Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

CHOREOTERAPIA

Warsztat kontaktu ciała z umysłem i duszą dla studentów i pracowników Instytutu Filologii Polskiej UAM

„Także człowiek jest słowem. Gdy tańczy – przemawia, wypowiada siebie."
Jan Paweł II

Prowadzący
Honorata Łukaszewska – mgr filologii germańskiej, choreoterapeuta, certyfikowany instruktor tańców w kręgu, improwizacji tańcem i symboliki ciała, adeptka psychoterapii tańcem i ruchem DMT, instruktor Zespołu Tanecznego PROMYK. Od 8 lat prowadzi zajęcia relaksacyjne, rozwojowe, psychoterapeutyczne oraz integracyjne metodą terapii tańcem i DMT dla dorosłych - osób zdrowych I z zaburzeniami.

Metody z zakresu choreoterapii (na poziomie treningu rozwojowego), treningu improwizacji tanecznych, odczuwania, ćwiczeń relaksacyjnych, oddechowych, symboliki ciała, podróży w wyobraźni i tańców w kręgu.
Czas: 6 sesji x 90', np. 2x90' raz w tygodniu (z przerwą min.15') przez 3 tygodnie plus ewaluacja.

Wymagania
Warsztat przeznaczony jest dla osób dorosłych, zdrowych, bez względu na sprawność fizyczną i przygotowanie taneczne. Zaleca się indywidualne ubezpieczenie NW na czas warsztatów.
Uczestnicy powinni tańczyć na boso lub w skarpetkach antypoślizgowych, w niekrępującym ruchu stroju (luźne spodnie na na gumie, koszulka, dres na wierzch). Potrzebna jest karimata i/lub koc.
O zastrzeżeniach medycznych uczestnicy powinni informować bezpośrednio prowadzącą.
Wykluczone jest uczestnictwo w warsztacie po spożyciu środków psychoaktywnych.
Uczestnik powinien mieć zapewnione napoje (najlepiej wodę mineralną).
Zajęcia prowadzone są po ustaleniu z uczestnikami kontraktu o punktualności, dobrowolności, szacunku dla siebie i innych, dyskrecji i wyłączeniu telefonów. Uczestnik ma prawo odmówić w każdym momencie włączenia się do danego ćwiczenia, informując o tym prowadzącą.

<u>Uwaga dodatkowa dotycząca uczestnictwa w warsztacie nr 3</u> - (na prośbę prowadzącej zajęcia):
Osoby uczestniczące w warsztacie choreoterapii biorą całkowitą odpowiedzialność za stan swojego zdrowia fizycznego i emocjonalnego, zarówno w czasie zajęć jak i pomiędzy nimi. Zaleca się uczestnikom indywidualne ubezpieczenie NW.

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Cele:
Uczestnicy warsztatu powinni poprzez taniec i doświadczenia ruchowe rozwinąć poczucie związku ciała z emocjami
i sferą symboli, odkryć i nazwać indywidualne potrzeby, nauczyć się szanować ciało i doznania, jakich dostarcza, odczytywać sygnały niewerbalne, doświadczyć archetypowych symboli w ruchu i uwrażliwić się na nowe rozwiązania, dotąd niedostępne świadomości. Całemu procesowi będzie towarzyszyć werbalne budowanie symboli i metafor na podstawie obrazów wewnętrznych, doznań, emocji, jakie uczestnicy dobrowolnie przekażą grupie i zgodzą się je przedstawić publicznie.

TEMATY SESJI (każda 90')

1. JA TO JA
   ugruntowanie – poczucie bezpieczeństwa - własne granice - własna kinesfera
2. ŚWIADOMIE JESTEM
   przestrzeń – granice – świadoma obecność w relacji ze światem - wspólnota
3. PŁYNĘ
   napięcie i rozluźnienie – dawanie i branie – przepływ zdarzeń
4. WOLNY/A LECĘ
   oddech - otwarcie – ugruntowanie – skok i lot – powrót
5. SPOTYKAM
   impuls i reakcja - spotkanie i rozstanie – razem i osobno – zaufanie i granice
6. TWORZĘ
   zaufanie – wrażliwość sensoryczna – kształt - próżnia - gest codzienny - ruch kreatywny
7. Podsumowanie i ewaluacja
   feedback w postaci plakatów – ankieta ewaluacyjna

Uwaga! Program może być modyfikowany odpowiednio do możliwości i gotowości uczestników.