



Edukacja przez taniec dla rozwoju kompetencji osobistych i społecznych

**[PROJEKT IO1]: Badania
Najlepsze praktyki w zakresie tańca, mindfulness i psychologii pozytywnej
w edukacji dorosłych
oraz rozwoju umiejętności poprzez nieformalne działania szkoleniowe**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Niniejsza publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko autora a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną.



SPIS TREŚCI

1 Wstęp	4
Dancefulness dla kreatywności i przywództwa – opis projektu	4
Kontekst i uzasadnienie projektu	5
Cel niniejszego opracowania	6
Przegląd badań	6
2 Istotne koncepcje teoretyczne	8
Kreatywność	8
Taniec	8
Terapia tańcem i ruchem (DMT)	8
Grupy defaworyzowane	9
Przywództwo dystrybutywne	10
Uczenie się przez doświadczenie	10
Włączenie społeczne	11
Mindfulness	11
Psychologia pozytywna	12
Odporność	12
Współczucie wobec siebie	12
Trauma	13
3 Podsumowanie najlepszych praktyk	14
Matryca najlepszych praktyk	14
Pierwotne łączenie w pary koncepcji i najlepszych praktyk	15
4 Zbiór najlepszych praktyk	16
NP01: Taniec rozwiązujący konflikt	16
NP02: Projekt - Wspólne Dziedzictwo Kulturowe	17
NP03: Taniec i niepełnosprawność: przekraczanie granic	19
NP04: Uważne ciało, ucieleśniony umysł	22
NP05: Terapia tańcem i ruchem u młodych osób niepełnosprawnych	24
NP06: Duet akrobatyczny i grupa taneczna	26
NP07: Investigación en danza (Badania nad tańcem))	28
NP08: Terapia tańcem i ruchem w leczeniu uzależnień	29
NP09: Zasady kreatywnego przywództwa opartego na współpracy dla integracji tanecznej w szkołach.	31



NP10: Ucieleśnione przywództwo	33
NP11: Taniec z Życiem	35
NP12: Taneczna uważność: fenomenologiczne badanie powstającej praktyki	37
NP13: Segni Mossi: Eksploracja ruchu i znaku graficznego	38
NP14: 4ArtsTherapy: Terapia Ruchem i Tańcem	41
4 Uwagi końcowe i zalecenia dotyczące rozwoju kursu internetowego	44
Bibliografia	46

WYKAZ TABEL

Tabela 1. Rozkład powiązanych pojęć w wybranych najlepszych praktykach	15
Tabela 2. Pierwotne sparowanie koncepcji najlepszych praktyk w badaniach	16



1 Wstęp

Dancefulness dla kreatywności i przywództwa – opis projektu

Ten projekt partnerstwa strategicznego Erasmus+ KA227 to współpraca sześciu partnerów z czterech krajów, którzy wspólnie pracują nad rozwojem i dzieleniem się swoją wiedzą i umiejętnościami, aby:

- Zaangażować tych, którzy są oderwani od rzeczywistości i połączyć tych, którzy są odłączeni, przy czym kluczowym elementem jest inkluzja.
- Zbudować intermodalną metodologię łączącą taniec z mindfulness i psychologią pozytywną
- Promować kreatywność i przywództwo u dorosłych poprzez odporność, empatię, synergię i asertywność

Cel ten zostanie osiągnięty dzięki intermodalnej metodologii, która łączy taniec z mindfulness i psychologią pozytywną w celu promowania kreatywności i przywództwa.

- Z pomocą znalezienia najlepszych praktyk łączących taniec, mindfulness i psychologię pozytywną w celu rozwijania umiejętności miękkich, kreatywności i zdolności przywódczych.
- Stworzenie komplementarnego i innowacyjnego kursu online, który będzie składał się z części teoretycznej, uzupełnionej o tzw. "pigułki wideo", które zilustrują i dostarczą praktycznych wskazówek w stosowaniu metodologii. Taniec zostanie wykorzystany jako narzędzie do rozwoju umiejętności. Kurs online będzie obejmował takie tematy jak:
 - Zastosowanie tańca w edukacji dorosłych.
 - Połączenie tańca i mindfulness.
 - Taniec i psychologia pozytywna: ćwiczenia praktyczne.

Mimo, że grupa docelowa jest zróżnicowana (bezdomni, migranci, osoby niepełnosprawne, uchodźcy wojenni, bezrobotni, NEETS, seniorzy, osoby nadużywające substancji psychoaktywnych, itp.), wszystkie te osoby mają pewne cechy wspólne, takie jak radzenie sobie z podwyższonym stresem, niską samooceną, mniejszymi możliwościami, problemami psychologicznymi, niskimi umiejętnościami miękkimi, itp. Trenerzy i nauczyciele, którzy już pracują z tymi grupami, wykorzystają ten projekt jako wzmocnienie swoich ścieżek edukacyjnych, integrując go z własną dobrą praktyką.

Metodologia będzie pracować nad trzema kluczowymi aspektami: emocjami, poznaniem i umiejętnościami społecznymi, a poprzez pracę z odpornością, empatią, synergią i asertywnością tworzy fundament do rozwoju kreatywności i umiejętności przywódczych.

Ponieważ jednym z głównych problemów w promowaniu włączenia społecznego u osób dorosłych z mniejszymi szansami jest ich niechęć do przyłączenia się do programów edukacyjnych, a także tendencja do unikania nieformalnych lub pozaformalnych działań edukacyjnych, rozwój ich umiejętności społecznych i emocjonalnych (lub umiejętności



miękkich) może nastąpić jako efekt uboczny podczas integracji i łączenia metodologii Dancefulness z programami i działaniami społecznymi, w których zazwyczaj chętniej uczestniczą.

Kontekst i uzasadnienie projektu

Na rynku pracy coraz więcej firm wymaga od pracowników tzw. umiejętności XXI wieku (Fadel, 2008), a pandemia COVID tylko pogłębiła to zapotrzebowanie, dlatego też kształcenie dorosłych powinno skupiać się również na tych umiejętnościach. Kreatywność i przywództwo to dwie z dziesięciu pierwszych umiejętności wymaganych przez przedsiębiorstwa. Zgodnie z nowym europejskim programem na rzecz umiejętności, służącemu zrównoważonej konkurencji, sprawiedliwości społecznej i odporności (Komisja Europejska, 2020), dla osób indywidualnych poprawa odporności poprzez umiejętności oznacza zmniejszenie zależności od warunków na rynku pracy i zwiększenie potencjału do poruszania się po wyzwaniach zawodowych i zmianach. Program ten pokazuje, że mniej niż dwie na pięć osób dorosłych uczestniczy w uczeniu się każdego roku. Uczenie się przez całe życie, w tym w starszym wieku, będzie miało decydujące znaczenie. Dlatego też każda osoba w UE powinna być uprawniona i nagradzana za podnoszenie kwalifikacji i/lub zmianę kwalifikacji. Ponieważ ten projekt jest realizowany w czasie pandemii COVID, wiele osób dorosłych czuje się niezaangażowanych, odłączonych i niezadowolonych. Według WHO (WHO, 2021), pandemia COVID wywołała kilka problemów ze zdrowiem psychicznym u dorosłych. Odczuwanie strachu i stresu w obliczu niepewności w dzisiejszych czasach jest uważane za normalne, ale ludzie potrzebują wsparcia, aby móc przetworzyć i zmierzyć się z tymi uczuciami i wyzwaniami. Istnieje również ryzyko wykluczenia społecznego, ponieważ wiele osób czuje się pozostawionych samym sobie.

PAGE 14
MERGEF
ORMAT17

Ponadto musimy wziąć pod uwagę również wojnę, która niedawno rozpoczęła się na Ukrainie. Jej wpływ na zdrowie psychiczne jest na skalę niespotykaną w Europie od zakończenia II wojny światowej. Po pierwsze, duża liczba uchodźców, którzy wymagają interwencji i włączenia psychologicznego. Miliony ludzi w chwili obecnej są potencjalnie zagrożone zaburzeniami psychicznymi, takimi jak ostry stres, lęk, depresja, używanie substancji i zespół stresu pourazowego (Mellese, 2022). Po drugie, ekonomiczne (Pantuliano, 2022) i psychologiczne skutki wojny, po wielu latach pokoju w Europie, pogłębiają i pogarszają problemy psychologiczne (jak wspomniano wyżej) całej populacji europejskiej, a głównie krajów sąsiednich.

Aktywność fizyczna i techniki relaksacyjne mogą być cennymi narzędziami, które pomogą ludziom zachować spokój i chronić swoje zdrowie w tym czasie. Taniec jest jednym ze sposobów na pozostanie aktywnym. Nie wymaga początkowych inwestycji w materiały i może być praktykowany w każdej dostępnej przestrzeni.



Cel niniejszego opracowania

Intencją jest znalezienie i zidentyfikowanie najlepszych praktyk w łączeniu tańca, mindfulness i psychologii pozytywnej w celu rozwijania umiejętności miękkich, kreatywności i umiejętności przywódczych, a także odporności i empatii poprzez działania i narzędzia edukacji pozaformalnej. Drugim celem jest znalezienie możliwości, jak połączyć takie narzędzia z opracowaniem spójnego programu szkolenia dla trenerów, nauczycieli, zespołów tanecznych i dostawców edukacji pozaformalnej. Ponieważ projekt Dancefulness jest priorytetem dla nauczycieli i trenerów zajmujących się osobami dorosłymi z mniejszymi szansami, część niniejszego opracowania i wybranych najlepszych praktyk skupia się na grupach defaworyzowanych w szerokim znaczeniu.

Przegląd badań

Wykorzystanie tańca w połączeniu z psychologią pozytywną w kształceniu dorosłych jest bardzo rzadkie i należy przeprowadzić dogłębne badania, aby znaleźć najlepsze praktyki na poziomie europejskim. Mindfulness staje się kluczowym elementem w edukacji dorosłych. Jednak informacje na temat pełnego potencjału Mindfulness w rozwijaniu umiejętności są bardzo fragmentaryczne, a informacje na temat tańca i mindfulness są również bardzo ograniczone. Co więcej, połączenie tańca + mindfulness + psychologii pozytywnej w celu rozwijania kreatywności i przywództwa jest bardzo innowacyjnym podejściem. Dla rozwoju kursu online ważne jest również badanie dotyczące pełnego potencjału rozwoju umiejętności miękkich, kreatywności i umiejętności przywódczych poprzez połączenie tych koncepcji.

Głównym wyzwaniem tego produktu intelektualnego jest tematyka oraz znalezienie wcześniejszych metodologii i najlepszych praktyk, które łączą kreatywność i umiejętności przywódcze poprzez taniec, mindfulness lub psychologię pozytywną. Ponieważ nie spodziewaliśmy się znaleźć najlepszej praktyki, która pasowałaby do wszystkich elementów jednocześnie, postanowiliśmy przyrzeć się częściowym podejściom do naszych holistycznych ram. Próbowaliśmy zdefiniować poszczególne aspekty i koncepcje, które są związane z tematem, połączyć je i poszukać wspólnego kontekstu. W ten sposób spodziewaliśmy się znaleźć najlepsze praktyki łączące:

- a) taniec i mindfulness w edukacji
- b) uczenie się tańca i kreatywności
- c) uczenie się tańca i przywództwa
- d) uczenie się mindfulness i kreatywności
- e) uczenie się mindfulness i przywództwa

W trakcie badań i analiz poszczególnych najlepszych praktyk zidentyfikowano więcej istotnych koncepcji łączących, które zostały wymienione wśród oryginalnych w kolejnym rozdziale.

Zastosowano metodologię badań typu desktop, koncentrując się na poszukiwaniu zasobów i prac badawczych związanych z wymienionymi wyżej tematami. Badania przeprowadzono głównie za pośrednictwem następujących stron internetowych:



- search.ebscohost.com
- researchgate.net
- scholar.google.com

Badania odpowiednich przeszłych projektów europejskich zostały również przeprowadzone na stronie https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/projects_en, a partnerzy projektowi przeprowadzili również własne badania z wykorzystaniem lokalnych sieci i kontaktów.

Jak wspomniano powyżej, nie spodziewaliśmy się znaleźć najlepszych praktyk, które pasują do wszystkich naszych elementów jednocześnie. Próbowaliśmy więc znaleźć najlepsze praktyki łączące taniec i przywództwo, albo mindfulness i kreatywność itp.

W trakcie przeprowadzania badań natknęliśmy się na fakt, że najlepsze praktyki na poziomie europejskim nie są wystarczające w tej dziedzinie, dlatego zdecydowaliśmy się poszerzyć zakres i włączyć najlepsze praktyki również z innych kontynentów, ponieważ jak wykazały badania, tematy te są bardziej rozwinięte w innych krajach.

Listę przebadanych istotnych prac (które nie trafiły do ostatecznej selekcji, ale mogą być wartościowe dla czytelnika) można znaleźć na końcu dokumentu w sekcji "Dodatkowe Źródła".



2 Istotne koncepcje teoretyczne

Niniejszy rozdział stanowi krótkie wprowadzenie (podkreślając ich znaczenie lub istotność) odpowiednich koncepcji i tematów, które są powiązane z głównymi zagadnieniami tańca + mindfulness + psychologii pozytywnej, które zostaną włączone do metodologii Dancefulness. Niektóre z tych koncepcji zostały pierwotnie wymienione na etapie przygotowania projektu, znaczenie innych wzrosło w wyniku badania najlepszych praktyk.

Kreatywność

Kreatywność¹ definiuje się jako tendencję do generowania lub rozpoznawania pomysłów, alternatyw lub możliwości, które mogą być przydatne w rozwiązywaniu problemów, komunikowaniu się z innymi oraz zapewnianiu sobie i innym rozrywki. Kreatywność jest również jedną z czterech "umiejętności C" XXI wieku.

Taniec

Taniec to rytmiczny ruch ciała, zwykle do muzyki i w określonej przestrzeni, w celu wyrażenia idei lub emocji, uwolnienia energii lub po prostu czerpania przyjemności z samego ruchu.

Jednym z najbardziej podstawowych motywów tańca, w kontekście projektu Dancefulness, jest wyrażanie i komunikacja emocji. Taniec jest często sposobem na uwolnienie silnych uczuć, takich jak nagłe poczucie szczęścia, radości, niecierpliwości czy gniewu. Motywy te można dostrzec w spontanicznych podskokach i ruchach wykonywanych często w chwilach intensywnych emocji, jak również w bardziej sformalizowanych ruchach "ustawionych" tańców, takich jak plemienne tańce wojenne lub świąteczne tańce ludowe, gdzie taniec działa w drugą stronę i pomaga generować emocje i je uwalniać.

Taniec może wywołać stan umysłu i ciała, który różni się od tego, który występuje w codziennym doświadczeniu. Tancerz może stać się intensywnie świadomy siły grawitacji i stanu równowagi lub nierównowagi, którego normalne czynności nie generują. Jednocześnie taniec kreuje inną percepcję czasu i przestrzeni (czas jest wyznaczany przez rytmiczne ruchy i czas trwania tańca, a przestrzeń jest organizowana wokół ścieżek, po których porusza się tancerz lub wokół kształtów tworzonych przez ciało). Tej transcendencji codzienności mogą doświadczyć również widzowie. Wciągnięci w rytmy i wzory tworzone przez ruchy tancerza, mogą zacząć uczestniczyć w emocjach wyrażanych za ich pośrednictwem. (Mackrell, 2022).

Terapia tańcem i ruchem (DMT)

DMT to psychoterapeutyczne wykorzystanie ruchu i tańca do wspierania intelektualnych, emocjonalnych i motorycznych funkcji organizmu. Opiera się na korelacji między ruchem a emocjami.

Zarówno świadomy jak i nieświadomy ruch osoby, wpływa na całkowitą kontrolę, a także odzwierciedla osobowość jednostki. Dlatego też relacja terapeuta-klient jest częściowo oparta

¹ Definicja słownika Oxford



na niewerbalnych wskazówkach, takich jak język ciała. Uważa się, że ruch ma funkcję symboliczną i jako taki może pomóc w zrozumieniu siebie. Improwizacja ruchu pozwala klientowi eksperymentować z nowymi sposobami bycia, a DMT zapewnia sposób lub kanał, w którym klient może świadomie zrozumieć wczesne związki z negatywnymi doświadczeniami poprzez niewerbalne pośrednictwo terapeuty (Levy, 1988). Poprzez jedność ciała, umysłu i ducha, DMT zapewnia poczucie całości. Ciało odnosi się do "rozładowania energii poprzez reakcje mięśniowo-szkieletowe na bodźce odbierane przez mózg". Umysł odnosi się do "czynności umysłowych...takich jak pamięć, wyobrażenia, percepcja, uwaga, ocena, rozumowanie i podejmowanie decyzji." Duch odnosi się do "subiektywnie doświadczanego uczucia angażowania się w taniec lub empatycznego obserwowania go." (Hanna, 2007).

Terapia ruchem i tańcem działa w celu poprawy umiejętności społecznych, jak również dynamiki relacyjnej wśród klientów, którzy zdecydują się uczestniczyć w nim, aby poprawić jakość życia. Poprzez tę formę terapii klienci są w stanie uzyskać głębsze poczucie samoświadomości poprzez proces medytacyjny, który obejmuje ruch i świadomość swojego ciała. Terapia tańcem różni się od innych form leczenia rehabilitacyjnego, ponieważ pozwala na holistyczną ekspresję twórczą, co oznacza, że leczy całą osobę: umysł, ciało i ducha (Meekums, 2002).

Ten rodzaj terapii ekspresyjnej jest cennym narzędziem w pracy z osobami niepełnosprawnymi, szczególnie dla tych osób, które nie są w stanie wyrazić siebie w terapii werbalnej. Terapeuci tańcem wykorzystują ruch jako rodzaj interwencji, używając go jako sposobu zrelaksowania się i otwarcia. Terapia tańcem ma również zdolność do osiągnięcia wszystkich aspektów dobrobytu osoby, w tym emocjonalnego, psychicznego, fizycznego i społecznego.

PAGE 14
MERGEF
ORMAT17

Grupy defaworyzowane

Na początku projektu, partnerzy rozpoczęli dyskusję na temat grup defaworyzowanych. Każda z organizacji partnerskich pracuje z inną grupą osób pokrzywdzonych przez los i nie jest możliwe włączenie różnych podejść do metodologii. Ogólnym celem projektu Dancefulnes jest poprawa dobrobytu jednostek. Strategie rozwiązywania problemów związanych z dobrym samopoczuciem mogą zostać przeniesione na strategie poszukiwania rozwiązań dla indywidualnych problemów. Dlatego też przyjrzelśmy się wspólnym cechom i problemom wszystkich naszych grup docelowych, aby skupić się na stworzeniu metodologii rozwoju kompetencji w celu przezwyciężenia i rozwiązania tych problemów. Zidentyfikowaliśmy następujące z nich:

- niska samoocena
- brak motywacji
- wykluczenie społeczne (poczucie pozostawania w tyle za zmieniającym się otoczeniem)
- niskie umiejętności miękkie
- problemy psychiczne (głównie podniesiony poziom stresu i depresja)



Taniec sam w sobie jest dla dorosłych tradycyjnym sposobem integracji społecznej. W tym punkcie podążamy za metodologicznym podejściem Sidorkina (Sidorkin, 2007), który zauważa, że narzędzia edukacyjne muszą mieć zdolność przyciągania i utrzymywania zainteresowania uczestników. Jak wspomniano wcześniej, jednym z głównych problemów w promowaniu integracji wśród dorosłych jest ich niechęć do przyłączania się do programów edukacyjnych. Dorośli z problemami mają również tendencję do unikania nieformalnych lub pozaformalnych działań edukacyjnych. Dlatego też, łącząc taniec z mindfulness i psychologią pozytywną, uczestnicy będą rozwijać swoje umiejętności, aby wspierać przywództwo i innowacje w dynamicznym, inkluzywnym i atrakcyjnym środowisku.

Przywództwo dystrybutywne

W przeszłości teorie przywództwa starały się odróżnić cechy osób niebędących liderami od nieodłącznych cech i właściwości osobistych liderów. We współczesnej teorii przywództwa pojawiają się wpływowe koncepcje przywództwa transformacyjnego i transakcyjnego. Chociaż obie wymagają skutecznej komunikacji werbalnej i cielesnej oraz współpracy pomiędzy liderami i naśladowcami, można argumentować, że przywództwo transformacyjne może wymagać większego udziału zbiorowego w procesach twórczych.

Znaczenie lidera, z punktu widzenia wizji dystrybutywnej, nie koncentruje się na osobie kierującej organizacją, tak jakby był to nauczyciel w klasie, ale jest rozproszone wobec każdej z osób, które mogą pojawić się w ośrodku edukacyjnym, klasie czy grupie tanecznej. Tak więc funkcja przywództwa jawi się jako początek w strukturze formalnej. Z tej pozycji dystrybucji potrzeby organizacji tak, aby inni i inne osoby nabyły tę odpowiedzialność podczas rozwoju ich celu lub zadania (Leithwood, 2008); (Howell, 2007).

Uczenie się przez doświadczenie

Doświadczalne uczenie się jest procesem uczenia się przez działanie. Poprzez zaangażowanie uczniów w praktyczne doświadczenia i refleksję, są oni w stanie lepiej połączyć teorię i wiedzę zdobytą w klasie z sytuacjami w świecie rzeczywistym. Refleksja jest kluczową częścią procesu uczenia się przez doświadczenie i podobnie jak w przypadku samego uczenia się przez doświadczenie, może być ułatwiona. Jacobson i Ruddy (Jacobson & Ruddy, 2004) opracowali praktyczny model pytań dla facylitatorów, który można wykorzystać do promowania krytycznej refleksji w procesie uczenia się przez doświadczenie. Ich model "5 pytań" wygląda następująco: Czy zauważyłeś? / Dlaczego tak się stało? / Czy to się zdarza w życiu? / Dlaczego tak się dzieje? / Jak możesz to wykorzystać? Pytania te są stawiane przez facylitatora po doświadczeniu i stopniowo prowadzą grupę i poszczególne osoby do krytycznej refleksji nad swoim doświadczeniem i zrozumienia, jak mogą zastosować naukę w swoim życiu.

Choć to doświadczenie osoby uczącej się jest najważniejsze w procesie uczenia się, nie należy zapominać o bogactwie doświadczeń, jakie wnosi do sytuacji dobry moderador. Jednak, choć moderador lub "nauczyciel" może zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia uczenia się przez doświadczenie, nie jest on niezbędny do uczenia się przez doświadczenie. Mechanizmem uczenia się przez doświadczenie jest raczej refleksja uczącego się nad doświadczeniami z wykorzystaniem umiejętności analitycznych. Może to nastąpić bez obecności facylitatora, co



oznacza, że uczenie się przez doświadczenie nie jest zdefiniowane przez obecność facylitatora. Jednak uwzględnienie uczenia się poprzez doświadczenie podczas opracowywania treści kursu lub programu daje możliwość stworzenia ram dla adaptacji różnych technik nauczania/uczenia się w klasie (Rodrigues, 2004).

Metodologia Dancefulness będzie stosowana poprzez aktywne doświadczenie. Taniec jest również procesem interakcji. Pojawiające się konflikty, dysonanse, problemy, pytania i sytuacje zostaną wykorzystane do nauczenia uczestników w praktyczny sposób ich inteligencji emocjonalnej. Wspólna praca w podejściu "learning by doing" będzie sprzyjać integracji i spójności grupy.

Włączenie społeczne

Włączanie to praktyka lub polityka zapewniania równego dostępu do możliwości i zasobów dla osób, które w przeciwnym razie mogłyby być wykluczone lub zmarginalizowane, takich jak osoby niepełnosprawne fizycznie lub intelektualnie oraz członkowie innych grup mniejszościowych. Tradycyjnie taniec jest bardzo integracyjnym elementem we wszystkich społeczeństwach i tradycjach.

Mindfulness

Oparty na tradycjach buddyjskich, które powstały tysiące lat temu, współczesny ruch mindfulness został zapoczątkowany przez pracę Jona Kabata-Zinna, który w 1979 roku opracował programy Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) na University of Massachusetts Medical School. Jego praca początkowo skupiała się na pomaganiu pacjentom w radzeniu sobie z przewlekłym bólem. Pacjenci próbowali mentalnie uciec lub uniknąć bólu, ale ta wewnętrzna walka stwarzała więcej problemów, a także powodowała cierpienie psychiczne i wyczerpanie. Przyjmując podejście mindfulness do bólu, Kabat-Zinn odkrył, że może złagodzić cierpienie psychiczne i poprawić ogólne funkcjonowanie. W następczej dekadzie mindfulness zostało zintegrowane z podejściami poznawczymi i behawioralnymi.

Istnieją dwa kluczowe składniki, które tworzą fundament wszystkich podejść opartych na mindfulness: świadomość i akceptacja. Aby rozwinąć świadomość, ludzie uczą się rozszerzać swoją uwagę na wewnętrzne procesy i doświadczenia, zwłaszcza na to, czego doświadczają tu i teraz (Henriques, 2015).

Mindfulness można potraktować nie tylko jako strategię redukcji codziennego stresu, ale jako potężne narzędzie sprzyjające nabywaniu umiejętności miękkich poprzez osobiste samopoznanie. Można ją również wykorzystać jako aktywne narzędzie zapewniające włączenie grup, ponieważ będą one pracować razem, aby osiągnąć bardziej równe podstawy do dalszego rozwoju. Zmniejszenie stresu i rozwijanie odporności, empatii, synergii i asertywności byłoby pierwszym krokiem.



Psychologia pozytywna

Ludzie są zaprogramowani, aby zwracać większą uwagę na negatywne doświadczenia. W związku z tym często zdarza się, że ludzie nie wiedzą, co wpływa na szczęście w ich życiu. Wpływowi psychologowie tacy jak Carl Rogers, Abraham Maslow, Erich Fromm i Albert Bandura pomogli rozwinąć idee i teorie dotyczące ludzkiego szczęścia i produktywności. Jednak dopiero w 1998 roku Martin Seligman wniósł nowy akcent do koncepcji "psychologii pozytywnej". Pisał o tym w swojej książce *Autentyczne szczęście*, wydanej w 2002 roku. Wyraził w niej przekonanie, że trwająca od dziesięcioleci wyłączna koncentracja dziedziny psychologii na problemach zdrowia psychicznego nie była najbardziej pomocnym podejściem. Zachęcał psychologów, by zamiast tego skupili się na promowaniu, pielęgnowaniu i wzmacnianiu pozytywnych cech i talentów człowieka (Seligman, 2006). Psychologia pozytywna podkreśla pozytywne wpływy w życiu człowieka. Mogą to być mocne strony charakteru i optymistyczne emocje. Podstawą tej teorii jest przekonanie, że szczęście wynika zarówno z czynników emocjonalnych, jak i psychicznych. Psychologia pozytywna ma na celu pomóc ludziom w identyfikacji szczęścia z chwili na chwilę (Dobra terapia, 2018).

Odporność

Odporność² to proces i wynik udanego przystosowania się do trudnych lub wymagających doświadczeń życiowych, szczególnie poprzez elastyczność psychiczną, emocjonalną i behawioralną oraz dostosowanie do zewnętrznych i wewnętrznych wymagań. Na to, jak dobrze ludzie przystosowują się do przeciwności losu, wpływa wiele czynników, z których najważniejsze to: sposób, w jaki jednostki postrzegają świat i angażują się w niego, dostępność i jakość zasobów społecznych oraz specyficzne strategie radzenia sobie.

Badania psychologiczne wykazują, że zasoby i umiejętności związane z bardziej pozytywną adaptacją (tj. większą odpornością) mogą być kulturowane i ćwiczone. Kiedy pojawia się stres, przeciwności losu lub trauma, nadal doświadczamy złości, żalu i bólu, ale jesteśmy w stanie funkcjonować - zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Jednak odporność nie polega na tym, by znosić coś trudnego, być stoickim czy radzić sobie samemu. W rzeczywistości umiejętność zwrócenia się do innych po wsparcie jest kluczową częścią bycia odpornym. Odporność może pomóc w ochronie przed różnymi stanami zdrowia psychicznego, takimi jak depresja i lęk.

Współczucie wobec siebie

Współczucie dla samego siebie jest pojęciem wywodzącym się z myśli buddyjskiej, jako proces rozszerzania współczucia dla samego siebie w przypadkach postrzeganej nieadekwatności, porażki lub ogólnego cierpienia. Kristin Neff zdefiniowała współczucie jako składające się z trzech głównych elementów - życzliwości dla samego siebie, wspólnego człowieczeństwa i uważności. (Neff, 2003). Zasugerowano, że jeśli samokrytyka może prowadzić do negatywnych emocji, to współczucie może promować dobre samopoczucie poprzez ochronę przed negatywnymi emocjonalnymi implikacjami postrzeganego niepowodzenia. Badania

² Definicja wg APA; <https://dictionary.apa.org/resilience>



wskazują, że osoby obdarzone samowspółczuciem doświadczają większego zdrowia psychicznego niż te, którym tego współczucia brakuje.

Samowspółczucie to po prostu proces kierowania współczucia do wewnątrz. Jesteśmy życzliwi i wyrozumiali, a nie surowo samokrytyczni, kiedy zawadzimy, popełniamy błędy lub czujemy się nieadekwatni. Dajemy sobie wsparcie i zachętę, zamiast być zimnymi i oceniającymi, kiedy w naszym życiu pojawiają się wyzwania i trudności.

Trauma

Uraz psychiczny jest emocjonalną reakcją na niepokojące wydarzenie lub serię wydarzeń, takich jak wypadki, gwałty lub klęski żywiołowe. Typowe są reakcje takie jak szok psychiczny i wyparcie psychiczne. Długotrwałe reakcje obejmują nieprzewidywalne emocje, retrospekcje, trudności w relacjach interpersonalnych, a czasem także objawy fizyczne, takie jak ból głowy i mdłości. Trauma nie jest tożsama z cierpieniem psychicznym, które jest uniwersalnym doświadczeniem człowieka.

Nie wszystkie osoby, które doświadczyły potencjalnie traumatycznego wydarzenia, doznają rzeczywiście urazu psychicznego (choć mogą być przygnębione i doświadczać cierpienia). U niektórych osób po zetknięciu się z poważnym wydarzeniem traumatycznym rozwinię się zespół stresu pourazowego. Rozbieżność we wskaźniku ryzyka można przypisać czynnikom ochronnym, jakie mogą posiadać niektóre osoby, które umożliwiają im radzenie sobie z trudnymi wydarzeniami, w tym czynnikom temperamentalnym i środowiskowym (takim jak odporność i gotowość do szukania pomocy).

3 Podsumowanie najlepszych praktyk

Celem tego artykułu jest pogłębienie zrozumienia, jak połączyć mindfulness, taniec i psychologię pozytywną z rozwojem umiejętności przywódczych i kreatywności w tym samym czasie. Pierwotnym pomysłem było znalezienie i uporządkowanie Najlepszych Praktyk według par kryteriów wymienionych w części metodologicznej, jednak nie było to możliwe, ponieważ większość z nich była interdyscyplinarna i łączyła więcej niż tylko dwie koncepcje. Dlatego też zdecydowaliśmy się zamieścić matrycę Najlepszych praktyk i odpowiednich koncepcji, zamiast organizować je w rozdziałach, jak początkowo planowano. Zidentyfikowano również dodatkowe koncepcje, które powinny zostać uwzględnione i włączone do kursu.

Matryca najlepszych praktyk

Tabela 1. Rozkład powiązanych pojęć w wybranych najlepszych praktykach

	Tanec	Kreatywność	Mindfulness	Przywództwo	Edukacja	Terapia tańcem i ruchem	Włączenie społeczne	Rozwój umiejętności miękkich ³	Samoświadomość
BP01	X	X	X		X			X	
BP02	X			X			X		
BP03	X	X		X			X	X	X
BP04	X	X	X			X			
BP05	X	X				X	X	X	
BP06	X	X			X		X		
BP07	X				X				
BP08	X		X			X		X	X
BP09	X	X		X	X			X	
BP10	X	X		X	X		X	X	
BP11	X	X	X	X	X		X	X	
BP12	X	X	X					X	X
BP13	X	X			X	X	X		
BP14	X	X	X		X	X	X		X

³ Rozwój umiejętności miękkich, takich jak: komunikacja, współpraca, rozwiązywanie konfliktów i empatia



Pierwotne łączenie w pary koncepcji i najlepszych praktyk

Tabela 2. Pierwotne łączenie w pary koncepcji najlepszych praktyk do badania

NP łączące taniec i mindfulness w edukacji
▪ NP01: Taniec rozwiązujący konflikt
▪ NP02: Projekt - Wspólne Dziedzictwo Kulturowe
▪ NP11: Taniec z Życiem
NP łączące naukę tańca i kreatywności
▪ NP03: Taniec i niepełnosprawność: przekraczanie granic
NP05: Terapia tańcem i ruchem u młodych osób niepełnosprawnych
▪ NP13: Segni Mossi: Eksploracja ruchu i znaku graficznego
▪ NP14: 4ArtsTherapy: Terapia Ruchem Tańcem
NP łączące naukę tańca i przywództwa
▪ NP09: Zasady kreatywnego przywództwa opartego na współpracy dla integracji tanecznej w szkołach.
▪ NP10: Ucieleśnione przywództwo
NP łączące naukę mindfulness i kreatywności
▪ NP04: Uważne ciało, ucieleśniony umysł
▪ NP06: Duet akrobatyczny i grupa taneczna
▪ NP12: Dancing Mindfulness: A Phenomenological Investigation of the Emerging Practice
NP łączące naukę mindfulness i przywództwa
NA
Innes:
▪ NP08: Terapia tańcem i ruchem w leczeniu uzależnień
▪ NP07: Investigación en danza (Badania nad tańcem)

PAGE 14
MERGEF
ORMAT17



4 Zbiór najlepszych praktyk

NP01: Taniec rozwiązujący konflikt

<p>TYTUŁ: Taniec rozwiązujący konflikt</p> <p>ORGANIZACJA: Centrum Edukacji Kinestetycznej</p> <p>KRAJ: Nowy Jork, Stany Zjednoczone Ameryki</p>
<p>ELEMENTY DOBREJ PRAKTYKI</p> <p>Wpływ - poziom lokalny</p> <p>Możliwość przenoszenia</p> <p>Innowacyjna praktyka</p>
<p>OPIS</p> <p>Ta praktyka jest stosowana w procesach rozwiązywania konfliktów w szkole. Umiejętność kreatywnego rozwiązywania konfliktów wspiera komunikację i sprzyja pozytywnej atmosferze w klasie. Pomimo faktu, że przemoc w szkole jest nadal wysoka, wiele szkół nie doszkala nauczycieli w zakresie zarządzania konfliktami, umiejętności społeczno-emocjonalnych lub budowania społeczności. Ten oparty na badaniach artykuł przedstawia strategię taneczne, które prowadzą do zachowań bezkonfliktowych za pomocą eksploracji somatycznych.</p> <p>Taniec służy do identyfikowania problemów, takich jak zastraszanie aż po przemoc z użyciem broni, oraz do znajdowania rozwiązań. Metoda Dynamic Embodiment™ do edukacji somatycznej zapewnia budowanie umiejętności w zakresie redukcji stresu, lepsze zrozumienie sygnałów ciała i możliwości praktykowania ucieleśnionego rozwoju społeczno-emocjonalnego oraz rozwiązywania konfliktów. Metoda obejmuje unikalny system, który autorka opracowała, aby wzmocnić ludzką tolerancję, relacje i zrozumienie problemów, uczuć, kultur i wartości dla osób będących pod presją.</p> <p>Mimo że ta praktyka pochodzi ze szkoły, co oznacza, że początkowo nie była przeznaczona dla dorosłych uczniów, dostarcza dobrych przykładów ćwiczeń, które należy uwzględnić w programach Dancefulness.</p>
<p>GRUPA DOCELOWA</p> <ul style="list-style-type: none">▪ uczniowie szkół średnich i studenci▪ nauczyciele
<p>SPOSOBY REALIZACJI</p> <p>Ta praktyka obejmuje ćwiczenia i narzędzia modelowania, które można włączyć do lekcji tańca w celu rozwiązywania problemów lub rozwijania umiejętności.</p> <p>„CAPS” to tradycyjne narzędzie negocjacyjne w sytuacjach problemowych i model ruchu. CAPS oznacza: uspokój się (cool down), zgódź się na znalezienie rozwiązania problemu (agree to solve the problem), punkt widzenia (point of view) i rozwiąż problem (solve the problem).</p> <ul style="list-style-type: none">▪ uspokój się (COOL DOWN)—ODDYCHAJ głęboko głośno wydychając powietrze.▪ zgódź się na rozwiązanie problemu (AGREE TO SOLVE THE PROBLEM)— UKŁOŃ SIĘ partnerowi lub rywalowi zanim zaczniesz analizę konfliktu lub negocjacje (werbalne lub taneczne).▪ punkt widzenia (POINTS OF VIEW)—WYTAŃCZ SWOJĄ HISTORIĘ. Może to obejmować technikę opisaną poniżej, nieruchome lub żywe obrazy, albo dowolny dialog ruchu.▪ rozwiąż problem (SOLVE THE PROBLEM) — WSPÓLNIE STWÓRZCIE TANIEC
<p>WNIOSKI – POZOSTAŁE SZCZEGÓŁY</p>



Świadomość somatyczna zwiększa wrażliwość ciała poprzez zwiększanie świadomości zarówno czucia, jak i ruchu. Uczestnicy stają się bardziej samoświadomi i teoretycznie lepiej panują nad swoimi ciałami – lepiej potrafią zmieniać kierunki w toku narastających napięć, uspokajać się i uspokajać zamiast atakować i ranić innych werbalnie lub niewerbalnie.

Proces badania nowych reakcji ma kluczowe znaczenie dla edukacji somatycznej; badane są nawyki fizyczne oraz nowe zachowania.

Edukacja somatyczna jest skuteczna w wywoływaniu nowych reakcji, ponieważ budzi świadomość i pomaga przełamać stare wzorce, takie jak impulsywność i wybuchy złości. Konflikt wywołuje stres. Edukacja somatyczna zapewnia ulgę w stresie i uczy uważności w działaniu. Zajęcia somatyczne i taniec somatyczny dają możliwość wyciszenia oraz reagowania na bodźce, deeskalują sytuację zamiast ją eskalować. Somatyczne doświadczenia taneczne mogą w rzeczywistości pomóc uczestnikowi wcześniej dostrzec wyzwalacz zachowań agresywnych i wykorzystać zakres potencjalnych reakcji na wyzwalacz.

ODNIESIENIA:

- <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15290824.2015.1115867>
- Martha Eddy CMA, RSMT, EdD (2016) Dancing Solutions to Conflict: Field-Tested Somatic Dance for Peace, Journal of Dance Education, 16:3, 99-111, DOI: 10.1080/15290824.2015.1115867

NP02: Projekt - Wspólne Dziedzictwo Kulturowe

TYTUŁ: Wspólne Dziedzictwo Kulturowe

ORGANIZACJA: Fundacja Aktywni XXI

KRAJ: Polska

ELEMENTY DOBREJ PRAKTYKI

Wpływ na poziom lokalny

Wpływ na poziomie krajowym

Wpływ na poziomie UE

Możliwość przenoszenia

Zapewnienie jakości

Innowacyjna praktyka

OPIS

Projekt zatytułowany Wspólne Dziedzictwo Kulturowe (2018-2020) został napisany i koordynowany przez Fundację Aktywni XXI. Fundacja miała dwóch partnerów – z Hiszpanii i Włoch. Projekt koncentrował się na trzech obszarach kulturowych: historii, sztukach wizualnych i muzyce, ponieważ w trakcie dyskusji partnerzy projektu zdecydowali, że te dziedziny będą najbardziej interesujące dla ich słuchaczy - seniorów.



Za dziedzinę muzyki odpowiadała Fundacja Aktywni XXI. Muzyka i taniec to świetny sposób komunikacji dla ludzi z różnych krajów. Sami seniorzy jako główne punkty dyskusji wybrali muzykę klasyczną oraz tańce ludowe i narodowe.

Na warsztaty praktyczne wybrano tańce w kole, ponieważ większość uczestniczących seniorów stanowiły kobiety. Taniec w parach byłby wyłączaający, ponieważ studentki i studenci nie byli jednakowo reprezentowani — w kręgu uwzględniani są wszyscy, bez względu na płeć czy wiek. Okazało się również, że taniec jest powszechnym i doskonałym sposobem komunikacji między seniorami z różnych krajów, którzy mówią różnymi językami. Tańce w kręgu są powolne – odpowiednie dla seniorów. Dają również szansę na zatrzymanie się, zastanowienie i cieszenie się chwilą. Są oczywiście również ćwiczeniem fizycznym.

Tańce w kręgu to także świetna okazja do ćwiczenia przywództwa. Każdy uczestnik może przejąć kontrolę nad grupą i poprowadzić taniec. Mogą poprowadzić taniec uczone na warsztatach lub własny, co poprawia ich kreatywność.

GRUPA DOCELOWA

- Seniorzy

SPOSOBY REALIZACJI

W ramach Projektu Wspólnego Dziedzictwa Kulturowego seniorzy wzięli udział w warsztatach zarówno lokalnych, jak i międzynarodowych. Pierwsze spotkanie seniorów odbyło się w Polsce w 2019 roku i dotyczyło tańca. Trzy grupy seniorów zaprezentowały teoretycznie tańce narodowe i ludowe swoich krajów.

W części praktycznej warsztatów seniorzy mogli nauczyć się tańców w kręgu, inspirowanych muzyką trzech krajów. Warsztaty prowadził nauczyciel tańca, który zachęcał również seniorów do prowadzenia własnych tańców w kole. Seniorzy pokazali także swoje tańce narodowe uczestnikom warsztatów.

WNIOSKI - POZOSTAŁE SZCZEGÓŁY

Warsztaty taneczne spodobały się seniorom tak bardzo, że postanowili na bieżąco kontynuować tańce w kręgu. Sami zorganizowali miejsce i nauczyciela. Teraz spotykają się raz w tygodniu i ćwiczą taniec. Wydaje się, że zainteresowanie i przyjemność motywowały seniorów do działania i utworzenia sobie drogi na regularne zajęcia taneczne.

Muzyka zawsze pozytywnie wpływa na nasz nastrój. Taniec inkluzywny, taki jak taniec w kręgu, wydaje się pod tym względem bardzo skuteczny. Co więcej, wzrasta poziom endorfin w organizmach seniorów, co jest efektem każdego sportu i ruchu. Taniec w kręgu nie jest wymagający dla osób starszych. Daje im satysfakcję. Ponadto, jest to doskonały sposób na spotkania towarzyskie i wyjścia.

Największą zaletą tańca w kręgu jest to, że uczestnicy mogą również nauczyć się przywództwa i że jest to ćwiczenie integracyjne – każdy może to zrobić, niezależnie od tego, czy uczestnicy są młodzi czy starsi, mężczyźni czy kobiety. Jesteśmy pewni, że tego typu warsztaty będą odpowiednie dla większości grup



wiekowych.

ODNIESIENIA:

- www.aktywni21.org.pl
- [Traditional dances by Maja Huminiłowicz on Prezi Next](#)
- [Common Cultural Heritage - YouTube](#)
- Ana L. Borges da Costa & Diane L. Cox (2016) The experience of meaning in circle dance, Journal of Occupational Science, 23:2, 196-207, DOI: 10.1080/14427591.2016.1162191

NP03: Taniec i niepełnosprawność: przekraczanie granic

TYTUŁ: **Taniec i niepełnosprawność: przekraczanie granic**

ORGANIZACJA: Music and Dance National Institute, British Council

KRAJ: Polska

ELEMENTY DOBREJ PRAKTYKI

- Wpływ na poziomie lokalnym
- Wpływ na poziomie krajowym
- Możliwość przenoszenia
- Zapewnienie jakości
- Innowacyjna praktyka

PAGE 17
MERGE
FORMAT

OPIS

Projekt Taniec i Niepełnosprawność to wspólne przedsięwzięcie British Council i Narodowego Instytutu Muzyki i Tańca, organizowane w przestrzeniach Teatru Rozbark w Bytomiu oraz Centrum Sztuki Współczesnej w Warszawie. Celem projektu jest zmiana pola sztuk performatywnych na bardziej przystępne i otwarte na inicjatywy artystów o alternatywnych zdolnościach motorycznych. W ramach programu osoby zainteresowane szeroko pojętym spektaklem mogły wziąć udział w warsztatach z doświadczonymi tancerzami, a także wymienić perspektywy i poznać się nawzajem. Twórcza współpraca uczestników z niepełnosprawnością i bez niepełnosprawności pozwala w praktyce odkryć, jak zniuansowana jest koncepcja alternatywnych umiejętności motorycznych i jak płynne są granice normatywności ciała.

Choć projekt jest częściowo realizowany przez instytucje, opiera się na zasadach partnerstwa i niezależności osób uczestniczących w programie. Dlatego warsztaty przybrały formę laboratoriów opartych na metodach eksperymentalnych i mniej lub bardziej ukierunkowanych poszukiwaniach, tak aby uczestnicy mogli zobaczyć swój potencjał i podążać za własną ciekawością. Prowadzący laboratorium mają dostarczyć inspiracji i narzędzi, które przydadzą się w dalszej pracy artystycznej. Podejście to wynika z samej idei sztuki otwartej - nieustannie kształtowanej przez żywe doświadczenie ludzi żyjących pomiędzy kategoriami i ogólnie przyjętymi normami.

Pięć duetów, wyłonionych w otwartym naborze, zostało zaproszonych do udziału w czerwcowych i październikowych laboratoriach, które miały pracować nad własnym materiałem pod okiem tancerek:



Iwony Olszowskiej i Kate Marsh. Tym samym inicjatywa Dance and Disability stworzyła okazję do nawiązania kontaktów i współpracy między artystami a artystami, którzy w przyszłości mogą znacząco wpłynąć na sytuację osób o alternatywnych zdolnościach motorycznych w sztuce performance. Część uczestników już teraz rozwija swoją karierę artystyczną i działalność społeczną.

GRUPA DOCELOWA

- Osoby niepełnosprawne
- Zawodowi tancerze

SPOSOBY REALIZACJI

Podczas warsztatów panowała atmosfera głębokiej koncentracji – każdy z uczestników wytrwale realizował własną praktykę, oscylując pomiędzy indywidualnym procesem a połączeniem z partnerem i resztą grupy. Model parowania ujawnił kilka szczególnie interesujących aspektów twórczej obecności, takich jak dialog, relacja, wzajemna inspiracja i wzajemne ograniczenia. Dlatego rozmowy warsztatowe i ćwiczenia często podejmowały temat komunikacji i twórczej współpracy. Poprzez zadania ruchowe w parach, wymianę pomysłów i sugestii na wspólną kompozycję, a także grupową informację zwrotną po każdej sesji, uczestnicy rozważali i testowali różne sposoby negocjacji, badając mechanizmy zależności i potencjał, który wyzwala spotkanie osób o różnych wrażliwościach. Jednym z postulatów sztuki otwartej jest uczestnictwo zamiast rywalizacji. Momentami można było odnieść wrażenie, że uczestnicy wkładają więcej energii i wysiłku we współpracę niż w samą aktywność fizyczną, która towarzyszyła również wielogodzinnym praktykom.

Praca w duetach również czerpała z kolektywnej dynamiki grupy. Wspólne rozgrzewki, ćwiczenia grupowe i ciągła wymiana doświadczeń stworzyły sprzyjającą atmosferę, która była swoistym naczyniem dla tego, co działo się w parach i w każdej osobie. Kate Marsh, która przewodniczyła drugiej konwencji w październiku, dołożyła wszelkich starań, aby wszyscy uczestnicy czuli interakcję i czerpali jak najwięcej z naturalnej siły grupy. Na swoich zajęciach wykorzystywała praktyki związane z improwizacją kontaktową, nastawioną głównie na uważne współistnienie i świadome wspólne poruszanie się w przestrzeni. Tancerze mieli wystarczająco dużo czasu i swobody, aby oswoić się z różnymi wymiarami spotkań: od spotkania z własnym ciałem i potrzebą ekspresji, przez przypadkowe i celowe spotkania z innymi, po spotkanie wszystkich ze wszystkimi we wspólnym tanecznym doświadczeniu. Adaptacja to nie tylko bierna adaptacja do sytuacji, ale aktywny proces poszukiwania rozwiązań. Nie jest również niewystarczająca ani gorsza od standardowej odpowiedzi. Inteligentna adaptacja to podjęcie wyzwania bycia tu i teraz pomimo rozmaitych trudności, które na pierwszy rzut oka wydają się być wadą. Chodzi o to, by praktycznie przedefiniować samo pojęcie braku i postrzegać go jako szansę, a nie przeszkodę. Uczestnicy testowali to podejście na własnych ciałach, stwierdzając, że nie ma prawidłowego wzorca ruchu. Szukali więc zgody ze swoim „kinestetycznym ja”, jednocześnie dostrajając się do warunków zewnętrznych. Działania w ramach laboratoriów miały na celu nieustanną zmianę znaczeń: wózek stał się mobilną konstrukcją i partnerem do tańca, nienormatywne ciało zyskało swoisty dramat, a performatywny język migowy zacierał granicę między mową a cielesną obecnością.

Przez większość czasu duety pracowały nad własnym materiałem, a profesjonalni tancerze pełnili rolę mentorów w działaniach twórczych. Laboratoria miały umożliwić uczestnikom zdobycie większej świadomości własnej wizji artystycznej i znalezienie odpowiednich dla nich środków wyrazu. Była to przede wszystkim intensywna praca konceptualna: poszukiwanie struktur ruchu, analiza treści i intencji zawartych w tańcu.

Okazało się, że w występie wybór i precyzja są równie ważne jak kreatywność czy ekspresja. Uczestnicy



nauczyli się równoważyć te elementy w swojej praktyce. Ponadto każdy musiał zbadać swoje zasoby i odpowiedzieć na pytanie: „Ile jestem w stanie zrobić?” Hasło projektu „przekraczanie granic” można interpretować jako ambicję, ale także jako dojrzałą troskę o własne siły duchowe i witalne.

Na koniec pary przedstawiły wyniki swojej dotychczasowej pracy. Poruszane tematy dotyczyły różnych sfer egzystencji, od najbardziej intymnych po sprawy społeczne i polityczne. W przypadku projektu nastawionego na rozwój sztuki otwartej, wymiar prywatny i publiczny są ze sobą mocno powiązane. Każdy z uczestników tańczył własną historię, ale na scenie te historie mogły stać się punktem odniesienia, bodźcem do refleksji, wspólnego doświadczenia. Performerzy nasycają swój ruch intensywną obecnością, która angażuje widza w komunikację niewerbalną. Dzięki pojemnej metaforze tańca otworzyła się przestrzeń do spotkania ponad barierami.

WNIOSKI - POZOSTAŁE SZCZEGÓŁY

Samodzielna praca podczas laboratoriów pokazała uczestnikom, jak mogą posługiwać się własnym językiem ruchu i dzięki temu komunikować się z szerszą grupą odbiorców. W kontekście niepełnosprawności sztuka otwartego performansu służy odzyskaniu więzi utraconych w wyniku stygmatyzacji i zaniedbania społecznego. To, co wcześniej było niedostępne i zmarginalizowane, uobecnia się poprzez tańczące ciało. Nie jest to jednak łatwa droga. Artyści o alternatywnych zdolnościach motorycznych zdają sobie sprawę, że jest jeszcze wiele do zrobienia. Aktywna refleksja nad społecznym status quo była nieodłączną częścią laboratoriów - uczestnicy wykazali się dużą determinacją co do własnych potrzeb i oczekiwań. Niektórzy wskazywali, że przydatne może być więcej podobnych warsztatów i szkoleń dla osób niepełnosprawnych z różnych środowisk. Podkreślono także wagę sojusznicych, czyli wsparcia ze strony osób zaangażowanych w kulturę.

PAGE 17
MERGE
FORMAT

Kultura polska wciąż dojrzewa do zmiany paradygmatu, dlatego projekty takie jak Taniec i Niepełnosprawność mają duże znaczenie dla rozwoju świadomości społecznej, a przede wszystkim wpisują się w nurt aktywizmu, który stopniowo przełamuje bariery systemowe. Pod tym względem sztuki performatywne mają wyjątkowe możliwości, ponieważ ich podstawowym medium jest ciało, które mówi samo za siebie, naturalnie i bezpośrednio. Temat niepełnosprawności może być w nich wyraźnie widoczny, ale nie dominujący, chyba że artysta postanowi inaczej. Sytuacja osób o alternatywnych zdolnościach motorycznych jest ambiwalentna, ponieważ z jednej strony muszą one aktywnie dochodzić swoich praw, a z drugiej dążą do normalizacji i akceptacji psychofizycznych różnic między ludźmi. Utrzymanie równowagi między tymi dwoma biegunami w pracy artystycznej było jednym z zadań projektu.

Projekt Dance and Disability dostarcza pomysłu na to, jak możemy zbudować niewyłączające środowisko artystyczne. W praktyce oznacza to spory wysiłek organizacyjny, gdyż instytucje publiczne wciąż nie są w pełni dostępne i otwarte na działania poza obszarem normatywności. Wiele z obecnych rozwiązań to w mniejszym lub większym stopniu półśrodki i improwizacja.

Taniec, jako podstawowy wyraz wewnętrznego wzburzenia, zawsze był i będzie źródłem wszelkiej witalności, zmiany i nadziei.

ODNIESIENIA:

Maria Pastwa (2021): The body says otherwise. Report from the Dance and Disability laboratories.

www.taniecPOLSKA.pl

[Ciało mówi inaczej. Relacja z laboratoriów Taniec i Niepełnosprawność – taniecPOLSKA](#)



[Taniec i niepełnosprawność | reportaż z warsztatów - YouTube](#)

[Taniec i niepełnosprawność 2020 | relacja z laboratoriów - YouTube](#)

[Taniec i niepełnosprawność - NIMiT](#)

[Taniec i Niepełnosprawność: przekraczanie granic | British Council Polska](#)

NP04: Uważne ciało, ucieleśniony umysł

TYTUŁ: Uważne ciało, ucieleśniony umysł

ORGANIZACJA: -

KRAJ: Grecja

ELEMENTY DOBREJ PRAKTYKI

- Innowacyjna praktyka

OPIS

„Zdrowe ciało w zdrowym umyśle” czy „Zdrowy umysł w zdrowym ciele” to główne pytanie warsztatu dwóch greckich terapeutów tańca. Dzięki systemowemu podejściu hierarchia „poziomów” pozwala trenerowi pozostać w kontakcie ze złożonością i rozpoznać priorytety. Poziomy komunikują się ze sobą i są połączone pętlami interakcji. Podejście terapii tańcem potwierdza, że interakcja poziomów jest realizowana przez pętle.

„Pętle” to punkty, w których traci się kierunek, ponieważ informacja płynie od środka na zewnątrz i odwrotnie. Ciało w tych ramach jest podmiotem, „ciałem osobistym”, miejscem, z którego wyprowadzane są wszystkie poziomy egzystencji. Hierarchia poziomów nie jest zanurzona, jednak w tym momencie tworzy się łańcuch pętli pomiędzy informacją przekazywaną przez ruch, emocją i myślą. Każdy z nich wyzwala drugi w taki sposób, że w świadomości istnieje jednocześnie wiele poziomów.

Tak więc, kiedy „zanurzamy się w ciele”, mały ruch powoduje zalew połączeń emocji i myśli, myśl lub emocja może spowodować kontinuum ruchu; które da informację zwrotną na temat myśli, która będzie jednocześnie dawała informację zwrotną na temat ruchu. To kontinuum wnosi na pole terapii obecność kreatywności. Forma kreatywności, która jest wytwarzana przez mobilizację „ciała osobistego” jako całości.

Po okresie gonitwy myśli i doświadczeń następuje moment, w którym obserwacja lub nieistotna informacja zostaje wzmocniona przez zmuszanie umysłu do rozgałęzienia się na nowy poziom odniesienia.

Terapeuci i pacjenci rozpoznają emocje, intensywność i czystość, kiedy zaangażowane osoby są całkowicie „uważnie” obecne w danej chwili. Wiedzą też, że kilka razy trzeba ich w jakiś sposób „zmobilizować”, aby zostać tam doprowadzonym: zmobilizować pamięć i emocje, lub myśli i emocje, lub wyobraźnię, lub postawić wobec paradoksalnej sytuacji. Nauczane techniki pokazują preferencje co do ścieżek, którymi podąża się, aby zmobilizować „osobiste ciało” każdego i wytworzyć samoorganizację na wyższym poziomie. W procesie terapii tańcem pacjenci są wezwani do



doświadczania aktywizacji i mobilizacji w trzech wymiarach, w wielu różnych kierunkach, z różnymi właściwościami i szybkościami, różnym przepływem, otwieraniem, zamykaniem, zatrzymywaniem lub poruszaniem się, pchaniem lub ciągnięciem.

W terapii tańcem od początku połączone są dwa „różne” układy odniesienia, ponieważ zdarzenia mentalne i poznawcze są powiązane z fizycznymi doznaniem i ruchem. Ciało i Umysł wytwarzają siebie nawzajem i oba razem w procesie Terapii Tańcem wytwarzają kreatywność.

Na koniec wróćmy do pierwotnego pytania „Umysł w ciele czy ciało w umyśle?”. Propozycja odpowiedzi z dziedziny terapii tańcem jest taka, że chociaż hierarchia poziomów nie jest katalizowana w ramach ogólnej organizacji systemu, propozycja, która może zademonstrować ich związek, jest raczej „serią” lub sekwencją zapisaną na wstędze Möbiusa. Tańcząc w trójwymiarowej piramidzie systemowej, u podstawy znajdujemy Ciało Uważne, a na górze Ucieleśniony Umysł; ponieważ, poprzez ciągłe sprzężenie zwrotne, poziomy również wydają się być połączone, jak wstęga Möbiusa.

GRUPA DOCELOWA

- Terapeuci tańca
- Grupy terapeutyczne

SPOSOBY REALIZACJI

7-etapowe warsztaty (E.Keta, P.Katsanou)

1. Aktywacja ciała i uwagi. Połączenie z „ciałem osobistym”
2. W krótkim procesie każda grupa wybiera dipol pojęć, nad którymi będą pracować w następnej kolejności (małe-duże, męskie-żeńskie, otwarte-zamknięte itp.)
3. Grupy pracują nad swoim tematem. Wszyscy członkowie mają okazję doświadczyć obu biegunów.
4. Na dwóch powierzchniach papierowej wstążki zapisują swoje doświadczenia. Każda powierzchnia odpowiada jednemu z dwóch biegunów.
5. Za pomocą tej samej wstążki zespół wykonuje wstęgę Möbiusa i zostaje poproszony o sprawdzenie, czy obie powierzchnie są teraz połączone w jedną.
6. Grupa dyskutuje i pisze tekst o tym nowym materiale.
7. Teksty są czytane i można je edytować

PAGE 14
MERGEF
ORMA17

WNIOSKI - POZOSTAŁE SZCZEGÓŁY

W tekstach siedmiu grup laboratoryjnych zapisane są informacje o samym procesie syntezy oraz o rodzajach połączeń, przez które jest on wykonywany.

Na przykład:

„Tworzy się coś nowego” „nieznajomi – piękne towarzystwo”, „mężczyzna i kobieta – pożądanie”, a kompozycję grupa zapisuje pod tytułem „Historia narodzin”.

We wszystkich tekstach dość często powtarzał się obraz wody połączony z wyzwalającą funkcją ruchu i przepływu: „Woda płynąca! Radość z pływania!” W chwilach uwolnienia naszej kreatywności mamy wrażenie, że nasze idee, nasze ruchy, nasze myśli „płyną” bez wysiłku.



ODNIESIENIA: Elli Keta, dance therapist , in the book “Healthy Body in a healthy mind” (Kalaritis, Mpafiti), July 2007, Ellinika Grammata ,pp.164-171

https://gadt.gr/wp-content/uploads/2020/02/soma_noimon.pdf

https://en.wikipedia.org/wiki/M%C3%B6bius_strip

NP05: Terapia tańcem i ruchem u młodych osób niepełnosprawnych

TYTUŁ:Terapia tańcem i ruchem u młodych osób niepełnosprawnych

ORGANIZACJA: Icandance

Kraj: Zjednoczone Królestwo

ELEMENTY DOBREJ PRAKTYKI

- Wpływ na poziomie lokalnym
- Innowacyjna praktyka

OPIS

Stowarzyszenie Terapii Tańcem definiuje terapię tańcem i ruchem „jako psychoterapeutyczne wykorzystanie ruchu w celu promowania emocjonalnej, społecznej, poznawczej i fizycznej integracji jednostki”. Ten rodzaj terapii ekspresyjnej jest cennym narzędziem w przypadku osób niepełnosprawnych, szczególnie dla tych osób, które nie są w stanie wyrazić siebie podczas terapii rozmową. Terapia ruchem tanecznym, z towarzyszącą muzyką lub bez, obejmuje improwizowane ruchy w stylu dowolnym lub tańce z choreografią, takie jak tańce latynoskie, taniec towarzyski lub balet.

Terapeuci tańca wykorzystują ruch jako rodzaj interwencji, wykorzystując ruch jako sposób na rozluźnienie i otwarcie się. Taniec, znany jako język uniwersalny, potrafi dotknąć najgłębsze poziomy duszy. Terapia tańcem może również dotrzeć do wszystkich aspektów dobrego samopoczucia osoby: emocjonalnego, psychicznego, fizycznego i społecznego.

Oto kilka sposobów, w jakie stosuje się terapię ruchem tanecznym, aby pomóc osobom w wychodzeniu z nałogu:

- Udziel głosu uczuciom, myślom i emocjom, które są trudne do wyartykułowania
- Pomóż rozwiązać nierozwiązaną traumę
- Pomóż odkryć ukryte emocje, które mogą być bolesne
- Mów o tematach tabu
- Zapewnij sposób na przetworzenie i uwolnienie wewnętrznych lęków, konfliktów i zmartwień

GRUPA DOCELOWA

- Dzieci i młodzi dorośli z niepełnosprawnością
- Terapeuci tańca
- Zawodowi tancerze



SPOSOBY REALIZACJI

Praktyka ta obejmuje psychoterapię tańcem i ruchem, specjalne techniki edukacyjne i taniec. Metoda jest zintegrowana, skoncentrowana na dziecku i dostarczana w bezpiecznej, opiekuńczej relacji. Relacja jest kluczem w tym podejściu i wykorzystuje strategie niewerbalne, które poprawiają uczenie się, rozwijają kreatywność i zapewniają poczucie dobrego samopoczucia wszystkim zaangażowanym. Personel Icandance to wykwalifikowani psychoterapeuci tańcem i ruchem, tancerze oraz specjaliści ds. specjalnych potrzeb edukacyjnych i niepełnosprawności (SEND). Ich podejście jest wyjątkowe i wrażliwie ukierunkowane na potrzeby jednostki i grupy.

Zajęcia Icandance są integracyjne, skoncentrowane na dzieciach i skupiają się na tworzeniu wspierającej społeczności dla dzieci i ich rodzin. Icandance zapewnia każdemu dziecku wyspecjalizowanego pracownika wsparcia, który zaspokaja jego potrzeby i gwarantuje, że żadne dziecko nie zostanie „pozostawione” i że wszystkie są włączone, pracując w swoim tempie. To pozwala im wzrastać w zaufaniu we wspierającym, opiekuńczym środowisku. Podejście to ma na celu modelowanie i zachęcanie do interakcji społecznych, oferując dzieciom możliwość spotkania rówieśników w zabawnym, nie zagrażającym środowisku. To pomaga rodzinom poczuć się częścią integracyjnej społeczności. Przygotowywanie corocznego występu pozwala dzieciom się rozwijać i osiągnąć cel oraz być częścią pozytywnego doświadczenia grupowego. Personel pracuje zarówno nad rozwojem umiejętności ruchowych każdego tancerza, jak i jego emocjonalnej gotowości do corocznego występu. Dla wielu naszych tancerzy to największe wyzwanie. Bycie częścią Roczny Występu jest ogromnym osiągnięciem dla każdego tancerza, ponieważ jest oklaskiwany i celebrowany.

PAGE 1*
MERGEF
ORMAT17

WNIOSKI - POZOSTAŁE SZCZEGÓŁY

Psychoterapia tańcem i ruchem to twórcza terapia plastyczna, która daje dzieciom i młodzieży możliwość odkrywania swojego wewnętrznego świata w bezpiecznym, refleksyjnym środowisku poprzez taniec, ruch i ciało. Sesje trwają 40-50 minut i są prowadzone przez wykwalifikowanego DMP, a także studentów studiów magisterskich na stażu. Każdy jest nadzorowany klinicznie przez doświadczonych, zarejestrowanych terapeutów. Oferują one niepełnosprawnym tancerzom różne możliwości cotygodniowego angażowania się w taniec i twórczy ruch. Podstawą każdej sesji tanecznej jest balet i inne style taneczne, które rozwijają umiejętności taneczne, twórcze odkrywanie i zabawa, interpretacja i opowiadanie historii, interakcje społeczne i zabawa z dużą ilością okazji do występów. Oferowane są różnorodne sesje i zajęcia dla grup w różnym wieku, oraz różne imprezy w szkołach i społecznościach lokalnych i występy swoich uczniów.

ODNIESIENIA

- <https://m.youtube.com/watch?v=mZ6IXOxZIF0>
- <https://icandance.org.uk/dance-with-us/>



NP06: Duet akrobatyczny i grupa taneczna

TYTUŁ: Duet akrobatyczny i grupa taneczna ORGANIZACJA: IgualArte KRAJ: Hiszpania
ELEMENTY DOBREJ PRAKTYKI <ul style="list-style-type: none">▪ Wpływ na poziomie lokalnym▪ Innowacyjna praktyka
OPIS <p>Praktyka ta jest istotna w dziedzinie tańca i inkluzji, ponieważ koncentruje się na integracji osób o różnorodności funkcjonalnej, sprzyjając rozwojowi potencjału uczniów i wykorzystując taniec jako narzędzie komunikacji i ekspresji.</p> <p>Ta praktyka jest niezbędna w promowaniu sztuki jako prawa, które należy do nas wszystkich i dlatego tworzy przestrzeń, w której ludzie o różnorodności funkcjonalnej mogą wyrażać się w sposób artystyczny, sprzyjając socjalizacji i nauce narzędzi poprawiających jakości Życia.</p> <p>W metodzie tej obserwujemy, jak taniec znacząco poprawia samopoczucie i integrację ludzi, co jest jednym z celów tego projektu. Poprawia również wiedzę o tańcu i jego zaletach u dorosłych, a także rozwija umiejętności takie jak kreatywność.</p>
GRUPA DOCELOWA <ul style="list-style-type: none">▪ Osoby o różnorodnej funkcjonalności w wieku od 3 lat▪ Nauczyciele sztuki
SPOSOBY REALIZACJI <p>Program obejmuje 3 godziny w tygodniu, podczas których uczniowie wykorzystują różne sztuki, w tym taniec. Dziesięciu profesjonalistów zajmujących się edukacją specjalną i różnymi dyscyplinami artystycznymi, w tym tańcem, pracuje w formie warsztatów i programów szkoleniowych, aby przeszkolić około stu uczniów w wieku od trzech lat z Vigo i okolic.</p>
WNIOSKI - POZOSTAŁE SZCZEGÓŁY <p>Taniec jest bardzo ważny w tym stowarzyszeniu i jest głównym tematem programu, podobnie jak muzyka, teatr, projektowanie i fotografia. Ponadto uczą również przedmiotów uzupełniających, takich jak matematyka stosowana w Życiu codziennym lub rozwój języka.</p> <p>Trenerzy dowiedzieli się, że nie wszyscy z nas umieją posługiwać się słowami, wielu ich uczniów nie mówi dobrze, ale robią cudowne rzeczy z muzyką, tańcem czy plastyką. Dlatego najważniejsze jest, aby uczniowie wyrażali siebie, współdziałali i rozwijali wszystkie swoje umiejętności poprzez sztukę.</p>
ODNIESIENIA <ul style="list-style-type: none">▪ Alonso, L. (2021): Igualarte, veinte años en Vigo formando artistas profesionales con capacidades diferentes. Vigo. <i>El Español</i>. Available online: https://www.elespanol.com/treintayseis/articulos/actualidad/igualarte-veinte-anos-en-vigo-formando-artistas-profesionales-con-capacidades-diferentes▪ IgualArte: Programa artístico. Vigo. Disponible en: https://fundacionigualarte.com/programa-artistico/▪ IgualArte: Facebook. Disponible en: https://es-es.facebook.com/igualarte/



- De Santos, A. (2010): La Fundación Igual Arte, premio al proyecto más innovador de la Diputación. Vigo. Faro de Vigo. Disponible en: <https://www.farodevigo.es/sociedad/2010/11/16/fundacion-igual-arte-premio-proyecto-17801679.html>
- www.fundacionigualarte.com
- <https://www.youtube.com/watch?v=iHhlikjEYCc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=iNOMGMoRBLg>
- <https://www.facebook.com/igualarte/videos/316549646958061/>
- <https://www.facebook.com/igualarte/videos/809756873079303/>

NP07: Badania nad tańcem

TYTUŁ: Badania nad tańcem

ORGANIZACJA: Consejo Superior de Investigaciones Científicas

KRAJ: Hiszpania

ELEMENTY DOBREJ PRAKTYKI

- Wpływ na poziomie lokalnym
- Możliwość przeniesienia
- Innowacyjna praktyka

OPIS

Internetowa baza badań na temat tańca w Hiszpanii, opracowana przez najbardziej prestiżową instytucję badawczą w Hiszpanii. To projekt w toku. Obejmuje publikacje, konferencje, seminaria itp. Kluczem elementem jest promowanie wiedzy w społeczeństwie.

PAGE 17
MERGE
FORMAT

TARGET GROUP

- Szerokie spektrum

SPOSOBY REALIZACJI

- Otwarcie forum naukowej i intelektualnej debaty na temat historii i teorii tańca
- Uwidacznianie historii i teorii tańca w społeczności uniwersyteckiej
- Promowanie badań nad tańcem z różnych perspektyw metodologicznych
- Oferowanie przestrzeni do prezentacji najnowszych osiągnięć badawczych przez członków społeczności Universidad Complutense de Madrid i CSIC oraz odwiedzających i zaproszonych naukowców
- Współdziałanie w kształceniu doktorantów i słuchaczy studiów podyplomowych w zakresie prezentacji projektów prac dyplomowych, prac magisterskich i wyników naukowych, a także doradzania studentom studiów licencjackich zainteresowanym studiami tanecznymi
- Promowanie szerzenia wiedzy wśród społeczeństwa

WNIOSKI - POZOSTAŁE SZCZEGÓŁY

W tej chwili w Internecie dostępnych jest już wiele publikacji. W związku z tym badanie to oferuje szerokie spektrum materiałów do rozwoju IO2, IO3, a także do rozwijania Dancefulness w dłuższej perspektywie

ODNIESIENIA



www.investigacionendanzacsic.com

NP08: Terapia tańcem i ruchem w leczeniu uzależnień

TYTUŁ: Terapia tańcem i ruchem w leczeniu uzależnień

ORGANIZACJA: Canyon Vista

KRAJ: Arizona, Stany Zjednoczone Ameryki

ELEMENTY DOBREJ PRAKTYKI

- Innowacyjna praktyka

OPIS

American Dance Therapy Association definiuje terapię tańcem i ruchem „jako psychoterapeutyczne wykorzystanie ruchu w celu promowania emocjonalnej, społecznej, poznawczej i fizycznej integracji jednostki”. Ten rodzaj terapii ekspresyjnej jest cennym narzędziem stosowanym w leczeniu uzależnień, zwłaszcza dla osób, które nie są w stanie wyrazić siebie w terapii rozmową. Niektórym osobom uzależnionym od narkotyków lub alkoholu trudno jest wyrazić swoje uczucia lub myśli słowami lub mają problemy z opisaniem swoich doświadczeń. Terapia ruchem tanecznym, z towarzyszącą muzyką lub bez, obejmuje improwizowane ruchy w stylu dowolnym lub tańce z choreografią, takie jak tańce latynoskie, taniec towarzyski lub balet.

Terapeuci tańca wykorzystują ruch jako rodzaj interwencji, wykorzystując ruch jako sposób na rozluźnienie i otwarcie się. Taniec, znany jako język uniwersalny, ma zdolność dotykania najgłębszych poziomów duszy. Terapia tańcem ma również zdolność dotarcia do wszystkich aspektów dobrego samopoczucia osoby, w tym emocjonalnego, psychicznego, fizycznego i społecznego. Oto kilka sposobów, jakie stosuje się podczas terapii ruchem tanecznym, aby pomóc osobom w wychodzeniu z nałogu:

- Wyraż uczucia, myśli i emocje, które są trudne do wyartykułowania
- Pomóż rozwiązać nierozwiązaną traumę
- Pomóż odkryć ukryte emocje, które mogą być bolesne
- Uzewnętrznij tematy tabu
- Zapewnij sposób na przetworzenie i uwolnienie wewnętrznych lęków, konfliktów i zmartwień

GRUPA DOCELOWA

- Uzależnieni
- Terapeuci tańca

SPOSOBY REALIZACJI

DMT sessions often include observation, assessment, warm-ups, interventions, verbal processing, and warm-down phases focused on closure. Sessions can be highly structured or non-directive and may be conducted individually or in groups. Although each dance/movement therapist will have his or her own style, certified dance/movement therapists adhere to the following mission and theoretical principles:

Mission:



Sesje DMT często obejmują obserwację, ocenę, rozgrzewki, interwencje, przetwarzanie werbalne i fazy rozgrzewki skoncentrowane na zamknięciu. Sesje mogą być bardzo ustrukturyzowane lub niesterowane i mogą być prowadzone indywidualnie lub w grupach. Chociaż każdy terapeuta tańca/ruchu będzie miał swój własny styl, certyfikowani terapeuci tańca/ruchu przestrzegają następującej misji i zasad teoretycznych:

Mission:

- Ułatwić rozwój na całe życie.
- Zapobiegać, diagnozować i leczyć problemy, które zakłócają zdrowe funkcjonowanie.
- Określić opracować i ocenić cele leczenia.
- Wdrażać zaplanowane interwencje.
- Opracować i dostosować leczenie, aby stale zaspokajać potrzeby klienta.

Kluczowe zasady:

- Ciało i umysł są ze sobą połączone, tak że zmiana jednego wpływa na drugie.
- Ruch może wyrażać aspekty osobowości.
- Część relacji terapeutycznej jest komunikowana za pomocą środków niewerbalnych.
- Ruchy mogą być symboliczne i mogą przedstawiać nieświadomy materiał/procesy.
- Improwizacja/eksperymenty ruchowe mogą przynieść nowe sposoby bycia.

PAGE 14
MERGEF
ORMAT17

WNIOSKI - POZOSTAŁE SZCZEGÓŁY

Różnica między zwykłym tańcem a DMT (terapią tańcem i ruchem)

Większość ludzi rozumie, że taniec może być dobry dla ich zdrowia. Poprawia wytrzymałość układu krążenia, napięcie mięśni, równowagę i koordynację. Taniec może również poprawić nastrój oraz wizerunek ciała i zapewnić możliwość zabawy, która może obniżyć ogólny stres i niepokój. Chociaż te elementy są z pewnością korzystne, terapia tańcem i ruchem przenosi taniec terapeutyczny na inny poziom.

Osoby leczone przez wykwalifikowanego terapeuta tańca mają prawo do poufności, a terapeuci tańca zapewniają bezpieczną przestrzeń do wyrażania siebie. Ruch staje się czymś więcej niż ćwiczeniem — staje się językiem. Osoby leczone komunikują świadome i nieświadome uczucia poprzez taniec, co pozwala terapeutom odpowiednio reagować. Terapeuci tańca pomagają ludziom pracować nad problemami, używając „słownictwa ruchowego”, które koncentruje się na ekspresji fizycznej zamiast słów.

Terapeuci tańca/ruchu oceniają mowę ciała, zachowania niewerbalne i ekspresję emocjonalną. Interwencje lecznicze są dostosowane do potrzeb. Niektóre przykłady interwencji mogą obejmować:

Wykorzystanie „odbicia lustrzanego” (dopasowania/odbicia ruchów osoby) w celu zilustrowania empatii dla jednostki i potwierdzenia jej doświadczenia.



Włączenie skaczących rytmów do tańca z grupą osób cierpiących na depresję, ponieważ badania wykazały zmniejszony poziom ruchu pionowego u osób z depresją.

Wykorzystanie „metafory ruchu”, aby pomóc osobie fizycznie zademonstrować terapeutyczne wyzwanie lub osiągnięcie (np. terapeuta daje osobie leczonej białą flagę, aby pomóc jej celebrować emocjonalne poddanie się).

ODNIESIENIA

- Hurley T. (2018), Dance Movement Therapy in Addiction Recovery, Arizona
- <https://canyonvista.com/dance-movement-therapy-in-addiction-recovery/>

NP09: Zasady kreatywnego przywództwa opartego na współpracy dla integracji tanecznej w szkołach.

TYTUŁ: Zasady kreatywnego przywództwa opartego na współpracy dla integracji tanecznej w szkołach.

ORGANIZACJA: Journal of Dance Education

KRAJ: Wisconsin, USA

ELEMENTY DOBREJ PRAKTYKI

- Możliwość przeniesienia

OPIS

W artykule omówiono korzyści płynące z posiadania programów tanecznych zintegrowanych z programami nauczania oraz przykłady celów, które można osiągnąć:

1. Integracja sztuki: Skupienie się na tańcu jako podstawowym medium ekspresji i dociekliwości z elementami wizualnymi i technologicznymi.
2. Integracja międzyprzedmiotowa: nauki społeczne, nauki ścisłe, matematyka, umiejętność czytania i pisanie oraz sztuki wizualne.
3. Cele pedagogiczne: Integracja plastyki z podstawą programową; zapewnienie zaangażowanym uczniom możliwości uczenia się; aktywacja uczenia się; maksymalizacja motywacji uczniów; celowanie w wielorakie inteligencje uczniów.
4. Cele poznawcze: Umiejętność myślenia wyższego rzędu, w tym rozwiązywanie problemów, abstrahowanie i synteza.
5. Umiejętności XXI wieku: innowacja, kreacja, krytyczne myślenie, kreatywność, komunikacja i współpraca

GRUPA DOCELOWA

- Nauczyciele

SPOSOBY REALIZACJI

Mentorship(mentoring), Integrated Curriculum (zintegrowany program nauczania), Collaboration (współpraca), and Scholarship (nauka) (MICCS) jest metodą kreatywnego przywództwa. Badając swoje zasady w odniesieniu do spuścizny edukacji tanecznej, aktualnych badań nad edukacją taneczną i aspiracji do edukacji tanecznej, autorzy przedstawiają potencjał swojego podejścia. Ich model MICCS nie



tylko buduje kreatywne umiejętności przywódcze u uczniów, ale także pokazuje, że edukatorzy tańca, artyści i naukowcy są kreatywnymi liderami.

WNIOSKI - POZOSTAŁE SZCZEGÓŁY

Mentoring:

Mentoring odnosi się do tradycyjnego modelu mistrza prowadzącego nowicjusza. W szczególności mentoring polega na nawiązaniu znaczącej relacji poprzez nauczanie, komunikację i zapewnianie profesjonalnego wsparcia. Bycie mentorem lub podopiecznym może pomóc uczestnikom rozwijać umiejętności przywódcze.

Zintegrowany program nauczania:

Istnieją dowody na to, że zintegrowane programy nauczania obejmujące przedmioty artystyczne mogą lepiej rozwijać umiejętności uczenia się XXI wieku, których potrzebują uczniowie. (kreatywność, krytyczne myślenie, rozwiązywanie problemów, przywództwo, współpraca, komunikacja i synteza).

ODNIESIENIA

- Alison E. Leonard PhD, Leah Hellenbrand MS & Karen McShane-Hellenbrand MFA (2014) Leading by Design: A Collaborative and Creative Leadership Framework for Dance Integration in P–12 Schools, Journal of Dance Education, 14:3, 87-94, DOI: 10.1080/15290824.2014.922188
- <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15290824.2014.922188>



NP10: Ucieleśnione przywództwo

TYTUŁ: Ucieleśnione przywództwo: Nauka empiryczna w nauczaniu tańca i przywództwa

ORGANIZACJA: Uniwersytet w Auckland

KRAJ: Nowa Zelandia

ELEMENTY DOBREJ PRAKTYKI

- Możliwość przeniesienia
- Innowacyjna praktyka

OPIS

Dlaczego i jak taniec powinien być stosowany w nauce przywództwa? Poszukując luk w literaturze, badacze przeprowadzili częściowo ustrukturyzowane jakościowe wywiady z 16 artystami i naukowcami zajmującymi się tańcem oraz przywództwem. W Azji, Australii, Ameryce Północnej i Europie kryteria selekcji ograniczały się do uczestników pracujących w środowiskach uczenia się.

Wywiady pozwoliły zidentyfikować najistotniejsze praktyki i współkonstruować teorie, które ujawniają różnorodne rozumienie i doświadczenia przywództwa oraz metody uczenia się przez doświadczenie wykorzystujące sztukę w tym kontekście

GRUPA DOCELOWA

- dorośli uczący się
- nauczyciele

SPOSOBY REALIZACJI

Ważne jest, aby projekt lub seria warsztatów miały swój końcowy cel. Bez końcowego przedstawienia uczestnicy straciliby skupienie. Spektakl jest miejscem, w którym ludzie mogą zastosować to, czego się nauczyli i uzyskać natychmiastową informację zwrotną od publiczności. Szczególnie dobrze jest, gdy na widowni są rówieśnicy, ponieważ daje to szansę uczestnikom na zaprezentowanie się w zupełnie nowym świetle. To jak ponowne rozpoczęcie relacji między nimi. Często ludzie mówią „Nie sądziłem, że ta osoba może to zrobić” lub „Nie sądziłem, że mogę to zrobić”.

Ludzie lubią tworzyć i pokazywać rzeczy. Kluczową rzeczą, którą warto podkreślić, jest to, że jest to tak samo podróż, jak i przyjazd - nacisk kładziony jest w równym stopniu na proces, jak i produkt.

Analiza materiału filmowego to dobry sposób, żeby uczestnicy sprawdzili, w jaki sposób wykorzystali swoje ciało w tym procesie, na przykład pochylając się do przodu lub sposób, w jaki patrzą na innych. Takie ćwiczenia mogą być cenne dla analizy, czy ludzie poruszają ciała w sposób charyzmatyczny i autentyczny (dostosowany do ich słów).

Poprzez ruch wyrażamy kim jesteśmy i nasze życiowe doświadczenia. Może nie jest to wiedza jak równanie matematyczne, ale fizycznie wyrażamy to, kim jesteśmy wewnątrz.

Dlatego komunikacja niewerbalna może być uważana za bardzo istotną wśród nauczycieli przywództwa w różnych kontekstach międzynarodowych. Ważne jest zwrócenie uwagi na to, jak wiele jest obecnie przekazywane za pomocą mowy ciała. Odkrywanie nowych sposobów komunikacji fizycznej może umożliwić skuteczniejsze wyrażanie i odbieranie informacji za pomocą swoich ciał. Warsztaty taneczne mogą zapewnić bezpieczny plac zabaw, na którym można przeprowadzać takie odkrycia, ponieważ uczestnicy mogą korzystać ze wskazówek wizualnych i dotykowych. Późniejszy wspólny proces rekonstruowania doświadczenia poprzez dialogi grupowe może pomóc w przeniesieniu uczenia się z indywidualnego „nadawania sensu” do zbiorowego „nadawania sensu”. To nadawanie znaczenia może następnie zapewnić jaśniejszy sposób przeniesienia wyuczonych koncepcji z kontekstu tańca do kontekstu przywództwa.

WNIOSKI - POZOSTAŁE SZCZEGÓŁY

W latach 30. i 40. teorie przywództwa starały się odróżnić cechy nie-liderów/naśladowców od cech przywódców. We współczesnej teorii przywództwa pojawiają się wpływowe koncepcje przywództwa transformacyjnego i transakcyjnego. Chociaż oba wymagają skutecznej komunikacji werbalnej i cielesnej



oraz współpracy między liderami i naśladowcami, można argumentować, że przywództwo transformacyjne może wymagać większego zbiorowego uczestnictwa w procesach twórczych. Nieprzewidywalność tego środowiska przywództwa może stanowić wyzwanie dla tradycyjnych logicznych podejść do rozwiązywania problemów organizacyjnych, skłaniając jednostki i organizacje do wyjścia poza zwykłe racjonalne przesłanki. Sposób wypowiedzi i podejście do rozwiązywania problemów można zatem uznać za niezbędne dla przywództwa. Takie „ureczywistnienie osobistego potencjału” może być dalej postrzegane jako kluczowe dla samorealizacji, a zatem również jako niezbędny element przywództwa transakcyjnego. W związku nauka przywództwa coraz częściej rozważa, w jaki sposób można zastosować sztukę do wspierania poszukiwań twórczych sposobów myślenia i funkcjonowania w organizacjach.

To naukowe zainteresowanie związkiem między sztuką a przywództwem można również rozważyć w badaniach nad przywództwem estetycznym, autentycznym i charyzmatycznym, które ogólnie badają, w jaki sposób role, obowiązki i postrzeganie lidera mogą być konsolidowane poprzez opanowanie przez lidera określonych praktyk artystycznych.

To spektrum rozciąga się od metody tańca prowadzonej przez lidera, po praktykę wspólnego przywództwa

- Choreograf jako ekspert (lider) – tancerz(e) jako instrument (naśladowca/y). Wszystkie kreatywne pomysły są generowane i determinowane przez choreografa, a od tancerza oczekuje się wierności wskazówkom choreografa.
- Choreograf jako autor, tancerz jako tłumacz. Pomysły twórcze są generowane przez choreografa, ale tancerz może je twórczo zinterpretować w momencie występu, aby zachować świeżość występu.
- Choreograf jako pilot, tancerz jako współpracownik. Pomysły twórcze są podpowiadane i wyierane przez choreografa, ale tancerz może sugerować twórcze pomysły podczas procesu choreograficznego.
- Choreograf jako moderator, tancerz jako twórca. Twórcze pomysły pochodzą od tancerza pod kierunkiem i instrukcją choreografa.
- Choreograf jako współpracownik - tancerz jako współwłaściciel. Pomysły kreatywne są współkonstruowane, a końcowy produkt twórczy jest współwłasnością tancerzy/choreografów.

PAGE 14
MERGE
FORMAT7

ODNIESIENIA

- David Zeitzer ,2016 Place: Organizational Aesthetics5(1): 167-187
- <https://oa.journals.publicknowledgeproject.org/index.php/oa/article/view/61/61>

NP11: Taniec z Życiem

TYTUŁ: **Taniec z Życiem**

ORGANIZACJA: CIPFPM

KRAJ: HISZPANIA

ELEMENTY DOBREJ PRAKTYKI

- wpływ na poziomie państwowym
- możliwość przeniesienia



- innowacyjna praktyka

OPIS

CIPFPM łączy profesjonalny taniec z uważnością i psychologią stosowaną w projekcie „Taniec z Życiem” Projekt został dotowany trzykrotnie przez Ministerstwo Edukacji Walencji ze względu na jego sukces i działa już od kilku lat, również obecnie. Główną ideą jest to, że łącząc uważność, psychologię i taniec, dorośli są w stanie rozwijać kreatywność. Ten udany projekt dowiódł, że dorośli byli w stanie wykorzystać nowe umiejętności kreatywności do zdobywania kolejnych, a także do uczenia się innych przedmiotów w bardziej kreatywny sposób.

Projekt jest realizowany w godzinach szkolnych i znajduje odzwierciedlenie w programach różnych kursów, z grupą uczniów z trudnościami na poziomie społecznym, rodzinnym i edukacyjnym. Przy poziomie porzucania szkoły wynoszącym 92%, uczestnicy mieli wybór: nie ukończyć nauki lub przezwyciężyć trudności.

Projekt początkowo pozwolił zweryfikować, że wprowadzenie do sali zajęć tanecznych, pozwala uczestnikom zmienić ich wizję tego, co powinno być szkołą, tworząc przestrzeń do rozwoju elementów wymaganych przez administrację i UE do 2020 r., takich jak rozwijanie umiejętności technicznych wykazanych w wynikach ukończenia kursu podstawowego szkolenia zawodowego, PFQB i cyklu szkolenia na poziomie średniozaawansowanym. Ponadto fakt zaliczenia kursu wskazuje, że od 100% do 93% uczniów nie zrezygnowało, co jest podstawowym warunkiem powodzenia kursów Podstawowego Szkolenia Zawodowego i PFQB.

W odniesieniu do relacji rówieśniczych nie było znaczącego konfliktu w relacjach między rówieśnikami i nauczycielami, co pozwala na lepszą atmosferę w klasie. W szczególnym przypadku drugiego roku CFGM początkowo pojawiły się problemy w relacjach między rówieśnikami, a po opracowaniu projektu wytworzyła się większa spójność grupy, co generowało poprawę atmosfery w klasie. Poprawiło to również poziom uwagi i wyniki w nauce.

W odniesieniu do informacji uzyskanych przez instruktorów firm, zweryfikowano, że uczestnicy poprawili swoje umiejętności emocjonalne i osobiste, co w trzech przypadkach doprowadziło do tego, że zostali zatrudnieni do pracy tego lata.

GRUPA DOCELOWA

Dorośli zagrożeni wykluczeniem społecznym

SPOSOBY REALIZACJI

Taniec z Życiem rozwija osobiste wartości poprzez zajęcia taneczne w edukacji formalnej.

- Praktyczne warsztaty taneczne z przeszkolonymi profesjonalnymi tancerzami.
- Mindfulness i psychologia pozytywna.
- Promowanie przeniesienia wiedzy do społeczeństwa.

Cele

- Integracja uczniów z trudnościami
- Spotkanie z innymi uczniami.
- Rozwijanie osobistych wartości
- Tworzenie przyjaznej atmosfery
- Praca zespołowa
- Opracowanie wspólnego projektu: choreografii.



Projekt podzielony jest na dwie główne części:

- Warsztaty taneczne: 2 godziny tygodniowo. Każda sesja zawiera refleksję na temat wypracowanych wartości.
- Warsztaty integracyjne: Warsztaty integracyjne mają na celu rozwój „integralnego ucznia” pielęgnującego osobiste wartości.

WNIOSKI - POZOSTAŁE SZCZEGÓŁY

- Wykorzystywanie tańca jako narzędzia dla osób dorosłych zagrożonych wykluczeniem społecznym zapobiegania porzuceniu nauki.
- Taniec jest przydatnym narzędziem do nauczania innych przedmiotów.

ODNIESIENIA

<https://cipfp-misericordia.org/>

Tik Tok, Youtube, Twitter, etc

NP12: Taneczna uważność: fenomenologiczne badanie powstającej praktyki

TYTUŁ: **Taneczna uważność: fenomenologiczne badanie powstającej praktyki**

ORGANIZACJA: Mindful Ohio & The Institute for Creative Mindfulness

KRAJ: Ohio, USA

PAGE 14
MERGE
FORMAT

ELEMENTY DOBREJ PRAKTYKI

- możliwość przeniesienia
- innowacyjna praktyka

OPIS

Dancing Mindfulness (taneczna uważność) to podejście, które wykorzystuje ludzką aktywność spontanicznego tańca jako mechanizm nauczania i praktykowania uważnej medytacji. Praktyka ta adaptuje klasyczne praktyki uważności w filozofii Wschodu dla bardziej zachodnich odbiorców przy użyciu ekspresyjnej formy sztuki. Podczas gdy różne artykuły i pisma z dziedziny terapii tańcem odnoszą się do uważnego ruchu, Dancing Mindfulness nie obejmuje ustrukturyzowanych zasad terapii tańcem. Podczas gdy metody terapii tańcem mogą opierać się na uważności, uważność w tańcu jest nowoczesnym podejściem do uważnej medytacji, która opiera się na tańcu jako sposobie praktykowania medytacji skoncentrowanej na terażniejszości.

Badając literaturę jakościową na temat uważności, wyłania się kilka istotnych tematów. Jednym z najbardziej rozpowszechnionych tematów jest to, że stosowanie technik uważności, niezależnie od programu, pomaga osobom stać się bardziej świadomymi lub lepiej opisać własne emocje/sytuację.

Increased awareness can assist individuals in recognizing not only their own emotional state, but that of others, which allows them to be less judgmental of self and others.

Zwiększona świadomość może pomóc w rozpoznawaniu nie tylko własnego stanu emocjonalnego, ale także innych, co pozwala im mniej osądzać siebie i innych.

GRUPA DOCELOWA

- dorośli
- terapeuci tańca
- trenerzy tańca

SPOSÓB REALIZACJI



Uczestnicy są po prostu proszeni o przybycie takimi, jakimi są, z postawą otwartości umysłu. Zajęcia zorganizowane rozpoczynają się od moderatora, który delikatnie prowadzi uczestników przez serię ćwiczeń oddechowych i świadomości ciała. Po ważnej serii rozciągania, uczestnicy wstają i zaczynają tańczyć swobodnie po włączeniu muzyki. Wielu uczestników uważa tę praktykę za oczyszczające doświadczenie, zwłaszcza gdy jest wspierana energią innych praktykujących, którzy również podejmują ryzyko. Chociaż niektórzy czują się przytłoczeni i zawstyżeni, zachęca się ich, aby po prostu uznali swoje doświadczenie, bez osądzania. Mogą zrezygnować z określonego tańca lub użyć oddechu i ruchu jako narzędzi do pokonania dyskomfortu.

Bezpieczeństwo jest niezbędne w praktyce Tanecznej Uważności — moderatorzy podkreślają, że nikt nigdy nie powinien czuć się zmuszony do uczestniczenia w jakimkolwiek elemencie praktyki. Elementy Dancing Mindfulness, za pomocą których można ćwiczyć uważność to: oddech, ciało, umysł, duch, dźwięk, opowieść i połączenie wszystkich elementów. Moderator może zdecydować się na rozpoczęcie zajęć z oddechem w ciszy, doradzając uczestnikom, że kiedy używają swoich ciał, aby stanąć na nogi i zatańczyć, ich oddech jest z nimi jako przewodnia siła. Używanie oddechu do prowadzenia ruchu sposób na pielęgnowanie postawy zaufania.

WNIOSKI - POZOSTAŁE SZCZEGÓŁY

Doświadczenie można opisać za pomocą trzech głównych tematów psychologicznych: ogólna poprawa i rozwój w sferze emocjonalnej i duchowej, doświadczenie różnych komponentów Tanecznej Uważności (np. taniec, ruch, joga, muzyka, moderacja, miejsce) i doświadczenie uważności.

Uważność, jako praktyka medytacyjna, nie musi przybierać charakteru duchowego lub religijnego; jednak wielu praktykujących medytację ogólnej uważności i uważności tanecznej przenosi praktykę do miejsca duchowego. W praktyce Tanecznej Uważności akceptowane są wszystkie ścieżki duchowe, podobnie jak nieangażowanie się w praktykę w żaden duchowy sposób. Większość uczestników dostrzegła jednak znaczenie katharsis i wyzwolenia w praktyce Tanecznej Uważności.

ODNIESIENIA

- J.Marich.& T.Howell (2015). Dancing Mindfulness: A Phenomenological Investigation of the Emerging Practice, EXPLORE: The Journal of Science and Healing
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S155083071500110X?via%3Dihub>

NP13: Segni Mossi: Eksploracja ruchu i znaku graficznego

TYTUŁ: **Segni Mossi: Eksploracja ruchu i znaku graficznego**

ORGANIZACJA: Mindful Ohio & The Institute for Creative Mindfulness

KRAJ: Włochy

ELEMENTY DOBREJ PRAKTYKI

- możliwość przeniesienia
- innowacyjna praktyka

OPIS

Segni mossi to włoski projekt badawczy zainicjowany przez artystę wizualnego Alessandro Lumare i choreografkę Simonę Lobefaro w celu zbadania relacji i interakcji między tańcem a znakiem graficznym z udziałem dzieci i dorosłych. Taniec jako inny materiał, projekcja w przestrzeni, pojawienie się emocji; znak jako przedłużenie ciała, działanie, zapach doświadczeń.



Aby doświadczyć interakcji między tańcem a śladem graficznym lub między znakami działającymi w wymiarze czasowym (takimi jak te pozostawione przez tańczące ciało) a śladami, które utrzymują się na nośniku fizycznym. Przenosimy się w pewien wymiar, którego istotą jest eksploracja, eksperymentowanie, odkrywanie, zadziwienie.

Rysunek jako sposób na eksplorację i znalezienie nieoczekiwanego, pomaga nam przemyśleć siebie i świat wokół nas oraz znalezienie miejsca w tym świecie, rysunek jako potrzeba istot ludzkich. Taniec jest sposobem na zakontraktowanie naszego wewnętrznego świata i przekazanie go poprzez nasze ciało w przestrzeń i przestrzeń afektywną - do naszej przestrzeni zewnętrznej, więc taniec jest również sposobem na przemyślenie siebie i świata wokół nas oraz znalezienie miejsca w tym świecie. Połączenie tych dwóch języków artystycznych pozwala nam znaleźć miejsce w świecie.

Projekt ten został wybrany przez organizację HundrED jako jeden ze 100 najbardziej innowacyjnych projektów edukacyjnych na świecie na lata 2017 i 2019.

GRUPA DOCELOWA

- dorośli
- dzieci
- edukatorzy
- terapeuci tańca
- tancerze

SPOSÓB REALIZACJI

Szkolenia, warsztaty, kursy online, spektakle interaktywne

Segni Mossi oferuje warsztaty i szkolenia łączące ruch z grafiką. Skupia się głównie na warsztatach ... publicznych szkołach podstawowych, we współpracy z Mus-e, organizacją działającą na rzecz promocji integracji społecznej poprzez sztukę w Rzymie. Segni Mossi wspiera kilka szkół poprzez cotygodniowe warsztaty ruchowe i artystyczne.

Intencją warsztatów jest zbadanie wspólnej płaszczyzny pomiędzy tańcem i rysunkiem. Uczniowie w każdym wieku mogą doświadczyć, jak te dwa języki mogą się ze sobą łączyć, wykorzystując podejście sensoryczne w warunkach braku rywalizacji. Warsztaty skupiają się na tworzeniu środowiska stymulującego współpracę i innowacyjność, wspierając uczestników w pokonywaniu lęków blokujących kreatywność.

Segni Mossi prowadzi również szkolenia dla nauczycieli i dorosłych na całym świecie, aby przekazać swoje podejście do edukacji artystycznej. Kursy te odkrywają praktyczne propozycje dla edukatorów do wdrożenia w szkołach. Kiedy edukatorzy zabierają te pomysły z powrotem do uczniów, nacisk kładziony jest na pracę z młodymi ludźmi w celu badania i tworzenia sztuki, a nie na ich nauczanie.

Cele w pracy z dziećmi i dorosłymi:

- waloryzacja znaku i uwolnienie go od wszelkiego reprezentacyjnego podporządkowania
- nabranie pewności siebie w używaniu naszych ciał jako narzędzi komunikacyjnych
- zbadanie związku między ekspresyjnymi właściwościami ruchów ciała a ekspresyjnymi właściwościami znaku
- rozważenie eksperymentowania jako metody pracy
- skupienie się bardziej na procesie twórczym niż na rezultacie
- rozwijanie umiejętności angażowania się w działania grupowe
- zdobywanie zaufania do siebie i innych
- docenianie różnic



- stymulowanie krytycznego myślenia i poczucia estetyki

Szkolenia

Dwa dni pełne aktywnych praktyk grupowych, w których można eksperymentować z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, w ramach konkursów szkolnych, społecznych, teatralnych, tanecznych i edukacji artystycznej. Ale przede wszystkim jest to angażujące doświadczenie i możliwość rozwoju osobistego. Pierwszego dnia odbywa się prezentacja wideo. Chwile pracy przeplatane są zbiorowymi uwagami i recenzjami, które mają na celu zdeponowanie i rozwinięcie doświadczenia oraz analizę aspektów metodologicznych.

- Trening ŻÓŁTY - zgłębia przyjemność pozostawiania śladu, zdumienie związane z patrzeniem na rzeczy nowym spojrzeniem.
- Trening POMARAŃCZOWY - podkreśla ideę ciągłości, płynności, dostępności, pozwalania na to, by rzeczy się działy.
- Trening CZERWONY - skupia się na relacji z drugim człowiekiem, kontakcie, sieci.
- Trening RÓŻOWY - eksploruje ideę lekkości, tego co niespodziewane, zaskoczenia.
- Trening NIEBIESKI - skupia się na bezpośredniości i echu ruchu.
- Trening BROKATOWY - elementy zabawy, ekstrawagancji, świętowania.

Warsztaty

Warsztaty Segni Mossi mają na celu stworzenie uczestnikom okazji do przezwyciężenia lęków i konwenansów związanych z rzekomą nieumiejętnością rysowania, nabrania pewności siebie w używaniu ciała jako narzędzia komunikacji, rozwinięcia umiejętności angażowania się w działania grupowe, pobudzenia krytycznego myślenia i poczucia estetyki.

Spotkania obfitują w rysunkowo-taneczne praktyki operacyjne, są po to, by eksperymentować z grupami dzieci, młodzieży i dorosłych, ale przede wszystkim obejmujące doświadczenia i możliwości rozwoju osobistego. Praca praktyczna przeplatana jest momentami obserwacji i opracowywania aspektów metodycznych.

WNIOSKI - POZOSTAŁE SZCZEGÓŁY

Twórcze sztuki są ważnym ujściem dla ludzi w każdym wieku, ale wielu może obawiać się, że nie są wystarczająco dobrzy, aby tańczyć lub tworzyć sztukę. Segni Mossi stara się znaleźć ciekawe sposoby na wprowadzenie sztuki do edukacji. Pracują nad zaangażowaniem wszystkich rodzajów uczniów, zachęcają do swobodnej ekspresji bez lęku i uczą cennych umiejętności, takich jak kreatywność i ciekawość.

Kiedy edukatorzy przenoszą te pomysły z powrotem do uczniów, koncentrują się na pracy z młodymi ludźmi nad badaniem i tworzeniem sztuki, a nie na ich nauczaniu. Z informacji zwrotnych od nauczycieli wynika, że ten styl kreatywnej edukacji pozwolił im zobaczyć swoich uczniów w innym świetle, zwłaszcza tych, którzy mogą mieć większe trudności w klasie. Wielu uczniów zdaje się naprawdę lubić naukę w ten sposób i są w stanie wyrazić się znacznie swobodniej poprzez taniec i rysunek.

ODNIESIENIA

- Segni mossi: Projekt rysunek i taniec dla dzieci i dorosłych
<https://www.segnimossi.net>



<https://www.segnimossi.net/video/ABOUT.mp4>

<https://hundred.org/en/innovations/segni-mossi>

NP14: 4ArtsTherapy: Terapia Ruchem i Tańcem

TYTUŁ: 4ArtsTherapy: Terapia Ruchem i Tańcem

ORGANIZACJA: 4Arts Therapy, o.z.

KRAJ: Słowacja

ELEMENTY DOBREJ PRAKTYKI

- możliwość przeniesienia
- wpływ lokalny

OPIS

4Arts Therapy to stowarzyszenie obywatelskie skupiające się na terapii tańcem-ruchem, której celem jest integracja umysłu, ciała i ducha. Organizują również seminaria edukacyjne lub warsztaty artystyczne dla ogółu społeczeństwa. Poza realizacją, ich celem jest edukacja na temat tej formy terapii ekspresyjnej i wniesienie wiedzy oferowanej przez ciało w życie klientów i ogółu społeczeństwa, a także wyjaśnienie i wniesienie wiedzy na temat tego, czym jest terapia tańcem-ruchem, czym różni się od tańca, który jest terapeutyczny i jak pomaga w procesie uzdrawiania osoby z problemów psychologicznych i urazów.

Oprócz praktyki terapii tańcem-ruchem, organizacja działa również na polu rozwoju osobistego i € zawodów pomocowych, gdyż wiedza poprzez samodzielne doświadczenie jest nie do podważenia.

PAGE 17
MERGE
FORMAT

GRUPA DOCELOWA

- dorośli (indywidualnie, grupowo)
- seniorzy
- niepełnosprawni
- osoby z problemami psychicznymi

SPOSÓB REALIZACJI

Terapia grupowa skoncentrowana na ciele dla dorosłych klientów z zaburzeniami odżywiania

Po kilku latach praktyki z klientami z zaburzeniami odżywiania (anoreksja, bulimia) w Klinice Psychiatrii Dziecięcej, organizacja postanowiła stworzyć przestrzeń dla trwałego procesu terapeutycznego w bezpiecznym środowisku grupowym poza szpitalem. W ten sposób otworzyli możliwość dla klientów, którzy nie są już hospitalizowani, ale ich stan wymaga kontynuacji pracy terapeutycznej, a także dla klientów, którzy nie byli hospitalizowani, ale są w trakcie leczenia ambulatoryjnego. Ponieważ zaburzenia odżywiania są bardzo ściśle związane z odcięciem się od własnych emocji i od ciała, które staje się wrogiem tak samo jak jedzenie, podczas sesji terapeutycznych pacjenci pracują nad odbudowaniem relacji z własnym ciałem i stopniowym odkrywaniem historii, które ono skrywa, aby nie musiały już pozostawać w ukryciu. Przez ciało, ruch i taniec można rozpocząć proces uzdrawiania duszy.

"W terapii tańcem-ruchami postrzegamy taniec jako środek do odkrywania ludzkich historii i ludzkiej duszy. Taniec, w którym uczymy się nie oceniać siebie, nie kontrolować siebie, ale akceptować siebie takimi, jakimi jesteśmy. Taniec, w którym możemy powiedzieć to, czego nie możemy wyrazić słowami. Czasami jest intensywny i głęboki, ale zawsze uzdrawiający".

Praca z seniorami



Praca z seniorami jest jak praca ze starszą częścią narodu. Niosą ze sobą wiele historii nie tylko o sobie, ale i o swoich czasach. Wszystkie zapisane w każdej zmarszczce na ich ciele. Każdy niesie inną historię, inne doświadczenia, inne bóle, urazy, ale też radości i dobroć życia. Gdy dochodzą do końca swojego cyklu życia, często dochodzą do tego końca w samotności lub bez umiejętności wyartykułowania swoich doświadczeń i potrzeb na zewnątrz. W takim czasie bardzo ważne jest bycie częścią wspólnoty, choćby po to, by wspominać stare piosenki, tańce, tradycje, rodzinę i doświadczenia. W grupie razem mają okazję poczuć spójność, wspólnotę i zmianę w często codziennej rutynie. Każdy nowy ruch, każdy nowy impuls pomaga im się uaktywnić. Każdy nowy dotyk przypomni im czas, kiedy byli kimś więcej i zaspokoi potrzebę i pragnienie, by nie stracić życzliwego dotyku.

Autentyczny ruch

Ruch autentyczny to budowanie umiejętności bycia świadkiem siebie, by nie oceniać siebie. Dlatego pracujemy zarówno z wewnętrznym, jak i zewnętrznym świadkiem. Wewnętrzny uczy nas bycia życzliwym dla siebie, współczującym, akceptującym, nie oceniającym, ale obserwującym własne doświadczenia - zarówno fizyczne, jak i emocjonalne. Pokazuje nam, jak kierować się własnymi wewnętrznymi impulsami, nie szukać w otoczeniu impulsów do ruchu, ale ufać własnym ciałom, że nas poprowadzą. Zewnętrzny świadek tworzy bezpieczną przestrzeń, w której możemy doświadczyć siebie w naszej prawdzie. Pozwala nam, poprzez swoją aktywną i nieosądzającą obecność, być postrzeganym przez otoczenie takim, jakim jesteśmy.

W jedności z ciałem

Jest to seria doświadczania siebie, dziejąca się w ścisłej grupie dla 8 osób z zachowaniem zasad ucieleśnienia i terapii tańcem-ruchami. Seria jest dla tych, którzy szukają sposobu na odnalezienie swojego ciała oraz dla tych, którzy wiedzą, że ciało jest ich sposobem na odnalezienie siebie i chcieliby zanurzyć się głębiej w odkrywaniu, w przestrzeni, która jest bezpieczna, życzliwa i akceptująca.

Metodyka wykorzystuje zasady terapii ruchem tanecznym, ruchu autentycznego, ale będziemy również eksplorować ucieleśnienie, podejścia somatyczne czy wyobrażenia. Poza ruchem, pracą z ciałem i tańcem, będziemy wykorzystywać podejścia artystyczne i głos. Celem tej serii jest zachęcenie Cię do spojrzenia na swoje ciało przez inny pryzmat, do doświadczania go w inny sposób oraz do stworzenia bardziej życzliwej i współczującej relacji z samym sobą. Zmiana naszej relacji z samym sobą zmienia wszystko w naszym życiu.

WNIOSKI - POZOSTAŁE SZCZEGÓŁY

Każde ciało ma swoją historię i sposób na jej odkrycie. Ktoś może znać odczucia w ciele, ale nie umie nazwać emocji, których doświadcza. Ktoś może nazywać emocje, ale nie jest świadomy tego, co dzieje się w jego ciele.

Metodyka terapii 4Arts łączy pracę z zasadami terapii ruchem tańca, ruchem autentycznym, eksplorując jednocześnie ucieleśnienie, podejścia somatyczne czy wyobrażenia. Oprócz ruchu, pracy z ciałem i tańca, wykorzystuje się także podejścia artystyczne i głos. Celem jest zachęcenie ludzi do postrzegania swojego ciała przez inny pryzmat, do doświadczania go w inny sposób oraz do stworzenia bardziej życzliwej i współczującej relacji z samym sobą, która może zmienić również inne rzeczy w ich życiu.

Taniec jest postrzegany jako środek do odkrywania ludzkich historii i ludzkiej duszy. Taniec, w którym ludzie uczą się nie oceniać siebie, nie kontrolować siebie i akceptować siebie takimi, jakimi są. Poprzez ruch, taniec i ciało ludzie budują relację z samym sobą. Uczą się akceptować, słuchać w życzliwości i ufać własnej mądrości i uzdrawiającemu potencjałowi.

ODNIESIENIA

- <https://www.4artstherapy.com/>

4 Uwagi końcowe i zalecenia dotyczące rozwoju kursu internetowego

Poniższe zalecenia zostały sformułowane na podstawie badań oraz poprzez dyskusję z partnerami projektu. **Ogólnie rzecz biorąc, badania stwierdzają, że:**

- W chwili obecnej nie jest dostępny taki kurs online, który łączyłby taniec+ mindfulness+ psychologię pozytywną i inne zidentyfikowane aspekty. Taki kurs mógłby pomóc w wyjaśnieniu i ujednoczeniu badanych koncepcji w odniesieniu do dobrostanu grup docelowych osób dorosłych znajdujących się w niekorzystnej sytuacji oraz stanowić podstawę do dalszego rozwoju umiejętności specjalistów pracujących z tymi grupami;
- Kurs online powinien być jasno wyartykułowany w sposób, który wyjaśnia, kto powinien się w niego zaangażować, jak długo będzie trwał i co z niego wyniesie;
- Kurs online powinien zapewnić dostęp i korzyści szerokiemu gronu praktyków z różnych środowisk i ról zawodowych;
- Kurs powinien wykorzystywać szereg technologii zaprojektowanych w celu zaangażowania specjalistów. Oznacza to wykorzystanie narzędzi multimedialnych i interaktywnych;
- Pod względem merytorycznym szkolenie powinno obejmować: wyjaśnienie kluczowej terminologii, pojęć i definicji z danej dziedziny oraz praktyczne i dobrze wyjaśnione ćwiczenia i metody, które praktycy będą mogli wykorzystać i dostosować do potrzeb pracy z konkretnymi grupami docelowymi.

PAGE 14
MERGEF
ORMAT17

Zgodnie z NP i badanymi koncepcjami, proponujemy ustrukturyzować kurs online Dancefulness w następujący sposób: rozpoczynając od wprowadzenia do zastosowania tańca w edukacji dorosłych, następnie wyjaśniając koncepcje mindfulness i inteligencji emocjonalnej. Następnie koncepcje te zostaną połączone tworząc metodologię "Tańca jako środka pełnej uwagi". Koncepcje przywództwa dystrybucyjnego i samowspółczucia również powinny zostać wyjaśnione i włączone do metodologii. Po części teoretycznej nastąpią praktyczne ćwiczenia instruktażowe.

Jak zaangażować dorosłych w naukę online?

Ponieważ kurs online jest skierowany do populacji dorosłych, powinien odzwierciedlać zasady i cechy charakterystyczne dla uczenia się dorosłych. Dorośli mają inne potrzeby i podejście do nauki w porównaniu do dzieci. Wyzwania związane z nauczaniem dorosłych w środowisku



online są liczne, w tym dostosowanie ich aktualnej wiedzy lub doświadczenia, uwzględnienie ich zajętego życia i znalezienie sposobów na utrzymanie ich koncentracji na lekcji.

Aby skutecznie zaangażować dorosłych w naukę online, powinniśmy uszanować fakt, że (Sparvell, 2021); (Crockford, 2021); (Pappas, 2013):

1. Dorośli chcą samodzielnie kierować swoją nauką - najlepiej uczą się, gdy sami dokonują wyboru. Dlatego powinniśmy zacząć od wymienienia bezpośrednich korzyści i zastosowań informacji, które zostaną zaprezentowane i pozwolić im na podjęcie decyzji o tempie, miejscu i sposobie nauki.
2. Dorośli czerpią z własnych doświadczeń. Program powinien zawierać przykłady z realnego świata i realistyczne scenariusze, które mogą połączyć z przeszłymi doświadczeniami.
3. Dorośli są motywowani przez swoje cele. Kurs musi być przejrzysty w sposób pokazujący im, jak pomoże im osiągnąć ich cele osobiste i zawodowe.
4. Dorośli są szczególnie zainteresowani istotnymi informacjami. Musimy pokazać zarówno długo-, jak i krótkoterminowe korzyści płynące z treści oraz zapewnić dostęp do głębszych treści dla tych, którzy chcą zagłębić się w bardziej skomplikowane szczegóły i badania.
5. Do dorosłych przemawia rozwiązywanie problemów i zazwyczaj odczuwają przyjemność z poszukiwania rozwiązań. Materiały powinny być przedstawione w sposób, który zachęca odbiorców do stosowania krytycznego myślenia i rozwiązywania problemów, a nie tylko do prezentowania informacji.



Bibliografia

- Crockford, J. (2021, 2 26). *Five Tips to Creating a More Engaging Online Course for Adult Learners*. Retrieved from Faculty Focus, Higher ed. teachnig strategies:
<https://www.facultyfocus.com/articles/online-education/online-student-engagement/five-tips-to-creating-a-more-engaging-online-course-for-adult-learners/>
- European Comission. (2020, 7 1). *European Skills Agenda for sustainable competitiveness, social fairness and resilience*. Retrieved from European Comission: An official website of the European Union:
<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=89&furtherNews=yes&newsId=9723>
- Fadel, C. (2008, 5). *21stCentury Skills: How can you prepare students for the new Global Economy?* Retrieved from OECD/CERI Paris:
<https://www.oecd.org/site/educeri21st/40756908.pdf>
- Good therapy. (2018, 6 19). *Positive Psychology*. Retrieved from Good Therapy:
<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/positive-psychology>
- Hanna, J. (2007). The Power of Dance: Health and Healing . *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 1 (4)*, 323–331. doi:10.1089/acm.1995.1.323
- Henriques, G. (2015, 2 6). *What Is Mindfulness and How Does It Work?* Retrieved from Psychology Today:
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/theory-knowledge/201502/what-is-mindfulness-and-how-does-it-work>
- Howell, C. (2007). *Organisation shared valuesandleadership influence*. Retrieved from
https://www.academia.edu/14148499/Organisation_Shared_Values_and_Leadership_influence
- Jacobson, M., & Ruddy, M. (2004). *Open to outcome (p. 2)*. Oklahoma City, OK: Wood 'N' Barnes.
- Leithwood, K. (2008). Distributed Leadership According to the Evidence. In K. M. Leithwood (Ed.). New York: Routledge. doi:<https://doi.org/10.4324/9780203868539>
- Levy, F. J. (1988). Dance Movement Therapy: A Healing Art. *The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance*.
- Mackrell, J. R. (2022). *Dance*. Retrieved from Encyclopedia Britannica:
<https://www.britannica.com/art/dance>
- Meekums, B. (2002). *Dance Movement Therapy*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Inc.
- Mellese, J. (2022, 3 1). *The war in Ukraine can have devastating long-term consequences on the mental health of children and young people*. Retrieved from Mental Health Europe:
<https://www.mhe-sme.org/ukraine-crisis-mental-health-impact-young-people/>



- Neff, K. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2 (3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Pantuliano, S. (2022, 3 31). *The systemic impacts of the war in Ukraine: a triple shock*. Retrieved from ODI:
<https://odi.org/en/insights/the-systemic-impacts-of-the-war-in-ukraine-a-triple-shock/>
- Pappas, C. (2013, 5 8). *11 Tips to Engage and Inspire Adult Learners*. Retrieved from Elearning industry: <https://elearningindustry.com/8-important-characteristics-of-adult-learners>
- Rodrigues, C. A. (2004). The importance level of ten teaching/learning techniques as rated by university business students and instructors. *Journal of Management Development*, 23(2), pp. 169–182.
- Seligman, M. E. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychology*, 61(8), pp. 774-788. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17115810>
- Sidorkin, A. (2007). Human Capital and Labor of Learning: A Case of Mistaken Identity. *Educational Theory*(57/2), 159-170.
- Sparvell, M. (2021, 5 13). *Five Adult Learning Principles That Increase Engagement*. Retrieved from Forbes:
<https://www.forbes.com/sites/forbescommunicationscouncil/2021/05/13/five-adult-learning-principles-that-increase-engagement/?sh=5f1f8c2fe4c9>
- WHO. (2021, 7 18). *Mental health and COVID-19*. Retrieved from WHO Europe:
<https://www.who.int/europe/emergencies/situations/covid-19/mental-health-and-covid-19>



Best Practice Bibliography

- Alonso, L. (2021) Igualarte, veinte años en Vigo formando artistas profesionales con capacidades diferentes. Vigo. El Español. Available online: <https://www.elespanol.com/treintayseis/articulos/actualidad/igualarte-veinte-anos-en-vigo-formando-artistas-profesionales-con-capacidades-diferentes>
- Borges da Costa, A.L. & Cox, D.L. (2016) The experience of meaning in circle dance, *Journal of Occupational Science*, 23:2, 196-207, DOI: 10.1080/14427591.2016.1162191 www.aktywni21.org.pl
- Eddy, M. (2016) Dancing Solutions to Conflict: Field-Tested Somatic Dance for Peace, *Journal of Dance Education*, 16:3, 99-111, DOI: 10.1080/15290824.2015.1115867 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15290824.2015.1115867>
- Hurley T. (2018) Dance Movement Therapy in Addiction Recovery, Arizona <https://canyonvista.com/dance-movement-therapy-in-addiction-recovery/>
- Keta, E. (2007) Healthy Body in a healthy mind, Kalaritis, Mpafiti, Ellinika; Grammata, pp.164-171 https://gadt.gr/wp-content/uploads/2020/02/soma_noimon.pdf
- Leonard, A. E. , Hellenbrand, L. & McShane-Hellenbrand, K. (2014) Leading by Design: A Collaborative and Creative Leadership Framework for Dance Integration in P-12 Schools, *Journal of Dance Education*, 14:3, 87-94, DOI: 10.1080/15290824.2014.922188, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15290824.2014.922188>
- Pastwa, M. (2021) The body says otherwise. Report from the Dance and Disability laboratories. www.taniecPOLSKA.pl
- Zeitler, D. (2016) Embodied and Embodiary Leadership: Experiential Learning in Dance and Leadership Education In: *Organizational Aesthetics* 5(1): 167-187 <https://oa.journals.publicknowledgeproject.org/index.php/oa/article/view/61/61>
- Marich, J. & Howell, T. (2015). Dancing Mindfulness: A Phenomenological Investigation of the Emerging Practice, *EXPLORE: The Journal of Science and Healing* <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S155083071500110X?via%3Dihub>

PAGE 14
MERGE
FORMAT17



Additional resources

- Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230 – 238. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>
- Birnie, Kathryn & Speca, Michael & Carlson, Linda. (2010). Exploring Self-Compassion and Empathy in the Context of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Stress and Health*. 26. 359. 10.1002/smi.1305.
- Bluth, K. & Blanton, P. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *Journal of Child and Family Studies*. 23. 10.1007/s10826-013-9846-7.
- Germer, Ch.K.; Siegel, R.D.; Fulton, P.R. editors Mindfulness and psychotherapy, 2005 The Guilford Press. A Division of Guilford Publications, 1st ed., ISBN 1-59385-139-1
- Horan, K. & Bruzas, M. (2018). Mindfulness and self-compassion as tools in health behavior change: An evaluation of a workplace intervention pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 8. 10.1016/j.jcbs.2018.02.003.
- Ivtzan, I., & Lomas, T. (Eds.). (2016). *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*. Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315747217>
- Ivtzan, I. & Lomas, T. & Wong, P. & Niemiec, R. (2015). Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life.
- Ivtzan, I. et al. (2016). Integrating Mindfulness into Positive Psychology: a Randomised Controlled Trial of an Online Positive Mindfulness Program. *Mindfulness*. 7. 10.1007/s12671-016-0581-1.
- Jagannathan, S; Rodhain, F. (2016). What is Mindful Leadership?. *Compendium on Integrating Spirituality & Organizational Leadership.*, pp.94 - 100, 2016, *The Power of Mind and Managerial Decision Making*, 978-93-85355-04-2. hal-01954815
- Kost, K., (2019). "Fostering Creativity for Healing: A Literature Review on the Use of Art Therapy and Mindfulness with Traumatized Adults" *Expressive Therapies Capstone Theses*. 149. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/149
- Kotera, Y., Green, P. & Sheffield, D. (2019) Roles of positive psychology for mental health in UK social work students: Self-compassion as a predictor of better mental health. *British Journal of Social Work*.
- Lomas, Tim & Ivtzan, Itai. (2016). Beyond Deficit Reduction: Exploring the Positive Potentials of Mindfulness. 10.1007/978-3-319-22255-4_14.



- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive–negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(4), 1753–1768. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>
- Moran, D. & Ming, S. (2020) The Mindful Action Plan: Using the MAP to Apply Acceptance and Commitment Therapy to Productivity and Self-Compassion for Behavior Analysts. *Behavior Analysis in Practice*. 15. [10.1007/s40617-020-00441-y](https://doi.org/10.1007/s40617-020-00441-y).
- Moyle, G. M. (2016). Mindfulness and dancers. In A. L. Baltzell (Ed.), *Mindfulness and performance* (pp. 367–388). Cambridge University Press <https://doi.org/10.1017/CBO9781139871310.017>
- Neely, M. & Schallert, D. & Mohammed, S. & Roberts, R. & Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*. 33. 88-97. [10.1007/s11031-008-9119-8](https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8).
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015) Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Olf M. et al., the GPS-CCC Consortium. (2021) Mental health responses to COVID-19 around the world. *European Journal of Psychotraumatology* 12:1.
- Saum, Alison, "Mindfulness and Dance: The Effect of Yoga Practices in College-Aged Dancers" (2017). Senior Theses. 190. https://scholarcommons.sc.edu/senior_theses/190
- Shapiro, Shauna & Jazaieri, Hooria & Sousa, Sarah. (2016). Meditation and Positive Psychology. [10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.50](https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.50).
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2014, September 22). Self-Compassion, Affect, and Health-Promoting Behaviors. *Health Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/hea0000158>
- Sousa, Sarah & Shapiro, Shauna. (2018). The Dance of Presence: Mindfulness and Movement. [10.1007/978-3-319-75423-9_7](https://doi.org/10.1007/978-3-319-75423-9_7).
- Waters L., Cameron K. et al. (2022) Collective wellbeing and posttraumatic growth during COVID-19: how positive psychology can help families, schools, workplaces and marginalized communities. *The Journal of Positive Psychology* 17:6, pages 761-789.