

Mirosław Janiszewski, Małgorzata Kronenberger, Robert Dutkiewicz

Zakład Fizjoterapii

Instytutu Kształcenia Medycznego Akademii Świętokrzyskiej w Kielcach

Kierownik: prof. dr hab. n. med. M. Janiszewski

Dyrektor: prof. dr hab. W. Dutkiewicz

ADAPTACJA TAŃCA I ZAJĘĆ MUZYCZNO-RUCHOWYCH DLA POTRZEB KINEZYTERAPII W SCHORZENIACH NARZĄDU RUCHU

STRESZCZENIE

Obecnie w rehabilitacji schorzeń narządu ruchu stosowane są elementy tańca towarzyskiego, który oddziałuje na stronę ruchową, psychologiczną i społeczną pacjenta. Poprzez wykonywanie ćwiczeń z wykorzystaniem ewolucji ruchowych pacjent zdobywa nowe doświadczenia (osobiste oraz dotyczące funkcjonowania społecznego). W zajęciach kinezyterapeutycznych wykorzystywane są zazwyczaj elementy takich tańców towarzyskich, jak: walc angielski, walc wiedeński, tango, samba, rumba oraz taniec nowoczesny. Korzystając z bogatego zakresu ruchów tanecznych, opracowano ćwiczenia taneczno-gimnastyczne.

Słowa kluczowe: taniec, muzyka, ruch, kinezyterapia.

SUMMARY

Today, in physical rehabilitation of movement apparatus disorder, elements of social dances are used in order to influence changes in movement, psychological and social behavior of patients. By performing exercises with the use of movement evolution, patients acquire new experiences (personal as well as those of social functioning). The elements of such dances as waltz, tango, samba, rumba and modern dance are usually used in kinesis therapy activities. Having a big range of dance movements the dance-gymnastics exercises were established.

Key words: dance, music, movement, kinesis therapy.

WPROWADZENIE

Zastosowanie elementów tańca towarzyskiego w schorzeniach narządu ruchu stwarza duże możliwości adaptacyjne dla pacjentów z trwałą dysfunkcją narządu ruchu, spełniając rolę nie tylko w zakresie rehabilitacji ruchowej, ale również rehabilitacji psychologicznej i społecznej [1]. Poprzez opanowanie choćby najprostszych ewolucji ruchowych pacjent nabiera wiary we własne siły, pozbywa się kompleksów niepełnowartościowości, wytwarza się więź społeczna pomiędzy grupą a dotychczas nie akceptowanymi jej członkami. Zajęcia terapeutyczne oparte

są na wykorzystaniu elementów tańca towarzyskiego z zakresu tzw. standardu oraz tańców Ameryki Łacińskiej.

WALC ANGIELSKI

Walc angielski wchodzi w skład światowego programu tańca towarzyskiego i ma rangę tańca międzynarodowego [2]. Jest to taniec powolny o charakterze romantycznym, tańczony jest parami, w ścisłym objęciu. Tancerz i tancerka ustawiają się blisko naprzeciwko siebie w postawie naturalnie wyprostowanej. Tancerz obejmuje tancerkę prawym ramieniem, umieszczając prawą dłoń pod jej lewą łopatką. Jeśli u tancerza występuje dysfunkcja prawej kończyny, powinien on ująć partnerkę głębiej, opierając dłoń od tyłu na jej barku. Jeśli partnerka ma niesprawną lewą kończynę, powinna lekko odchylić się do tyłu, aby zapewnić dobrą stabilizację ręką przez partnera. Pozostałe ręce są połączone i wzniesione na wysokość głowy tancerki. Jeśli po tej stronie występuje dysfunkcja kończyny u któregoś z partnerów, drugi tancerz opuszcza rękę niżej, bardziej zgiętą w łokciu. Zapewni to stabilizację partnera poprzez umożliwienie mu silnego oparcia ręki. Oboje zwracają twarz nieco w lewo, patrząc w przód przed siebie, przez prawy bark drugiej osoby.

Rytm kroków walca angielskiego jest równy w takcie na trzy. Każdy krok ma tę samą wartość rytmiczną. Poniżej podany jest krok tzw. figury podstawowej (*elementary step*). Pierwszy krok tancerz wykonuje prawą nogą w przód, tancerka lewą nogą w tył z jednoczesnym lekkim ugięciem nóg w kolanach. Krok drugi tancerz wykonuje lewą nogą w bok, podczas gdy tancerka prawą nogą w bok z jednoczesnym lekkim uniesieniem się na palcach, kolana pozostają lekko zgięte. W trzecim kroku tancerz dosuwa prawą nogę do lewej, a tancerka lewą do prawej, kolana zostają wyprostowane. Czwarty krok tancerz wykonuje lewą nogą w tył, tancerka prawą nogą w przód, lekkie ugięcie nóg w kolanach. Krok piąty tancerz wykonuje prawą nogą w bok, tancerka lewą nogą w bok, obydwójce unoszą się lekko na palcach. W ostatnim, szóstym kroku tancerz dosuwa lewą nogę do prawej, tancerka prawą do lewej, kolana zostają wyprostowane. Całość wynosi sześć kroków w dwóch taktach przy wartości rytmicznej jednego kroku przypadającą na 1/3 taktu. Figurę można powtarzać dowolną ilość razy.

W przypadku niesprawnej jednej kończyny dolnej możliwe są dwa warianty wykonywania kroków tanecznych. Pierwszy stosuje się wtedy, gdy partner ma obydwie kończyny sprawne i może zapewnić dobrą stabilizację. Zamiast kroku kończyną niewładną wykonuje się przeniesienie środka ciężkości ciała w kierunku wykonywanego kroku w przód, w bok lub w tył, opierając się w tym czasie mocno ręką na ramieniu lub barku partnera.

Jeśli partner nie może zapewnić dobrej stabilizacji, stosuje się drugi wariant. Polega on na wykonaniu zdrową kończyną na *raz* kroku do przodu lub do tyłu w zależności od tego, która kończyna jest niesprawna. Na *dwa* wykonuje się na

zdrowej nodze lekkie uniesienie na palcach, a na *trzy* – opadnięcie. Następnie taką samą ewolucję wykonuje się w przeciwną stronę. W wariacie tym wystarczy krótkie oparcie się na partnerze między jednym a drugim taktom.

TANGO

Tango jest jednym z najpopularniejszych tańców towarzyskich, królujących do dziś na parkietach. Mimo iż uważane jest za najtrudniejszy taniec towarzyski, wystarczy nauczenie się kilku podstawowych kroków, by poprawnie tańczyć. Para tańczy w ściślejszym objęciu niż w innych tańcach, tancerka znajduje się bardziej po prawej stronie tancerza [2]. Tancerz obejmuje partnerkę prawym ramieniem głębiej niż w walcu angielskim, tancerka umieszcza swą dłoń na plecach tancerza. Jeśli występuje dysfunkcja kończyny dolnej, należy rękę oprzeć od tyłu na barku partnera lub partnerki. Lewa ręka tancerza i prawa tancerki zgięte są w łokciu pod kątem ostrym. Jeśli u partnera lub partnerki występuje po tej stronie dysfunkcja kończyny, ujmuje on rękę nachwytem z góry, aby zapewnić sobie stabilizację.

Istotą tego tańca jest połączenie czwórkroku do przodu z czwórkrowym obrotem osiowym w prawo. Pierwszy krok tancerz wykonuje lewą nogą w przód, tancerka prawą nogą w tył – krok wolny. Krok drugi tancerz wykonuje prawą nogą w przód, tancerka lewą nogą w tył – krok szybki. Trzeci krok tancerz wykonuje lewą nogą w bok, tancerka prawą nogą w bok – krok szybki. W czwartym kroku tancerz dostawia prawą nogę do lewej, a tancerka lewą do prawej – krok wolny. Piąty krok tancerz wykonuje lewą nogą w tył i nieco w bok małym krokiem, a tancerka prawą nogą w przód – krok wolny. Krok szósty tancerz wykonuje prawą nogą w przód wydłużając krok, tancerka lewą nogą w tył i nieco w bok – krok szybki. Krok siódmy tancerz wykonuje lewą nogą w bok, tancerka prawą nogą w bok – krok szybki. W ósmym, ostatnim kroku tancerz dostawia prawą nogę do lewej, a tancerka lewą do prawej – krok wolny. Całość – osiem kroków w półtora taktu, między taktami 4 i 8 następuje obrót o 90°. Pacjenci z dysfunkcją kończyny dolnej, zamiast wykonywać krok kończyną niesprawną, przenoszą w odpowiednim kierunku środek ciężkości ciała, opierając się na partnerze. W miejsce kroków szybkich wykonują dwa szybkie ruchy biodrami w lewo i w prawo.

WALC WIEDEŃSKI

Walc wiedeński jest tańcem wirowym, przestrzenno-ruchowym. W zależności od tempa i warunków, w jakich jest tańczony, można go tańczyć systemem trzykrokowym lub dwukrokowym. Tancerz i tancerka ustawiają się blisko naprzeciw siebie w pozycji naturalnie wyprostowanej. Tancerz obejmuje tancerkę prawym ramieniem i umieszcza prawą dłoń pod jej lewą łopatką. Tancerka opiera lewą dłoń

na prawym ramieniu tancerza. Pozostałe ręce łączy się i wznosi na wysokość głowy tancerki. W przypadku występującej dysfunkcji którejś kończyny dolnej, sposób trzymania jest taki, jak w podanej modyfikacji w walcu angielskim. Rytm kroków jest miarowy. W walcu na trzy pas wykonuje się trzy kroki, przy czym krok trzeci jest krokiem dosuwającym, zakończonym złączeniem obu stóp razem. Krok w przód stawiany jest od pięty, boczny na podszwie. Łącząc obie stopy, staje się na palcach [2].

Klasycznym sposobem tańczy się walca wiedeńskiego w 16-taktowej frazie, w której wykonuje się 8 taktów obrotów w prawo, a w 9 taktach krok zmienny do przodu od prawej nogi. Od taktu 10 do 15 obroty w lewo, w 16 taktach krok zmienny do przodu od lewej nogi. Ponieważ wykonywanie obrotów w lewo jest bardzo trudne, podajemy uproszczony sposób, polegający na łączeniu obrotów w prawo z bocznymi krokami balansowymi. Obrót w prawo wykonuje się sześcioma krokami. W pierwszym kroku tancerz wysuwa prawą nogę w przód, twarzą do linii tańca, tancerka lewą nogę w tył, plecami do linii tańca. W drugim kroku tancerz wysuwa lewą nogę w bok, plecami do środka sali, a tancerka prawą nogę w bok, twarzą do środka sali. W trzecim kroku tancerz dosuwa prawą nogę do lewej, plecami ukośnie do środka sali, tancerka dosuwa lewą nogę do prawej, twarzą ukośnie do środka sali. W czwartym kroku tancerz wysuwa lewą nogę w bok i nieco w tył, plecami do linii tańca, tancerka prawą nogę w przód, twarzą do linii tańca. W kroku piątym tancerz wysuwa prawą nogę w bok, twarzą ukośnie do środka sali. Tancerka lewą nogę w bok, plecami ukośnie do środka sali. W ostatnim szóstym kroku tancerz dosuwa lewą nogę do prawej, a tancerka prawą do lewej. Całość wynosi sześć kroków w dwóch taktach, podczas których wykonuje się prawie pełny obrót o 360°.

U pacjentów z dysfunkcjami kończyn dolnych wykonywanie obrotu w prawo jest następujące. Jeśli niesprawna jest kończyna lewa, to na *raz* wykonuje się, przy stabilizacji przez partnera, krok prawą nogą skośnie do przodu, a na *dwa i trzy* – obrót w prawo na zdrowej nodze. Następnie na *cztery*, również przy stabilizacji przez partnera, krok prawą nogą ukośnie w tył, a na *pięć i sześć* – dalsza część obrotu w prawo. Przy niesprawnej prawej kończynie rozpoczyna się krokiem lewą nogą ukośnie do tyłu, na *dwa i trzy* obrót, na *cztery* lewą nogą ukośnie w przód i na *pięć i sześć* dalsza część obrotu w prawo.

Boczne kroki balansowe są następujące. Boczny krok balansowy w prawo: na *raz* tancerz wysuwa prawą nogę w bok, tancerka lewą nogę w bok. Na *dwa i trzy* tancerz ociera lewą nogę o prawą, utrzymując ciężar ciała na prawej, tancerka ociera prawą nogę o lewą, utrzymując ciężar ciała na lewej. Boczny krok balansowy w lewo. Na *raz* tancerz wysuwa lewą nogę w bok, a tancerka prawą nogę w bok. Na *dwa i trzy* tancerz ociera prawą nogę o lewą, utrzymując ciężar ciała na lewej, tancerka ociera lewą nogę o prawą, utrzymując ciężar ciała na prawej. Przy dysfunkcji którejś z kończyn, krok boczny balansowy wykonuje się w następujący sposób: przy stabilizacji przez partnera robi się zdrową nogą krok w bok na *raz*, na *dwa i trzy* przenosi się ciężar ciała na nogę zdrową. Połączenie obrotu w prawo

i bocznych kroków balansowych w klasycznym temacie 16-taktowym wygląda tak – sześć taktów obrotu w prawo, krok balansowy boczny w prawo, krok balansowy boczny w lewo, sześć taktów obrotu w prawo, krok balansowy boczny w prawo, krok balansowy boczny w lewo i następnie cały temat od początku.

RUMBA

Rumba to taniec Ameryki Łacińskiej, który powstał na Kubie. Ludowa rumba była tańcem w wysokim stopniu erotycznym, pełnym gwałtownych i wijących ruchów bioder, ramion i tułowia. Prawdłowo tańczona rumba jest tańcem całego ciała, z tym, że głowa i barki pozostają prawie bez ruchu. Najbardziej charakterystyczną cechą rumbi jest boczny ruch bioder – w lewo przy wykonywaniu kroku lewą nogą i w prawo przy wykonywaniu kroku prawą nogą. Nogi stawia się na całą stopę, nie ma unoszenia i opadania.

Rumbę tańczy się prawie w miejscu. Ważna jest prawidłowa postawa, głowa lekko uniesiona, brzuch mocno wciągnięty. Tancerz i tancerka ustawiają się w większej odległości niż w tangu czy walcu. Tancerz umieszcza prawą dłoń na lewej łopatkce partnerki. Tancerka opiera dłoń na lewym barku tancerza. Lewa ręka tancerza i prawa ręka tancerki połączone są na wysokości głowy. Istnieją dwa rodzaje rumbi: tzw. rumba square oraz rumba kubańska. Wprawdzie rumba square jest łatwiejsza w rytmie i sposobie tańczenia dla osób zdrowych, jednakże rumba kubańska może być łatwiej zaadaptowana dla osób niepełnosprawnych, dlatego też zostanie podany opis tej ostatniej.

Rytm rumbi jest 4/4. Oryginalny rytm taneczny kroków polega na tym, że rozpoczynając od słabej części taktu wykonuje się dwa szybkie kroki, następnie krok wolny przetrzymujący ostatnią część taktu i pierwszą część następnego taktu. Osoby o słabym poczuciu rytmu mogą tańczyć, rozpoczynając dwa szybkie kroki od początku taktu. Oto krok podstawowy rumbi: w pierwszym kroku tancerz wysuwa lewą nogę do przodu, tancerka prawą nogę do tyłu – krok szybki. W drugim kroku tancerz przenosi ciężar ciała do tyłu na prawą nogę, tancerka przenosi ciężar ciała do przodu na lewą nogę – krok szybki. W trzecim kroku tancerz wysuwa lewą nogę w bok, tancerka prawą nogę w bok – krok wolny. W czwartym kroku tancerz wysuwa prawą nogę w tył, tancerka lewą nogę w przód – krok szybki. W piątym kroku tancerz przenosi ciężar ciała do przodu na lewą nogę, tancerka przenosi ciężar ciała do tyłu, na prawą nogę – krok szybki. W szóstym, ostatnim kroku tancerz wysuwa prawą nogę w bok, tancerka lewą nogę w bok – krok wolny. Wspomniano już, że rumba jest tańcem statycznym, w którym najważniejszym elementem ruchowym jest ruch bioder w lewo lub w prawo przy krokach wolnych.

Osoby niepełnosprawne mogą zatem tańczyć ten taniec bez wykonywania większych ruchów, angażując jedynie biodra. Zamiast dwóch kroków szybkich rozpoczynających się lewą nogą do przodu, wykonuje się skręt lewym biodrem w pra-

wo i powrót. Przy kroku wolnym, polegającym na wysunięciu lewej nogi w bok, wysuwa się jedynie lewe biodro w bok. Zamiast dwóch szybkich kroków rozpoczynających się prawą nogą do tyłu, wykonuje się skręt prawym biodrem w lewą stronę i powrót. Przy kroku wolnym polegającym na wysunięciu prawej nogi w bok, wysuwa się jedynie prawe biodro w bok.

ELEMENTY SAMBY

W przeciwieństwie do rumbly samba jest tańcem progresywnym, ruchowo przestrzennym. Posiada kilka charakterystycznych cech: sprężysty ruch ciała uzyskiwany przez zginanie i prostowanie kolan oraz ruch bioder, które wysuwa się do przodu i do tyłu. Partnerzy stają w pozycji wyprostowanej, trzymając wysoko głowy. Postawa i trzymanie się jest identyczne jak w rumbie. Podstawowy krok samby: pierwszy krok partner wykonuje prawą nogą do przodu przy wyprostowanym kolanie, partnerka lewą nogą do tyłu, krok szybki. W drugim kroku partner dostawia lewą nogę do prawej przy wyprostowanym kolanie, zginając jednocześnie kolano prawej nogi, partnerka dostawia prawą nogę do lewej przy wyprostowanym kolanie, zginając jednocześnie kolano lewej nogi – krok szybki. W kroku trzecim partner prostuje kolano prawej nogi, zginając kolano lewej, partnerka odwrotnie, krok wolny. Czwarty krok tancerz wykonuje lewą nogą do tyłu przy wyprostowanym kolanie, tancerka prawą nogą do przodu, krok szybki. W piątym kroku tancerz dostawia prawą nogę do lewej, przy wyprostowanym kolanie, zginając jednocześnie kolano nogi lewej, podczas gdy tancerka dostawia lewą nogę do prawej, zginając kolano prawej nogi – krok szybki. W szóstym, ostatnim kroku tancerz prostuje kolano lewej nogi, zginając kolano prawej, tancerka odwrotnie – krok wolny. Całość – sześć kroków w dwóch taktach, gdzie na mocną część taktu przypadają dwa kroki szybkie, a na słabą jeden wolny [2]. Partner, wykonując krok do przodu, wysuwa jednocześnie lekko do przodu biodra, a wykonując krok do tyłu, cofa biodra. Osoby z dysfunkcją kończyn tańczą nie wykonując kroku, ograniczają się do zginania kolan w zdrowej kończynie i wysuwania bioder do przodu lub do tyłu.

ELEMENTY TAŃCA NOWOCZESNEGO

Taniec dyskotekowy, który zawładnął w dzisiejszych czasach parkietem, spowodował kryzys innych form tańca, m.in. tańca towarzyskiego. Współczesny tancerz staje się na parkiecie anonimową jednostką, dając upust własnej swobodnej inicjatywie w zakresie improwizacji ruchowej [3]. Wzmaga to poczucie izolacji i osamotnienia, wpływa ujemnie na więzi społeczne. Jednakże mimo tych negatywnych cech taniec dyskotekowy, odpowiednio przygotowany, ma różnego ro-

dzaju elementy przydatne w kształtowaniu poszczególnych cech motorycznych i rehabilitacji ruchowej.

Ze względu na różnorodność możliwości form układów tanecznych, jakie mogą być stosowane w tańcu nowoczesnym, pominięty zostanie w tym artykule szczegółowy opis ewolucji ruchowych, wykorzystywanych w nim. Natomiast podane zostaną ogólne zasady programowania układów ruchowych, które będą uzależnione od inwencji instruktora oraz możliwości ruchowej uczestniczących.

Zasady te są następujące:

1. układ ruchowy powinien w miarę możliwości angażować do pracy wszystkie grupy mięśniowe z maksymalnym wykorzystaniem amplitudy ruchu w stawach tych części narządu ruchu, które nie są objęte schorzeniem (element gimnastyki kompensacyjnej),
2. odcinki układu ruchu objęte schorzeniem wykorzystuje się w układzie ruchowym tylko w takim stopniu, aby wykonywany ruch nie dawał wizualnego wrażenia inwalidztwa,
3. eliminuje się te ruchy, które są przeciwwskazane przy danym rodzaju schorzenia narządu ruchu (np. przeprosty tułowia przy zmianach zwyrodnieniowych odcinka lędźwiowego kręgosłupa, skoki przy zmianach w stawach kolanowych); należy wziąć również pod uwagę analizę fizjologiczną i biomechaniczną ruchu,
4. w każdym przypadku należy losować zasadę stopniowego, indywidualnego dozowania trudności. Lepiej żeby ćwiczący opanował dobrze prosty układ, niż dążyć za wszelką cenę do nauczenia skomplikowanej ewolucji ruchowej, co może spowodować szybkie zniechęcenie i negatywne nastawienie do dalszej nauki.

Taniec dyskotekowy, przy zastosowaniu prostych układów ruchowych, stwarza możliwości rekreacji dla osób z dużym stopniem dysfunkcji narządu ruchu, poruszających się za pomocą kul czy na wózkach, dostarczając tym pacjentom wielu estetycznych wrażeń i poprawiając znacznie samopoczucie psychiczne. Ten rodzaj zajęć muzyczno-ruchowych jest także bardzo przydatny dla pacjentów ze schorzeniami układu krążenia i oddechowego. Eliminuje lęk i opory pacjenta mającego świadomość istnienia schorzenia układu krążenia przed wykonywaniem ćwiczeń ruchowych [4, 5, 6]. Pozwala dozować natężenie ćwiczeń pod względem wydatku energetycznego i likwiduje monotonię oraz zmęczenie wysiłkiem fizycznym.

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNO-TANECZNE

Jest to forma zajęć muzyczno-ruchowych, która zdobyła sobie popularność stosunkowo niedawno. Używane tutaj różne określenia, takie jak: aerobic czy jazz-gimnastyka, dotyczą grupy ćwiczeń gimnastyczno-tanecznych, dla których podkładem muzycznym jest najczęściej muzyka bigbitowa.

Ewolucje ruchowe stosowane w ćwiczeniach gimnastyczno-tanecznych wywodzą się z różnych dyscyplin sportowych. Stosowane są tu np. ruchy kończyn górnych i dolnych, jakie obserwuje się w pływaniu, wypadły nóg z pracą tułowia i kończyn górnych, jakie można spotkać w szermierce. Wykorzystywane są również elementy ruchowe spotykane w walkach dalekowschodnich, np. karate, tai-chi, taekwondo, oraz wiele innych ruchów prostych i złożonych występujących prawie we wszystkich dyscyplinach sportowych.

PIŚMIENNICTWO

- [1] Janiszewski M.: Muzykoterapia aktywna. PWN. Warszawa–Łódź 1993.
- [2] Wiczysty M.: Tańczyć może każdy. PWM. Kraków 1986.
- [3] Tomaszewski W.: Człowiek tańczący. WSiP. Warszawa 1991.
- [4] Hora Z., Matuszkiewicz B.: Choreoterapia jako szczególna forma oddziaływań w procesie kinezyterapii. Zeszyt Naukowy PWSM we Wrocławiu. Wrocław 1981: 29.
- [5] Hora Z., Matuszkiewicz B.: Wpływ choreoterapii na poprawę sprawności motorycznej i wydolności ogólnej u osób o zmniejszonej sprawności fizycznej. Zeszyt Naukowy PWSM we Wrocławiu 1981; 29.
- [6] Janiszewski M., Kronenberger M., Drózd B.: An Active Rehabilitation in Diseases of the Circulatory System, Music Therapy Review, DS, Sydney 1996: 37–47.