare si prin dans
- promoveze și să protejeze calitatea sa profesională, etică și științifică
- definește profilul terapeutului prin mișcare și dans
- înființează și promovează un registru profesional italian al terapeuților de mișcare și dans
- promovează recunoașterea legală a profesiei

APID Definiția DMT: disciplină specifică, menită să promoveze **integrarea fizică, emoțională, cognitivă și relațională, maturitatea afectivă și psihosocială și calitatea vieții persoanei.** Specificul terapiei prin dans se referă la **limbajul mișcării corpului, dansul și procesul creativ ca metode principale de evaluare și intervenție în cadrul proceselor interpersonale care vizează evoluția pozitivă a persoanei.**

Prezidată în prezent de dr. Vincenzo Puxeddu, asociația se folosește de ajutorul comisiilor pentru studiu, evaluare, elaborare și propunere cu privire la unele domenii cu o importanță deosebită. În ultimii ani, pe lândă Registrul profesional a fost adăugat Registrul de supraveghere, care adună profesioniștii DMT iar APID prin autoritatea pe care o are, supraveghezează activitatea profesională a lucrătorilor de terapie de mișcare prin dans. Printre principalele inițiative desfășurate de APID, este aceea că a stabilit criteriile pentru acreditarea școlilor de formare în DMT și până în prezent există opt școli de învățământ acreditate de APID (8).

Activitatile de dans in Palermo

Un membru important al APID este profesorul asociat la Universitatea din Palermo, pe nume Elena Mignosi. Opera Elenei Mignosi subliniază importanța și valoarea educativă a terapiei prin dans în multe domenii: educație, psihologie, sănătate mintală, integrare socială, ameliorarea bolilor psiho-somatice mentale sau grave și interculturalitate.

Susținând interviul cu CEIPES, ea a explicat modul în care bunăstarea noastră corporală este legată de expresia fizică și practică, care astăzi este văzută ca ceva uitat nu numai în viața noastră de zi cu zi, ci și, mai ales, în domeniul educației. Este suficient să spunem că terapia prin dans a devenit „subiect universitar" abia recent, grație cooperării cu Institutul IUSM din Roma (Facultatea de Științe Motorii), deoarece a fost considerată întotdeauna ca ceva care trebuie aprofundat doar prin academii studii de specialitate.

Marea problemă subliniată este că în Italia, metodologia utilizată împarte partea teoretică de cea practică, lăsând expresia fizică sau corporalitatea într-o poziție marginală, deoarece lecțiile nu folosesc metodologia „transmisiei ca viziune globală”, ci sunt doar capitole legate de gândire, corp și sub aspect educational, expresia corporală și cea verbală sunt luate separat si asta face ca intelegerea si invatarea sa fie incomplete.

De aceea, în opinia profesorului, terapia prin dans este necesară și fiecare psihoterapeut ar trebui să o ia în considerare în programa sa, în special pentru acei terapeuți care lucrează cu grupuri țintă extrem de „sensibile”, cum ar fi persoanele cu boli mintale, psiho-motorii, boli psiho-somatice și schizofrenie care își urmăresc vindecarea prin utilizarea excesivă a medicamentelor.

Există și alți profesioniști care desfășoară activități de dans-terapie în Palermo și Sicilia.
Una dintre ele este Claudia Luna. Claudia Luna este responsabilă pentru „Art Therapy Sicily", o asociație profesională. A fost instruită printr-un curs de câțiva ani la școala DMTER din Catania, de către medicul Vincenzo Bellià. Acesta a efectuat procese tradiționale, concentrându-se pe două relații: corp și suflet și relația persoanei cu sine (conexiune cu ei înșiși). Conform abordării sale, în terapia prin dans se poate implica orice persoană, femeie, copii, bărbați și persoane în vârstă. Are un efect major asupra persoanelor în vârstă cu Alzheimer și demență senilă.

Dr. Luna, ca terapeut, folosește aceste tehnici corporale care vizează promovarea individului în cadrul societății, deoarece terapia prin dans este, de asemenea, o formă terapeutică în sfera socială, permițând astfel stabilirea unei relații între indivizii implicați direct. Ca terapeut, folosește tehnicile corporal și cu pacienții adolescenți care prezintă tulburări neuropsihiatrice, implementând o cale multimodală sau simultan cu terapiile tradiționale. În domeniul sănătății, legea prevede ca terapia prin dans poate fi aplicată sub supravegherea unui profesionist din domeniul sănătății, dacă terapeutul nu este psiholog, așa cum este Claudia Luna

În ceea ce privește toate celelalte obiective: promovarea sănătății, dezvoltarea comunității, formarea artiștilor și a competențelor de a se implica în problemele comunității, altfel spus, în sectorul care nu priveste sănătatea, terapeutul de dans este autonom în desfășurarea activității sale, deoarece nu trebuie să fie un psiholog care să pună în aplicare această curriculă.

Claudia Luna aplică un model, sub formă de triunghi, în care pe o latură avem trupul, pe alta, sufletul și apoi, relația. Conștientizarea acestei relații duce la o creștere a securității și curajului oamenilor, la o scădere a timidității, ceea ce permite stabilirea unei relații cu ei înșiși și cu alte persoane.

O altă școală de terapie prin dans foarte activă în Palermo este ARTEDO, unde Doct. Angela Enea este unul dintre profesori și, bineînțeles, terapeut de dans. În această școală de terapie prin artă, ei încearcă să se ocupe de persoane folosind arta, nu numai ca produs estetic, ci ca limbaj pentru promovarea socială, a sănătății și incluziunii. Folosesc terapia prin dans în contexte de instruire pentru persoanele cu dizabilități, cu diferite tipuri de subiecte și pentru persoane de diferite vârste. Majoritatea persoanelor din grupul țintă sunt implicate în activitatea socială și educațională.

De asemenea, ei desfășoară o muncă de prevenire a unor tulburări emoționale în copilărie, pentru a ajuta copiii să crească în armonie cu societatea și se mai lucrează cu adulți care încearcă să prevină anxietatea și stresul. De multe ori, folosesc terapia prin dans în cadrul echipelor de lucru, ca instrument de promovare a abilităților sociale.

Alte terapii prin artă în Palermo

Întâlnirea dintre CEIPES și dr. Giovanni Quadrio, artist, arterapeut, psiholog și psihoterapeut a fost, de asemenea, foarte importantă pentru obiectivul acestei cercetări. A absolvit o școală de patru ani, Artterapia italiană și a obținut un master în artă expresivă la Universitatea din Bologna. Are un rol instituțional în calitate de coordonator regional al asociației „Artterapia italiană" din Sicilia și este profesor al academiei Kandiski, o academie de artă din Trapani. Doctorul Quadrio se concentrează pe domeniul figurativ al terapiei prin artă, folosind pictura, sculptura și desenul în scopuri terapeutice. Lucrează de câțiva ani la grădiniță, unde susține cursuri de educație artistică, prin ateliere care merg pas în pas ca forme de sprijin în etapele evolutive ale copilului.

3.3. Rolul terapiei prin dans cu imigranții

Imigranții suferă adesea de traume complexe, inclusiv persecuție în țările lor de origine, traume datorate fugii și condițiilor de viață defavorizate în țara gazdă. Corpul este direct implicat în aceste experiențe traumatice. Terapia prin dans / mișcare permite tratarea traumei psihologice complexe (tortură, viol, experiențe de război) și contribuie la procesul de vindecare direct la nivel corporal. Traumatismele complexe din viața imigranților necesită intervenții terapeutice creative la diferite niveluri. Prin urmare, terapia prin dans este concepută pentru a-i ajuta (imigranți) să integreze aspectele mentale, fizice și emoționale ale vieții lor prin această mișcare expresivă.

Terapeuții de dans îi ajută pe imigranți să se simtă mai bine cu ei înșiși și să depășească problemele din viața lor care ar putea să-i împiedice. Terapeuții de dans observă modul în care clienții se mișcă prin diferite jocuri, exerciții de mișcare și respirație și dansuri de improvizație. Apoi, ei aplică o serie de tehnici pentru a ajuta imigranții cu orice probleme cu care se pot confrunta. Terapeutul ar putea ajuta un client cu probleme de stimă de sine, folosind tehnica oglindirii mișcărilor pentru a o face să se simtă acceptată. De exemplu, un terapeut ar putea cere unui imigrant să exprime ideea unei furtuni printr-un dans improvizat, apoi va folosi dansul improvizat pentru a obține o perspectivă asupra modului în care a exprimat emoții „furtunoase", cum ar fi furia. Apoi terapeutul ar putea schimba ritmul muzicii, făcând-o mai rapidă sau mai lentă pentru a încuraja o exprimare mai intensă sau mai calmă a emoției.

Terapia prin dans îi ajută pe imigranți să integreze laturile intelectuale și fizice ale vieții.

CAPITOLUL 5

LongLife Dancing TOOLKIT

Program de dezvoltare pentru educația adulților

Introducere

Dansul este un mijloc de conștientizare de sine care dă putere. Poate fi folosit ca formă de comunicare, educație subconștientă și expresie corporală.

Comunicarea

Dansul este considerat un limbaj universal, deoarece nu necesită cuvinte, ci mai degrabă mișcările corpului și răspunsurile lor. Din acest motiv, este vital ca educatorii să observe în mod meticulos, reacțiile participanților din timpul sarcinilor pentru a le citi și înțelege emoțiile. Această observare constantă îi va sprijini pe educatori să selecteze sarcinile potrivite pentru a obține rezultatul dorit.

Expresia corpului

Pe măsură ce participanții finalizează sarcinile mai grele sau sarcinile mai jucăușe din atelierele structurate vor câștiga, de asemenea, o educație subconștientă a încrederii, a muncii în echipă, a propriului loc în cadrul unui grup, a standardului de disciplină necesar pentru a reuși și a recompenselor în urma reușitelor ca individ și ca echipă. Cel mai important aspect al acestei educații va fi și cel mai dificil de transmis de către educatori, aceea a capacității participanților de a avea încredere în ei și în ceilalți.

Educația subconștientului

Este important ca în cadrul atelierelor propuse, participanții să se simtă liberi să-și exprime emoțiile. Odată ce participanții au învățat principiile atelierului și le-au practicat, este crucial ca participanților să li se permită să experimenteze un moment în care se simt liberi să își folosească cunoștințele nou dobândite. Această parte a atelierului le va permite să exprime orice emoții pe care le-ar fi reținut din sarcină.

Educatorii trebuie să-i ajute pe participanți să-și înțeleagă răspunsurile corpului, astfel încât să-și recunoască propriile puncte forte și puncte slabe. Odată ce au această capacitate, pot folosi aceste noțiuni ca instrumente pentru a atinge obiective comune, pentru a-și exprima sentimentele și individualitatea în modul în care își doresc. **Workshopul este compus din 5 secțiuni:**

Introducere

Educatorul se prezintă (dacă este necesar), explică structura sesiunii de lucru și se asigură că toată lumea a înțeles și este de acord cu instrucțiunile sale.

Încălzirea

Participanții își încălzesc corpurile și își trezesc simțurile în funcție de sarcinile care vor urma.

Sarcini

Este faza de învățare și experimentală a atelierului. Participanții trebuie să urmeze instrucțiunile și îndrumările date de educatori.

Improvizație/creație

Este faza de expresie corporală, în care participanții creează un dans în care pot alterna o succesiune de mișcări stabilite și improvizație, încorporând sarcinile zilei.

Dialogul deschis

Este faza în care participanții pot reflecta asupra sesiunii adresând întrebări atât educatorilor, cât și colegilor lor, pentru a căuta soluții. În această fază, este important să încurajăm autoevaluarea și îmbunătățirea viitoare.

WORKSHOP 1

Gata de schimbare?

Cunoașterea celuilalt prin mișcare

Introducere

Această primă sesiune a atelierelor se va baza pe crearea unei atmosfere adecvate pentru grup, generând coeziunea și integrarea grupului necesare pentru a crea conexiunea care permite o integrare optimă a participanților.

Obiectivele atelierului

- Crearea unui climat de încredere
- Spargerea gheții
- Cunoașterea altora
- Integrarea în grup

ACTIVITĂȚI

Opțional, puteți începe prin trecerea chestionarelor de evaluare inițială și a listei de prezență.

A1

Introducere

- *Introducerea facilitatorului și a fiecăruia dintre participanți:* se va face un tur, începând cu facilitatorul. Apoi, fiecare dintre participanți se va prezenta, spunându-și numele, precum și orice alte caracteristici personale pe care doresc să le comenteze și de ce se află în aceste ateliere.

- *Facilitatorul explică sarcinile atelierului nr.1 și face o scurtă descriere a celorlalte 6 ateliere.* Facilitatorul ar trebui să se asigure că toată lumea este în largul său cu sarcinile sau cel puțin sunt dispuși să încerce aceste experiențe.

A2

Conectare cu spațiul și cu ceilalți

Toată lumea ar trebui să meargă în spațiu în ritmul său, fiind atenți la toată lumea și la orice mișcare din cameră.

- Privește în exterior (toată lumea ar trebui să se concentreze pe exteriorul camerei: spațiu de sus, spațiu de jos și peste tot). Toată lumea ar trebui să caute spațiile întunecate din cameră și să se îndrepte spre ele.
- Toată lumea ar trebui să caute spațiile luminoase din cameră și să meargă spre ele.
- Privește în interior (toată lumea ar trebui să se concentreze pe centrul camerei).
- Toți ar trebui să îi includă pe ceilalți în câmpul lor vizual. Toți ar trebui să zâmbească persoanei cu care fac contact vizual.
- Uită-te în interior și în afară (toată lumea ar trebui să fie conștientă de întreaga cameră și de persoanele din ea).
- Toată lumea ar trebui să aleagă un alt participant și să țină minte acea persoană.
- La semnalul facilitatorului, toată lumea ar trebui să meargă către persoana aleasă și să se deplaseze cât mai aproape posibil (opțional: în timpul călătoriei către persoana aleasă, ei pot merge, se târăsc, pot alerga...)
- La semnalul facilitatorului, toată lumea ar trebui să fugă de persoana aleasă și să găsească cel mai îndepărtat loc de la aceasta (deoarece toată lumea se va deplasa pentru a găsi cel mai îndepărtat loc de la persoana aleasă, toată lumea ar trebui să se deplaseze tot timpul).

Ultimele 2 puncte vor fi repetate până când facilitatorul observă că toți participanții sunt pregătiți pentru pasul următor. La semnalul facilitatorului, toată lumea ar trebui să aleagă și pe ceilalți participanți și să repete din nou și așa mai departe.

Se dă un timp pentru discuții și întrebări, subliniind sentimentele participanților. Orice comentariu trebuie încurajat de către facilitator.

PLAYLIST

- Maria and the violin's string: Ashram
- Moby: Memory Gospel
- Gustavo Santolalla: Pájaros
- Billie Eilish: Ocean Eyes
- Sam Smith: Fire on fire
- Sam Smith: Stay with me
- Sam Smith: I´m not the only one

40 min

A3

Traversarea spațiului

Toată lumea se întoarce în cameră pentru a-și găsi din nou legătura cu spațiul și participanții. La semnalul facilitatorului, toată lumea ar trebui să facă o alegere clară în călătoria lor, concentrându-se pe traversarea spațiului între alți 2 participanți, indiferent dacă distanța dintre ei este foarte mică sau foarte mare.

În timpul tuturor pașilor de mai sus, înainte și după discuție, toți participanții ar trebui să se deplaseze continuu și în ritmul lor (de exemplu, ritmul de mers, ritmul de alergare, ritmul de mișcare lentă), direcția mișcării (de exemplu, mersul înapoi, în față sau lateral), nivelurile (de exemplu, mersul în picioare, cu genunchii îndoiți, târându-se, rulându-se pe podea) și distanța dintre participanți (de exemplu, foarte aproape în cupluri, foarte aproape în grupuri mici, foarte aproape ca un grup întreg, foarte îndepărtați unul de altul...) ar trebui să fie ghidați de facilitator pentru a gestiona încălzirea și creșterea creativității.

10 min

PLAYLIST

- James Blacke: Barefoot in the park.
- Florence + The Machine: Cosmic love
- Florence + The Machine: Dog days are over
- Florence + The Machine: hunger.

A4

Cupluri care traversează tunelul

Vor fi create două rânduri de oameni, stând față în față, formând cupluri. Au ca obiectiv să ajungă la capătul tunelului dansând împreună fără a-și da drumul la mâini. Odată ce vor ajunge la final, următorul cuplu va face același lucru: traversează tunelul dansând sau efectuează o mișcare liberă.

PLAYLIST

The Beatles: Love me do, twist and shout.

5 - 10 min

A5

Copacul

Fiecare persoană ar trebui să se gândească la un copac care îi este special, pentru că îi place cel mai mult, pentru că se identifică cu el, pentru că îl raportează la istoria sa ... În momentul în care își decide arborele, trebuie să îl reprezinte prin mișcările corpului în spatiu.. Picioarele vor fi rădăcinile copacului, abdomenul trunchiul și brațele, ramurile.

Căutând întotdeauna contactul cu alte persoane și retrăind istoria acelui copac prin mișcări, în perechi își vor spune reciproc de ce au ales acel copac prin ascultare activă, iar persoana care ascultă cu toată atenția, nu răspunde sau crează o conversație prin privire.

PLAYLIST

Ludovico Einaudi: Nuvole bianche, experience, night.

20 min

DEBRIEFING

- **Cum te-ai simțit conectându-te cu ceilalți prin mișcare?**
- **Cum te apropii de ceilalți în viața ta de zi cu zi și ce diferă acum?**
- **Ce exercițiu te scoate cel mai mult din zona ta de confort?**
- **Ce ați evidența la aceste exerciții?**
- **Ce s-a dovedit a fi cel mai complicat?**

30 min

WORKSHOP 2

Da, împreună putem!

Cooperarea și descoperirea spiritului de echipă

Introducere

Acest atelier este conceput pentru ca formatorii și ceilalți participanți să integreze un grup, încurajând capacitatea acestuia de a lucra ca un singur organism, susținându-se și respectându-se reciproc.

Obiectivele atelierului

- cunoașterea reciprocă în cadrul grupului, folosind comunicarea verbală și non verbală
- construirea unui grup bazat pe valorile respectului și cooperării
- făcând participanții să se simtă în siguranță și în largul lor în cadrul grupului

ACTIVITĂȚI

A1

ENERGIZER

Prin urmare, începând atelierul, facilitatorul conectează participanții la spațiu, la ei înșiși și la ceilalți participanți.
Toată lumea ar trebui să înceapă să se plimbe prin cameră pentru a-și găsi din nou legătura cu spațiul și participanții.

- Toți participanții ar trebui să se deplaseze explorând diferite: pași (de exemplu, ritmul de mers, ritmul de alergare, ritmul de mișcare lentă), direcțiile mișcării (de exemplu, mersul înapoi, în față sau lateral - lateral), nivelurile (de exemplu, mersul în poziție în picioare, cu genunchii îndoiți, târându-se, rostogolindu-se pe podea) și distanța dintre participanți (de exemplu, foarte aproape, în cupluri, foarte aproape în grupuri mici, foarte aproape ca un grup întreg, foarte îndepărtați unul de altul ...)

Mișcările ar trebui să fie ghidate de facilitator pentru a gestiona încălzirea și creșterea creativității.

A2

Incorporarea mișcării țesăturii

Facilitatorul ar trebui să fie în fața grupului. El trebuie să folosească o bucată de țesătură și să o miște în spațiu, în ritmul muzicii. Participanții ar trebui să oglindească țesătura simțind mișcarea țesăturii și să încorporeze ceea ce văd, traducând sentimentele lor în mișcare:

- Trainerul ar trebui să înceapă prin deplasarea eșarfei în spațiu pentru a facilita conexiunea dintre participanți și țesătură.
- Încetul cu încetul, acesta adaugă o mișcare ușoară eșarfei, iar participanții își mișcă corpul deplasându-se în spațiu, după cum simt mișcările eșarfei.
- Când participanții sunt confortabili cu sarcinile de mai sus, trainerul ar trebui să adauge mișcări mai complexe și schimbări mai rapide în mișcarea eșarfei. De exemplu. aruncarea eșarfei în jur, în sus, în jos, răsucirea ei și așa mai departe. (Luați în considerare posibilitatea de a avea doi facilitatori dacă grupul este format din mai mult de 10 participanți, altfel va fi complicat să vă urmeze).

Pe baza timpului și a mărimii grupului, puteți alege una dintre cele două opțiuni ca a doua parte a exercițiului de încălzire.

PLAYLIST

Delicate Infiorescenze - Guappecarto

10 min

A3

Fir invizibil

Grupul este împărțit în cupluri. Când începe muzica, una dintre cele două persoane din cuplu, o va ghida pe cealaltă. El/ea va ghida ca „trăgând un fir invizibil de pe nas, mână, cot etc ...). Puteți îndruma participanții la început sugerând partea corpului pentru a trage, apoi îi puteți lăsa liberi să aleagă. Când cântecul se oprește, participanții vor schimba rândul în cuplu. O altă versiune: oamenii schimbă partenerul la fiecare 5 minute, facilitatorul oferă timp pentru schimbare cu instrucțiuni clare.

10 min

PLAYLIST

- DSolo&Indrè - Full album
- George George Ezra - Budapest

A4

Banda de elastic
Optional

Grupul este împărțit în cupluri. Fiecare cuplu primește o bandă de elastic mare de aproximativ 2 metri și 5 cm grosime. Când începe muzica, fiecare cuplu trebuie să intre în banda de elastic, să se miște, să danseze fără a-l lăsa să cadă și să fie mereu înăuntru. Ei pot explora diferite mișcări în locul sau în jurul camerei având grijă să nu rănească celelalte cupluri.

PLAYLIST

- Jet - You are gonna be my girl
- Blues Brother - Everybody needs somebody
- Swing and Jazz & Retro playlist
- Electro Swing Collection

10 min

A5

Provocarea grupului

40 min

PLAYLIST

Chosen by participants

Participanții trebuie, unul câte unul, să se conecteze cu un braț la o altă persoană, aflând ceva în comun, până când cercul este complet.

Odată ce se află într-un cerc, li se va cere să creeze o coregrafie. Principala regulă este că fiecare dintre participanți trebuie să sugereze o mișcare, pentru a avea o coregrafie realizată de întregul grup. Putem îndruma grupul să propună una câte una o mișcare, pentru a ușura sarcina. Grupul va decide muzica care însoțește coregrafia, nu există o lungime minimă pentru aceasta.

Au 15 minute să-l pregătească și restul timpului să-l prezinte.

DEBRIEFING

- **Cum te simți acum?**
- **Cum a fost? Distractiv, dificil?**
- **Care au fost cele mai provocatoare momente?**
- **Cum a fost pentru tine să-l conduci pe celălalt și cum să fie condus de celălalt?**
- **Ce ai învățat despre tine?**
- **Ce ai învățat despre ceilalți?**
- **Cum a fost acest sentiment? A fost similar cu cel din viața ta de zi cu zi?**

WORKSHOP 3

Cine sunt?

Împuternicire prin dans

Introducere

Atelierul își propune să îmbunătățească conștiința de sine, să reconstruiască conceptul de sine și să dezvolte stima de sine.

Obiectivele atelierului

- regândirea, conștientizarea și reconstrucția imaginii corporale distorsionate
- percepția fizică și emoțională a sinelui
- o percepție a corpului mai sănătoasă care duce la un concept global de sine mai pozitiv
- stimă de sine și abilitare

ACTIVITĂȚI

A1

ENERGIZER
Integrarea în grup

Scop: practici de reducere a distanței și stabilirea coeziunii și a dinamicii în grup.
Participanții sunt într-un cerc și facilitatorul ține într-o palmă o minge imaginară de foc.
O persoană din cerc începe și aruncă „mingea" către o altă persoană din cerc, mingea poate fi trimisă oricui din cerc.

- Persoana care aruncă mingea o poate face mai mare sau mai mică, o definește, persoana care primește mingea ar trebui să ia în considerare acest lucru și să ia aceeași minge.
- Apoi poate experimenta din nou cu mingea, se joacă cu ea și schimbă dimensiunea, mișcarea și viteza de trecere a mingii. Este o minge imaginară și oamenii se joacă liber cu ea.

A3

Mingea de energie

Participanții ar trebui să se împartă în cupluri aleatorii. O persoană ar trebui să arunce mingea de energie partenerului său, în timp ce acesta din urmă ar trebui să primească sau să evite această minge. La finalul exercițiului, ei ar trebui să schimbe rolurile. În timpul acestui exercițiu, persoana care are mingea de energia, ar trebui să se joace cu ritmul, intensitatea acțiunilor lor, precum și cu distanța dintre ei și partenerul lor. Aceștia din urmă ar trebui să aleagă dacă acceptă și încorporează energia în corpul lor sau o evită, răspunzând la propunerile partenerului.

PLAYLIST

ZHU – Good Life
Pharrell Williams - Freedom
Pharrell Williams - Happy

10 min

A4

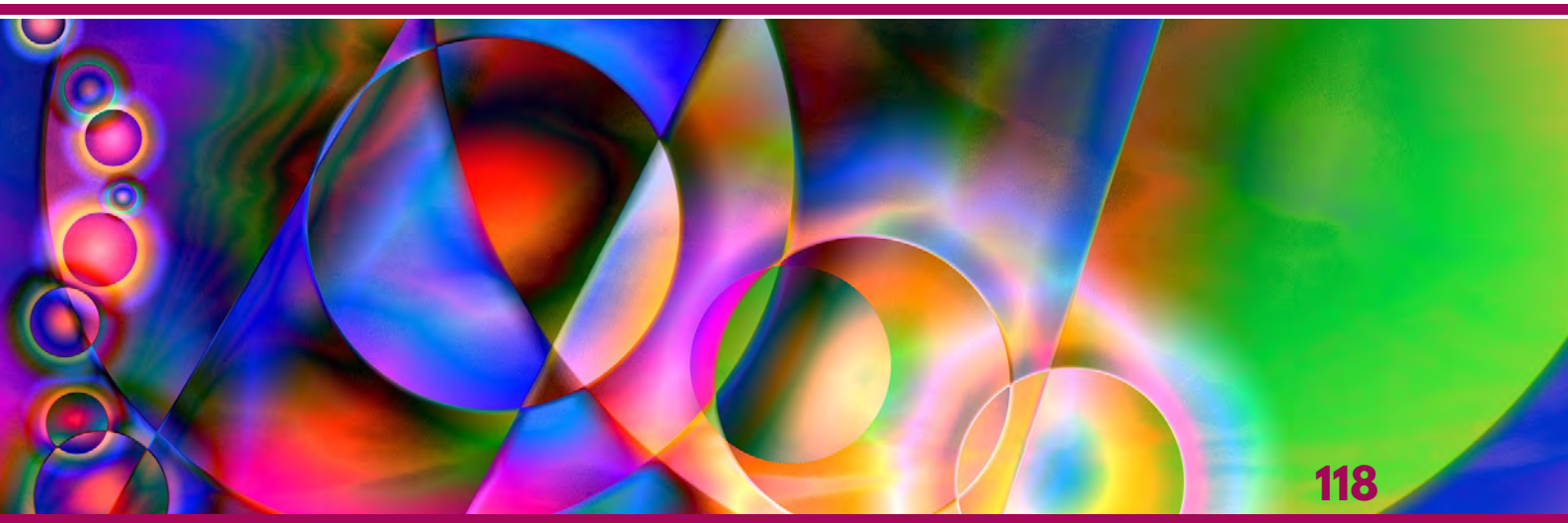
Invitația la dans

10 min

Aceleași cupluri ar trebui să coopereze acum. Unul dintre ei ar trebui să-și invite prietenul, apucându-l de mâini, mișcându-le în spațiu. Pe măsură ce se mișcă, liderul ar trebui să-și ghideze partenerul într-un dans, folosindu-și mâinile pe corpul partenerului, asigurându-se că încurajează mișcarea. Cel care invită ar trebui să-și păstreze rolul de lider îndrumându-și partenerul să danseze singuri. Cei care urmează ar trebui să simtă energia partnerului pentru a inția mișcarea și să continue cu energia indusă până la următorul partener. La final, cuplul ar trebui să schimbe rolurile.

PLAYLIST

The Who - My Generation
The Doors - Riders on the Storm
Iggy Pop - The Passenger



A5

Oglindire de grup

Trainerul invită participanții să creeze una sau o serie de mișcări care îi identifică (timp de aproximativ 5/10 min).
Apoi, ar trebui să invite participanții să formeze un grup, nu prea aproape unul de celălalt, și să înceapă o coregrafie oglindindu-se reciproc: trainerul ar trebui să inițieze exercițiul arătând o mișcare pe care grupul ar trebui să o urmeze, reproducând aceeași mișcare cu precizie. Pe cât posibil, până când liderul (trainerul la început) alege un participant care să preia conducerea și așa mai departe.

(Acest exercițiu este folosit pentru a promova legătura empatică. Solicitarea unui grup să își urmeze propria mișcare servește și ca exercițiu de împuternicire).

Precizări: liderul își prezintă mișcarea și în timp real toți participanții o copiază, acordând atenție calității și dinamicii mișcării propuse. Liderul s-ar putea mișca și în spațiu - mergând, alergând, târându-se. Liderul alege când să-și treacă rolul: în această versiune a exercițiului, se întâmplă prin contact fizic - aleg pe altcineva și își asumă rolul atingându-și umărul, mâna sau spatele. Grupul are acum un nou lider și așa mai departe până când toți participanții experimentează rolul de lider.

Varianta 2: În această a doua versiune, schimbarea rolului se efectuează după cum urmează: Liderul este cel care nu poate vedea pe nimeni în câmpul lor vizual, iar schimbarea liderului are loc atunci când, prin mișcare (tot ce este nevoie este un întoarcerea capului) persoana care nu poate vedea pe nimeni altcineva se schimbă. Implică o atenție considerabilă și o conștientizare a sinelui și a celorlalți din spațiu. Celelalte instrucțiuni rămân aceleași.

PLAYLIST

2CELLOS - Shape of My Heart
n u a g e s - Closer

30 min

DEBRIEFING

- **Cum te simți acum, diferit față de începutul acestui workshop?**
- **Ce ai învățat despre tine?**
- **Cum a fost pentru tine acest workshop? (sub sau peste așteptări)**
- **Cum ți s-a părut dinamica grupului?**
- **Care a fost partea cea mai provocatoare pentru tine?**
- **Ce ți-a plăcut cel mai mult? Ce ți-a plăcut cel mai puțin?**

WORKSHOP 4

Conectează-te la tine!

Ascultă-ți corpul - al tău și al celuilalt

Introducere

Acest atelier are ca scop creșterea gradului de conștientizare a spațiului din corpul nostru, dintre doi oameni și spațiul în care ne aflăm, prin cercetare și creativitate.

Obiectivele atelierului

- Crește capacitatea de a face alegeri în cunoștință de cauză
- Cooperarea cu celălalt
- Conectarea cu tine, celălalt și spațiu
- Îmbunătățirea abilităților de comunicare corporală

ACTIVITĂȚI

A1 PARTEA 1

Expresia și explorarea corpului

- Fiecare ar trebui să se miște în spațiu, în ritmul său, fiind atenți la toată lumea și la orice, static sau în mișcare, din cameră;
- Uită-te în exterior (toată lumea se concentrează pe limitele camerei);
- Uită-te în interior (toată lumea se concentrează pe centrul camerei);
- Toți îi includ pe ceilalți în câmpul lor vizual;
- Toată lumea îi zâmbește persoanei cu care face contact vizual;

- Uită-te în interior și în afară (toată lumea este conștientă de întreaga cameră și de persoanele din ea).
- Toată lumea ar trebui să aleagă un punct din cameră, să se uite la el și să meargă către punctul ales. Pe măsură ce ajung în zona cea mai apropiată de acel punct, ar trebui să aleagă un alt punct și să repete sarcina până când li se cere altceva.
- La semnalul facilitatorului, când participanții ajung la punctul ales, ar trebui să aleagă o articulație a corpului și să exploreze toată gama sa de mișcări. Când participanții simt că au explorat suficient și sunt gata să continue, ar trebui să oprească mișcarea, să privească un alt punct, să se îndrepte spre el și să repete experiența alegând o articulație diferită.
- Opțional: să urmărească să mobilizeze cât mai multe articulații ale corpului în timpul disponibil. În mod optim ar fi trebuit să-și fi explorat gâtul, umerii, coatele, încheieturile, degetele, coloana, șoldurile, genunchii, gleznele și degetele până la sfârșitul acestei sarcini).
- În timpul tuturor etapelor, toți participanții ar trebui să se deplaseze continuu, în ritmul lor (ritmul de mers, alergarea, mișcarea lentă), direcția mișcării (de exemplu, mersul înapoi, în față sau lateral - lateral), nivelurile (mergeți în poziție în picioare, cu genunchii îndoiți, târându-vă, rostogolindu-vă pe podea) și distanța dintre participanți (foarte aproape în cupluri, foarte aproape în grupuri mici, foarte aproape ca un grup întreg, foarte îndepărtați unul de celălalt. ..) ar trebui să fie ghidat de facilitator pentru a gestiona încălzirea.

PLAYLIST

Nicola Cruz live - Iguazù falls for the circle

5 min

Timp de discuții

15 min

- **Ce ai simțit în fiecare moment al exercițiului?**
- **Ce emoții ai trăit când te mișcai repede, în ritm de mers sau cu încetinitorul?**
- **Ce ai simțit fiind departe unul de altul sau fiind foarte aproape?**
- **Cum te-ai simțit când a trebuit să alegi un loc și să mergi spre el?**

A1 PARTEA 2

Expresia și explorarea corpului

- Toată lumea ar trebui să aleagă un băt/ rolă furnizată de facilitator și să găsească un loc în cameră.
- Participanții ar trebui să așeze bățul între mâini și să testeze mișcările pe care le pot face fără să-l lase.

- Participanții trebuie să țină bățul între o mână și o altă parte superioară a corpului, (alegând de la șolduri până la cap), și să exploreze mișcările posibile fără a scăpa bățul.
- Când sunt gata, participanții ar trebui să se schimbe într-o altă parte a corpului, păstrând conexiunea cu o mână și așa mai departe.
- La semnalul facilitatorului, participanții ar trebui să țină bățul conectându-și mâna la partea inferioară a corpului (de la șolduri până la picioare) și să repete toate cele de mai sus.
- La semnalul facilitatorului, participanții ar trebui să conecteze două părți ale corpului evitând mâinile și să experimenteze mișcările în ritmul muzicii.

PLAYLIST

You can continue with Nicola Cruz
Wonderful Ethno Music (Andalusia vs. Arabia) Mix by Billy Esteban

15 min

A1 PARTEA 3

Expresia și explorarea corpului

- Participanții lucrează în perechi. Ar trebui să pună bățul între una din mâinile celuilalt și să repete toate sarcinile de mai sus.

- Când perechea va fi explorat suficient cu mâinile, ar trebui să conecteze o altă parte a corpului celuilalt, de ex. ambele folosind fruntea sau piciorul stâng și așa mai departe.

- Când perechile se simt gata, ar trebui să conecteze o parte diferită a corpului celuilalt, de ex. frunte în mână, explorând în același timp toate mișcările posibile

- Spre sfârșitul sarcinii, ar trebui să utilizeze orice părți ale corpului, cu excepția mâinilor, pentru a se conecta de ex. umăr la coapsă.

CONCLUZII

Grupul ar trebui să fie împărțit în două: Jumătate din grup își expune experiența cealaltei jumătăți și invers. În acest fel, își pot stimula ochiul critic, precum și experimenta lumina reflectoarelor.

Acest atelier nu necesită piese specifice, deoarece nu este axat pe exerciții de ritm și nici dinamică muzicală specifică. Facilitatorul este liber să folosească orice piesă pe care o consideră adecvată.

DEBRIEFING

Ca și grup, toată lumea ar trebui să discute întregul atelier împreună cu facilitatorul, luând ca reper următoarele întrebări:

- **Ați putut alege un loc înainte de a începe să vă deplasați pe corp?**
- **Cum a fost experimentarea izolării articulațiilor și găsirea mișcării în interiorul acestora?**
- **Cum ați experimentat includerea unui obiect pentru a găsi o mișcare coerentă?**
- **Cum a comunicat corpul cu o altă persoană printr-un obiect?**
- **Dacă este greu, ce a făcut-o greu în opinia ta?**
- **Cum ați putea îmbunătăți acea comunicare pentru ca aceasta să funcționeze?**
- **Privind pe ceilalți care fac exercițiul, ce vezi?**
- **Ce ați sugera pentru a facilita exercițiul?**

WORKSHOP 5

Ai încredere în mine!

Conectarea prin echilibru

Introducere

Pe parcursul acestui atelier, participanții vor lucra la abilitățile de parteneriat. Va fi necesară atingerea și împărțirea greutății corporale. Toate sarcinile vor fi explorate în perechi.

Obiectivele atelierului

- Îmbunătățirea comunicării prin abilitățile de conducere și observare
- Conștientizarea senzațiilor
- Îmbunătățirea încrederii
- Depășirea limitelor psihologice

.

ACTIVITĂȚI

A1

Încălziți simțurile și încurajați mișcarea

Perechea este compusă din persoana A și persoana B. În timpul încălzirii, persoana A se întinde cu tot corpul pe podea, eliberând toată greutatea. În acest timp, persoana stă în genunchi lângă articulația (picior, mână, etc) pe care o vor manipula la persoana A.

Persoana B ridică și ține capul lui A timp de câteva minute, simțind greutatea și asigurându-se că A relaxează capul în mâinile lui B. Urmează aceeași acțiune cu următoarele părți: umeri, brațe (ținând încheieturile mâinilor), picioare (ținând gleznele), piept și bazin (punându-și mâinile sub piept și bazin, una câte una, și ridicându-le).

În orice moment, A & B ar trebui să se concentreze asupra a simți greutatea corporală.

Persoana B mișcă fiecare parte a corpului lui A pentru câteva minute. și experimentează gama de mișcări posibile cu fiecare parte a corpului. Pe tot parcursul timpului, B verifică și îl încurajează pe A să se elibereze atunci când ar putea să apară tensiune care să împiedice mișcarea liberă.

Persoana A și Persoana B schimbă rolurile și repetă pașii de mai sus.

PLAYLIST

Beautiful Piano Music & Soft Rain Sounds
Relaxing Music Mix by Peder B. Helland

40 min

TIMP DE REFLECȚIE

- **Cum a fost pentru tine experiența acestui exercițiu?**
- **Cum vrei să folosești ceea ce ai învățat acum, în viața ta de zi cu zi?**

A2

Roata mișcării

A și B ar trebui să stea unul în fața celuilalt, cu 1/2 picior între ele, dar ținându-și încheieturile reciproc cu ambele mâini. A și B ar trebui să exercite o mică împingere unul împotriva celuilalt, așa că ambii cad înapoi, ținându-se încă de încheieturile mâinii, dar acum brațele și picioarele lor ar trebui să fie întinse. Ar trebui să găsească o poziție de echilibru în care greutatea lor este împărțită în mod egal prin brațe.

I**mportant:** când corpurile cad înapoi, coloana vertebrală și gâtul lor trebuie aliniate la șolduri și picioare și spatele să nu fie îndoit.

În acest moment, se obține o versiune mai avansată prin îndoirea genunchilor și experimentarea cu diferite niveluri, de ex. persoanele ar putea avea genunchii îndoiți în timp ce celelalte articulații sunt întinse, sau unul mai îndoit decât celălalt sau ambele la același nivel.

Important: Pe măsură ce persoanele A și B își îndoaie genunchii, aceștia își retrag șoldurile spre o poziție așezată pe un scaun imaginar, în timp ce își trimit coloana vertebrală în poziție ușor diagonală, fără a uita alinierea capului la coloana vertebrală astfel încât spatele să nu fie îndoit.
O altă situație este când persoanele folosesc fiecare câte un braț (mâna dreaptă a lui A ține încheietura stângă a lui B și invers), apoi celălalt braț. Când perechea se simte confortabilă cu mânerul cu o singură mână, își pot alterna brațul liber într-o mișcare asemănătoare roții.

Un alt exemplu de mișcare este acela în care persoanele A și B se țin reciproc de încheietura mâinii cu mâna dreaptă, într-o poziție a genunchilor îndoiți la același nivel, și își folosesc brațul stâng pentru a crea un cerc mare (în sus în jos) până când mâna stângă ajunge una pe cealaltă sub mâna lor, moment în care ar trebui să își schimbe mâinile, eliberându-și reciproc încheietura dreaptă și apucându-și reciproc încheietura stângă. Acestea ar trebui să continue prin crearea aceleiași mișcări ale roții cu brațul drept acum liber și așa mai departe.

La sfârșitul exercițiului nr. 1, participanții schimbă parteneriatul pentru a experimenta greutatea corporală a altcuiva.

Opțional:

Când se simt confortabil cu mișcarea roții, perechile pot repeta toate exercițiile de mai sus, dar de data aceasta ridicând un picior de pe podea crescând dificultatea de a găsi echilibrul.

PLAYLIST

Mose ft. Suyana - Live at Heart Culture

20 min

TIMP DE REFLECȚIE

- **Cum a fost pentru tine experiența acestui exercițiu?**
- **Cum vrei să folosești ceea ce ai învățat acum, în viața ta de zi cu zi?**

A2

Spate în spate

A și B stau spate în spate, punându-și greutatea una împotriva celeilalte și fac pași mici unul de celălalt, astfel încât să păstreze întreaga suprafață a spatelui în contact cu cealaltă în orice moment. Cele 2 persoane continuă până ajung la podea în poziție așezată, cu spatele care încă este în contact.

Următoarea mișcare este să ajungă în poziția inițială, în picioare făcând pași spre interior: din nou, spatele lor trebuie să rămână întotdeauna în contact. Acest lucru le va cere să-și folosească picioarele și coapsele pentru a împinge podeaua și a-și folosi greutatea unul împotriva celuilalt până când poziția în picioare este atinsă. Exercițiul se repetă până când perechea este capabilă să atingă ambele poziții confortabil.

PLAYLIST

Mose ft. Suyana - Live at Heart Culture

10 min

A3

Improvizând prin împărțirea greutății corporale

A și B găsesc din nou o poziție de echilibru împărțind greutatea corporală în spate și evoluând spre o improvizație în care experimentează împărțirea greutății corporale prin schimbarea părții corpului lor cu care sunt în contact.

Scopul este să ajungă la un punct în care se află într-o mișcare permanentă, chiar dacă este cu mișcare lentă, în care își schimbă în mod constant punctul de contact din corp, de exemplu, pot începe de la spate la spate pentru a merge apoi umăr la umăr, piept la piept, cap la piept și așa mai departe.

Important: în fiecare moment, participanții ascultă instrucțiunile partenerului, folosindu-se de comunicarea lor corporală (fără cuvinte implicate). Prin urmare, se alocă un timp necesar pentru a înțelege instrucțiunile partenerului lor. După câteva minute de explorare, se schimbă partenerul pentru a experimenta comunicarea corpului altcuiva.

PLAYLIST

Mathame - Reforma 180 heliport for Cercle

20 min

TIMP DE REFLECȚIE

- **Cum a fost pentru tine experiența acestui exercițiu?**
- **Cum vrei să folosești ceea ce ai învățat acum, în viața ta de zi cu zi?**

ACTIVITĂȚI OPȚIONALE PENTRU GRUPURI AVANSATE

Persoana A își așează ambele picioare în aer, perpendiculare pe șolduri și cu o ușoară îndoire în genunchi, iar persoana B stă în fața picioarelor lui A pentru a fi gata să-și pună șoldurile deasupra picioarelor.

A4

Poziția florii

Persoana B apucă ambele glezne a lui A în timp ce acesta își pune picioarele sub șolduri, și se să folosește de puțină împingere de pe podea. De îndată ce persoana B nu mai atinge podeaua, A își întinde picioarele, iar perechea se prinde unul de celălalt de mâini. B își relaxează spatele și picioarele atunci când sunt în aer. Perechea își găsește un echilibru care să atingă poziția Florii.

A5

Poziția îngerului

Persoana B își întinde picioarele și trunchiul ajungând la o poziție de zbor paralelă cu podeaua, ținându-se încă de mâini pentru a menține echilibrul în aer. Când este confortabil, B își poate elibera mâinile și își poate deschide brațele spre exterior, atingând Poziția Îngerului.

DEBRIEFING

- **Cum a fost pentru tine experiența acestui exercițiu?**
- **Ceea ce ai simțit a fost ușor/ greu în acest exercițiu?**
- **Pe ce ți-ai bazat încrederea atunci când faci acest exercițiu cu perechea ta?**
- **Cum este acum legătura cu persoana cu care ai lucrat?**
- **Cum este acum legătura cu propriul corp?**
- **Cum vrei să folosești ceea ce ai învățat acum, în viața ta de zi cu zi?**

WORKSHOP 6

Eu și Sinele meu

Puterea emoțiilor

Introducere

Scopul acestui atelier este de a dezvolta o nouă perspectivă despre sine, o perspectivă care dă naștere unui potențial care poate fi dezvoltat folosind conexiunea dintre minte, corp, emoții și spirit.

Obiectivele workshopului

Ideile principale care vor fi transmise prin intermediul acestui atelier sunt următoarele:

- Nu sunt doar corp fizic
- Emoțiile nu pot fi controlate de minte, dar pot fi exprimate prin corp și mișcare
- Coerența dintre toate corpurile creează sentimentul fluxului

ACTIVITĂȚI

A1 Emoțiile în oglinda

Participanții sunt rugați să reflecteze la ultima lor lună și să aleagă 3 emoții intense. Vor lucra în perechi și fiecare participant își va exprima emoțiile, iar perechea lor ar trebui să reflecte emoțiile.

În primul rând, ei aleg cine începe.
Prima oglindă: 5 min.

TIMP DE REFLECTIE

Întrebări pentru prima persoană care exprimă emoții:

- **Cum a fost să te conectezi la emoții?**
- **Cum a fost să transmiți prin mișcare?**
- **Cum te-ai simțit făcând asta?**

TIMP DE REFLECȚIE

Întrebări pentru persoana care oglindea:

- **Care au fost emoțiile primite?**
- **Cum a fost să oglindesc emoțiile celuilalt?**
- **În ce fel propriile lor emoții au influențat mișcările de oglindire?**

A doua oglindire - 5 min

După această parte, fiecare participant va nota sentimentele - aceleași întrebări. 7 min pentru a reflecta și a nota.

DEBRIEFING

În primul rând, au 15 minute pentru a vorbi în perechi despre experiență. Facilitatorul se deplasează în jurul perechilor și ajută participanții să extragă concluzii.

A doua parte a debriefingului:

- **Ce te-a impactat cel mai mult?**
- **Cum îți poți vedea emoțiile reflectate de o altă persoană?**
- **Ce ai aflat despre tine?**
- **Și ce ai aflat despre celălalt cu care ai lucrat?**

Tur de debriefing - fiecare participant va exprima în grupul mare concluzia pentru el însuși. Facilitatorul ajută fiecare participant să finalizeze cu concluzia despre oglindirea emoțiilor.

Și după ce ați făcut acest exercițiu și ați avut la aceste concluzii, ce vă propuneți să schimbați în modul în care sunteți conștient și vă exprimați emoțiile?

Dă-mi 3 mici acțiuni / gânduri pe care vrei să le implementezi diferit în săptămâna viitoare, în viața ta de zi cu zi.

PLAYLIST

Estas Tonne – Internal flight

1 oră

A2

Animalul totem

Participanții sunt rugați să stea în cerc și să se gândească la un animal, pasăre sau insectă, de care sunt atrași sau îi reprezintă de pe ei înșiși.

IMAGERIE GHIDATĂ

Mișcati-vă ușor în cameră și relaxați-vă. Închide ochii și gândește-te la animalul tău. În timp ce te deplasezi prin cameră, te gândești la animal - caracteristicile animalului, puterea animalului și punctele slabe ale acestuia. Și acum, imaginează-ți că animalul se apropie de tine și poți interacționa cu el. În primul rând, amândoi sunteți timizi, doar vă cunoașteți, dar apoi interacționați din ce în ce mai mult, iar animalul îți răspunde la acțiunile tale cu propriile sale acțiuni. Simte-te liber să urmezi animalul, să interacționezi cu el, să vă deplasați împreună în cameră până când vă simțiți din ce în ce mai aproape. Ești aproape la fel în acțiunile tale și, în cele din urmă, devii animalul. Ești acel animal și începi să te miști în cameră ca el, te simți tot mai mult ca el, devii total animalul. Și acum, doar trăiești o zi ca el. Este dimineață și te trezești, te uiți în jurul tău și îți vezi propriul loc, adăpostul tău. Odată ce te trezești, ieși din adăpost în căutarea hranei și după un timp, te enervezi pentru că nu este ușor să găsești mâncarea. În cele din urmă, reușești și după ce ai mâncat îți găsești calmul și relaxarea, bucurându-te de existența ta. În jurul tău sunt mai multe alte animale, care se mișcă, care trăiesc o zi în viața lor, la fel ca și tine. Începi să te miști și să interacționezi cu ei, creând un ecosistem. În timp ce te deplasezi și interacționezi cu celelalte animale din mediul înconjurător, devii conștient de rolul/ simțul tău în acel ecosistem. Îți găsești calea și scopul, devii conștient de puterile tale.

Ia-ți un timp doar pentru a reflecta, în adăpostul tău, despre asta, despre scopul tău în această lume. Poți găsi un loc în cameră în care să stai, să reflectezi și să iei notițe despre reflecțiile tale - 5 minute de tăcere și muzică tare (La doi pași de iad - Victoria).

PLAYLIST

Kitaro - Gaia
Kitaro – Flouting Lotus
Da Vinci (Hans Zimern)
The Piano Guys – Beethoven's 5 Secrets
Nathalie Manser – Gabriel's realm
Two steps from hell – Victory

20 min

DEBRIEFING

a) Reflectează la :

- Ce trăsături are animalul totemic și ce ai în comun cu el / ea?
- Care este puterea pe care ți-a dat-o animalul?
- Ce te surprinde în interacțiunea ta (tu cu animalul)?
- Cum a fost să devii animalul și cum te-ai simțit diferit?
- Ce a fost diferit sau comun în ceea ce privește modul în care interacționezi cu ceilalți în viața ta de zi cu zi?
- Ce ai învățat de la animalul tău totemic?
- Care a fost scopul pe care l-ai descoperit în exercițiu?
- Ce vrei să faci (acțiuni concrete) cu puterile pe care le-ai descoperit în acest exercițiu, în viața ta de zi cu zi, în perioada următoare (săptămâna viitoare) ?

b) Vorbeste în grup despre concluziile tale :

- Care este puterea ta pe care ai descoperit-o în acest exercițiu și nu ai fost conștientă de aceasta până acum?
- Cum poți folosi această putere pentru a-ți îmbunătăți viața și pentru a -ți atinge scopul/ obiectivul?

1 oră (depinde de numărul de participanți):
20 de minute reflecție individuală asupra întrebărilor de la a)
5 min / participant pentru întrebări de la b)
10 minute concluziile atelierului

PLAYLIST PENTRU DEBRIEFING

- Estas Tonne
- Shania Noll
- Kitaro

WORKSHOP 7

Aducem piesele împreună Reconectează-te cu tine și continuă

Introducere

În acest ultim atelier prezentăm percepția participanților referitoare la sesiunile la care au participat precum și analiza competențelor pe care le-au dobândit.

Obiective ale workshopului

- Cunoașterea satisfacției participanților.
- Evaluarea atelierelor
- Evaluarea competențelor dobândite

Introducere

Participanții se prezintă din nou. Ideea este de a vedea dacă acestea sunt prezentate într-un mod diferit față de primul atelier. Pot folosi muzică, desen, pot face mișcare, vorbi ...

Facilitatorul introduce ultimul atelier, și îl conectează la cele 6 ateliere anterioare și se asigură că toată lumea este confortabilă cu sarcinile zilei.

A1

Fiecare merge în spațiul camerei, în ritmul său, fiind atenți la toată lumea și la orice este static sau în mișcare, în cameră:

- Atenție la mișcarea în spațiul camerei (toată lumea ar trebui să se concentreze pe exteriorul camerei).
- Priviți în interior (toată lumea ar trebui să se concentreze pe centrul camerei).
- Toți ar trebui să îi includă pe ceilalți în câmpul lor vizual.
- Toată lumea ar trebui să zâmbească persoanei cu care face contact vizual.
- Priviți înăuntru și în afară (toată lumea ar trebui să fie conștientă de întreaga cameră și de persoanele din ea).
- Toată lumea ar trebui să îmbrățișeze persoana cu care face contact vizual timp de cel puțin 4 secunde (facilitatorul ar trebui să încurajeze conectarea nucleului celor 2 persoane care se îmbrățișează, sugerând o mică îndoire a genunchilor).
- La semnalul facilitatorului, participantul ar trebui să aleagă aleatoriu un partener, în timp ce se deplasează în jurul spațiului, își apucă încheietura pentru a repeta exercițiul de contrabalansare explicat în atelierul 4, până când ajung la mișcarea roții. Apoi, ar trebui să se întoarcă în mers în spațiu pentru a alege un alt partener și să repete experiența, până când li se spune altfel.
- La semnalul facilitatorului, toată lumea ar trebui să se concentreze pe centrul camerei și să se îndepărteze de aceasta, ocupând spațiul exterior al camerei, traversându-se reciproc cărările (ritmul mersului și nivelurile sunt ghidate de facilitator).
- În timp ce se plimbă în spațiul exterior al camerei, participanții ar trebui să aleagă o persoană și să se îndrepte spre ei, să aleagă o articulație a persoanei alese și să exploreze mișcarea în interiorul acelei articulații prin manipulare. Când au explorat suficient, ar trebui să se întoarcă la mers, să aleagă o altă persoană, să aleagă o articulație diferită și așa mai departe.
- La semnalul facilitatorului, toată lumea ar trebui să se concentreze din nou în centrul camerei, să meargă spre ea și să se deplaseze în jurul centrului.
- Facilitatorul ar trebui să încurajeze participanții să se armonizeze reciproc pe drumul lor, păstrând o distanță foarte mică între ei, pentru a rămâne în mijlocul camerei, într-un ritm fluent.
- Facilitatorul ar trebui să ghideze participanții către o mișcare lentă și să încurajeze deschiderea brațelor participanților pentru a le folosi ca indicatori pentru a sublinia alegerea căii pe care doresc să o parcurgă.

Recomandări pentru acest exercițiu

De asemenea, facilitatorul ar trebui să încurajeze participanții să nu renunțe la alegerile lor și să aștepte până când vor găsi momentul potrivit pentru a lua calea aleasă (de exemplu, dacă persoana X decide să treacă între persoana Y și persoana Z, X deschide un braț și îl direcționează între persoana Y și Z, dacă X nu poate trece strâmt, păstrând o mișcare lentă, X așteaptă până când drumul său este liber. În timp ce X așteaptă, este posibil ca persoana Y și Z să-și fi schimbat pozițiile, deci brațul X nu mai este între Y și Z, ceea ce nu este important, când X poate, X ar trebui să parcurgă calea aleasă și să înceapă din nou).
La semnalul facilitatorului, în timp ce participanții sunt într-o mișcare lentă într-un spațiu redus, participanții ar trebui să reducă treptat spațiul dintre ei până când se ating unul de celălalt și nu se mai pot încrucișa.

- În acel moment, toată lumea ar trebui să-și țină pozițiile, să închidă ochii și să se concentreze asupra respirației (s-ar putea ca unii dintre participanți să-și împartă greutatea, în timp ce alții stau în picioare sau pe orice parte a corpului care este în contact cu podeaua).
- La semnalul facilitatorului, grupul ar trebui să se deplaseze în jurul spațiului ca entitate unică, într-un ritm lent.

Toată lumea din grup ar trebui să fie întotdeauna în contact cu cel puțin o persoană (facilitatorul ar trebui să îndrume grupul încurajând schimbarea nivelurilor, schimbarea părții corpului în contact una cu cealaltă, mișcarea tuturor părților corpului, partea de greutatea lor. Liderul trebuie să le reamintească participanților să acorde atenție persoanelor cu care sunt în contact și să se simtă liberi să se deplaseze după cum doresc în cadrul sarcinilor).

- La semnalul facilitatorului (după lista de 10 minute de explorare) toată lumea ar trebui să se oprească, să țină poziția în care se află, să închidă ochii și să se concentreze din nou pe respirație pentru câteva secunde.

TIMP DE REFLECȚIE

- **Cum a fost pentru tine experiența acestui exercițiu?**
- **Cum vrei să folosești ceea ce ai învățat acum, în viața ta de zi cu zi?**

PLAYLIST

Pink Floyd – Shine on you crazy diamond

40 min

A2

Creatia și creatorul

Fiecare se deplasează în spațiu în ritmul propriu, fiind atenți la toată lumea și la orice, static și în mișcare, în cameră:

- În perechi, o persoană va fi sculptorul și cealaltă materialul care va fi sculptat. Sculptorul trebuie să-și modeleze partenerul prin diferite poziții, încurajând mișcarea și izolarea articulațiilor. Acest exercițiu necesită trei pași:

Primul pas: sculptorul ar trebui să exploreze formele pe care le pot da partenerilor lor, asigurându-se că lucrează la niveluri (sculptura ar putea fi întinsă pe podea, îngenuncheată, în picioare, ...). Sculptura trebuie să dețină fiecare formă creată de partenerul lor până când sunt manipulate din nou. La semnalul facilitatorului, acestea ar trebui să schimbe rolurile.

Al doilea pas: perechile ar trebui să schimbe din nou. În acest moment, sculptorul alege șase forme pentru a le da sculpturii, deoarece acesta din urmă ar trebui să memoreze cele șase forme, precum și mișcările necesare pentru a atinge cele șase poziții. Când se realizează acest lucru, ar trebui să schimbe rolurile.

Al treilea pas: Participanții se împart în două grupe. Unul dintre cele două grupuri arată cele șase poziții date de sculptorul lor pe măsură ce celălalt grup urmărește. Când și-au terminat secvența de poziții, toată lumea ar trebui să aștepte ținând ultima formă până când toată lumea a terminat. Împreună, ar trebui să meargă alegând un alt loc în spațiu. Pe măsură ce ajung în noul loc, ar trebui să înceapă din nou secvența, menținând ultima formă până când toată lumea termină. În total, ar trebui să iasă din spațiu. Acum este rândul celui de-al doilea grup.

Vă rugăm să rețineți: În timpul întregului exercițiu de sculptură, în timp ce participanții îndeplinesc rolul de sculptură, aceștia ar putea închide ochii pentru a-și îmbunătăți conectarea cu corpul lor, ascultându-și sentimentul când sunt mișcați și asezați de către sculptori.

PLAYLIST

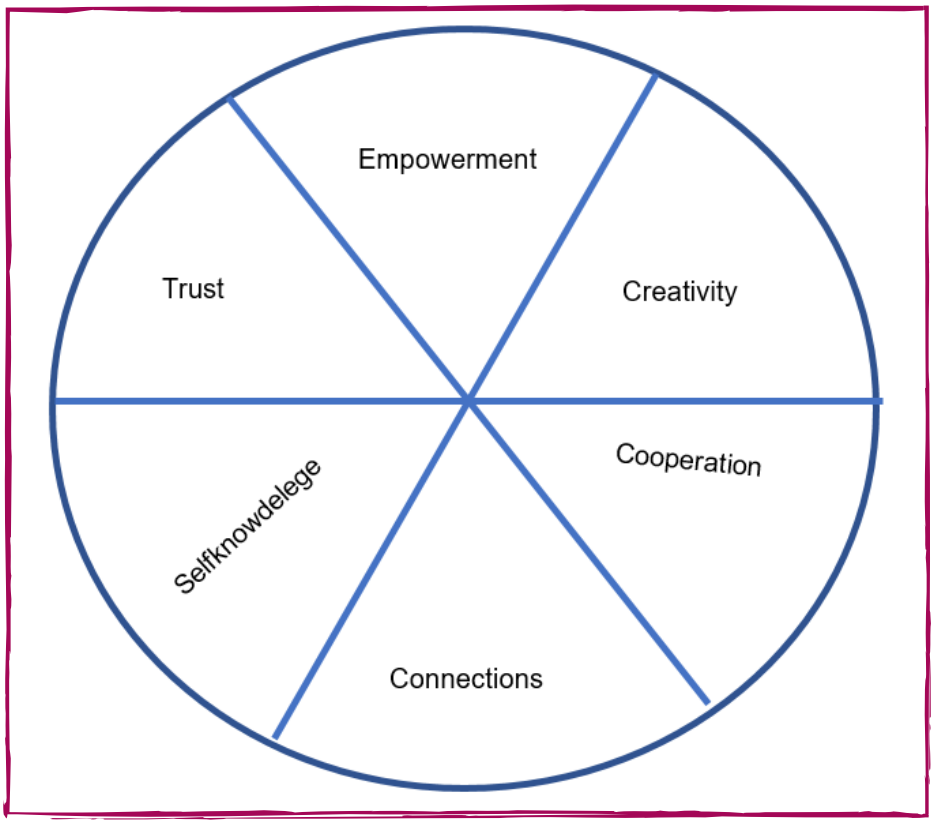
Pink Floyd – Shine on you crazy diamond
Yann Tiersen BSO
Amélie - Ludovico Einaudi

30 min

A3

Evaluare

Prima parte: va exista un cerc pe podea, cu 6 porțiuni, ca o pizza. Fiecare porție va fi una dintre competențele lucrate în timpul atelierelor: Empowerment, încredere, autocunoaștere, conexiuni, cooperare și creativitate.



Fiecare participant cu post-it-uri va scrie ceea ce simte cu privire la fiecare dintre cele 6 aspecte și îl va lipi în porțiunea corespunzătoare. Odată ce toată lumea a terminat, vom analiza toate competențele și fiecare persoană va comenta experiența și abilitățile sale.

TIMP DE REFLECȚIE

- **Cum a fost pentru tine întreaga experiență?**
- **Cum vrei să folosești ceea ce ai învățat aici, în viața ta de zi cu zi?**

Apoi, șase foi de hârtie vor fi așezate pe podea, fiecare dintre foi va avea o frază scrisă:

A4

Evaluare

Simt că ...
Vreau să mulțumesc ...
Am învățat să ...
De astăzi valorează mai mult ...
Aș vrea să spun că ...
Propun ca ...

Cu un zar, fiecare participant îl va arunca și, în funcție de numărul care iese, va trebui să comenteze folio-ul cu numărul corespunzător matriței (De exemplu, dacă zarurile aruncă numărul 5, va trebui să citească și să comenteze corespondentul cu propoziția 5: aș vrea să spun că ...).

Concluzii și completarea chestionarului de evaluare finală

ANEXE

BIBLIOGRAFIE

Cărți și articole

- Dance history – Dance Origins, accessed august 30, 2019, http:/www.dancefacts.net/dance-history
- “Dance therapy in France” Société Française de Danse-Thérapie, accessed August 30th, 2019, http:/ https://www.sfdt.fr/galerie
- Huerta, Tracy, "Use of the Creative Arts Therapies and Creative Interventions with LGBTQ Individuals: Speaking out from Silence a Literature Review" (2018). Expressive Therapies Capstone Theses. 83.
- Mackrell, Judith R. “Dance, performing art”, accessed August 30th, 2019, http:/ https://www.britannica.com/art/dance
- Silke Schreiber-Barsch. Adult and Continuing Education in France. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag, 2015.
- “The historical background & the professional context of arts therapies in France” European Consortium for Arts Therapies Education, accessed August 30th, 2019, http: http://www.ecarte.info/membership/directory/france.htm
- “Why adult education”, European association for the education of adults, accessed August 30th, 2019, http:/ https://eaea.org/
- National Dance Education Organization, https://www.ndeo.org/
- Education, Audiovisual and Culture Executive https://eacea.ec.europa.eu/
- “Adult Education in Italy”, Catholic Adult Education of Germany https://keb-deutschland.de/adult-educaton-in-italy/
- A cura di Fausto Benedetti, Viaggio nell’istruzione degli adulti in Italia. Alla scoperta di esigenze, problemi e soluzioni (INDIRE, 2018), http://www.indire.it/wp-content/uploads/2018/05/Viaggio-istruzione-adulti-in-Italia.pdf
- “DANZATERAPIA”,Benessere, www.benessere.com/psicologia/arg00/danzaterapia.htm

- Corpo danzante, http://www.corpodanzante.com/danzamovimentoterapia.html
- Ente Italiano di Normazione http://www.uni.com/
- “La DMT in Italia”, Danza Movimento Terapia, http://www.danzamovimentoterapia.it/dmt_italia.htm
- Rebekka Dieterich – Hartwell and Sabine C. Koch, Scott J. Hunter, “Creative Arts Therapies as Temporary Home for Refugees: Insights from Literature and Practice”, Behavioral sciences, October 17, 2017
- Alvares Van Der Feltz, I. (2014). La imagen corporal en danza/movimiento terapia. Un estudio con mujeres operadas de cáncer de mama (tesina presentada para el Máster en Danza Movimiento Terapia). Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra, Barcelona
- Felgueroso, F. (2017). Claves para mejorar la educación de adultos en la España de la post.crisis. Fundación Europea de Sociedad y Educación.
- Fischman, D. (2001). Danzaterapia: orígenes y fundamentos. Available in: http://www.brecha.com.ar/articulos/danzaterapia_origenes_fundamentos.pdf
- Gallego, T. (2014). Estado actual del Arteterapia en España. Un estudio piloto, “Formación y profesionalización en la Comunidad de Madrid” (Trabajo Final de Máster). Universidad de Valladolid, Valladolid.
- Laban, R. (1987). El dominio del movimiento. Madrid. Ed. Fundamentos
- Laban, R. (1991): La danza educativa moderna. México: Ed. Paidós
- López Fernández-Cao, M. (coord.) (2006). Creación y posibilidad. Aplicaciones del arte en la integración social. Madrid: Ed. Fundamentos.
- López Martínez, M.D. (2010). Arteterapia. Concepto y evolución histórica. Murcia: DM.
- Panhofer, H. & MacDonald, J. (2015). Moviéndonos hasta el final de nuestros días. Cuidados paliativos a través de la Danza Movimiento Terapia. Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social, 51(10), 51-64. Available in: https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/download/51683/47926

- Panhofer, H. (ed.) (2005). El cuerpo en psicoterapia. La teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Gedisa.
- Rodríguez-Jiménez, R.M. (2011). Uniendo Arte y Ciencia a través de la Danza Movimiento Terapia. Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga, 7, 4- 11. Available in: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3675957
- Sebiani, L. (2005). El uso de la danza-terapia en la adaptación psicológica a enfermedades crónicas (cáncer, fibrosis, sida). Rev. Reflexiones, 84(1), 49-56. Available in: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4796161.pdf
- Vella, G. & Torres Solera, E. (2012). Desarrollo de un instrumento de observación en danza movimiento terapia (DMT). Revista Papeles del Psicólogo, 33(2), 148-156. Available in: http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2103.pdf
- Wengrower, H. & Chaiklin, S. (comp.) (2008). La vida es danza. El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Ed. Gedisa.

Lifelong
Dancing

LIFELONG DANCING:

METODE INOVATIVE DE ÎNVĂȚARE NON-FORMALĂ PRIN DANS EDUCAȚIA ADULȚILOR

Manualul, toolkit-ul cu workshop-uri și videotutorialele se pot descărca gratuit de pe platforma de e-learning:

https://mooc.ceipes.org/courses/lifelong-dancing-learning-pathways-about-dance-for-adult-educators-romanian/

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

fundación aspaym castilla y león

CEIPES CENTRO INTERNAZIONALE PER LA PROMOZIONE DELL'EDUCAZIONE E LO SVILUPPO

Antonino Ceresia & Fabio Dolce

EUnipartners

GAMA INSTITUTE
Sănătate, Educaţie, Cercetare