

Małgorzata Kronenberger, Mirosław Janiszewski

Zakład Fizjoterapii

Instytutu Kształcenia Medycznego Akademii Świętokrzyskiej w Kielcach

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

Dyrektor: prof. dr hab. W. Dutkiewicz

**PODSTAWY RYTMIKI W KSZTAŁTOWANIU RUCHU FIZYCZNEGO
NA ZAJĘCIACH MUZYKOTERAPII AKTYWNEJ****STRESZCZENIE**

Ogromne możliwości oddziaływania leczniczego muzyki i ruchu zostały docenione przez wielu specjalistów z różnych dziedzin medycyny. Wykorzystanie rytmiki Emila Jaques-Dalcroze'a w terapii i rehabilitacji pozwala na tworzenie nowych koncepcji postępowania terapeutycznego, angażującego stronę intelektualną, ruchową i uczuciową człowieka. Pośród ćwiczeń rytmicznych w dalcrozowskiej rytmice odnaleźć można bogactwo zadań muzyczno-ruchowych oraz różnorodnych ćwiczeń ruchowo-rytmicznych. Jednoczesność i zgodność przeżycia intelektualnego z ruchowym może satysfakcjonować, jak również wpływać kojąco. Pozytywny wpływ obserwowany jest zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych (szczególnie w różnego rodzaju niepełnosprawnościach). Zajęcia ruchowo-rytmiczne z muzyką przyczyniają się do rozwinięcia szerokiego zakresu ruchu, od prostych form do pełnej gamy możliwości ruchowych. Elastyczność muzyki pozwala tutaj na progresywny rozwój wzorów lokomocyjnych, umożliwiających wykonywanie zadań, zawierających zmiany dynamiczne (mocne i słabe). Wzrost zainteresowania rytmiką wpływa na coraz powszechniejsze zastosowanie elementów rytmiki w terapii, pozwala też na tworzenie nowych możliwości jej terapeutycznego oddziaływania.

Słowa kluczowe: rytmika, ruch fizyczny, muzykoterapia.

SUMMARY

Music, as well as physical movement are the powerful therapeutic tools, valued by many specialists from numerous branches of medicine. Using Emil Jaques-Dalcroze's Eurhythmics in the therapy or physical rehabilitation allows to build new concepts of therapeutic procedure, which engage intellectual, physical and emotional sphere. Among eurhythmics exercises many tasks of music-movement character, as well as rhythmic-movement activities can be found. Simultaneous and uniform mind and body experience can give one a satisfaction and have a calming effect. The positive influence of Eurhythmics exercises is observed among handicapped children and adults regardless of their disabilities. The rhythmic-movement activities with the use of music, help to develop wide range of physical movement, from simple forms, up to full scale of movement possibilities. The elasticity of music allows to develop certain locomotion patterns in a progressive way, which enables the performance of tasks, including changes in dynamics (strong and weak). Popularity of Eurhythmics, ef-

fects in tendency to more common use of its elements in therapy; it also allows to create new possibilities of its therapeutic influence.

Key words: eurhythmics, physical movement, music therapy.

WSTĘP

Muzykoterapia uważana jest za jedną z najstarszych form terapii. Uznaje się, że jest właściwą formą leczenia i rehabilitacji dla każdego, kto wymaga specjalnej troski, bez względu na przyczyny powstania niepełnosprawności. Zasięg jej oddziaływania jest obecnie bardzo szeroki i dotyczy m.in.: chorób psychicznych, upośledzeń mnogich, pacjentów szpitalnych z wszelkiego rodzaju schorzeniami, działań rewalidacyjnych, pedagogiki specjalnej, opieki społecznej i dowolnego rodzaju rehabilitacji. Muzykoterapia, jako czynnik łagodzący i wyciszający, znajduje zastosowanie także podczas porodu, wizyty u dentysty, opieki nad dziećmi urodzonymi przedwcześnie, czy jako reduktor stresu [1].

Możliwości oddziaływania leczniczego muzyki i ruchu zostały zauważone i docenione przez wielu specjalistów z różnych dziedzin medycyny. Ponieważ wiele z działań muzykoterapeutycznych stosowanych jest wśród dzieci, przeprowadzonych zostało sporo eksperymentów, które pozwoliły zastosować odpowiednie formy terapeutyczne, dostosowane do potrzeb małego pacjenta. Najwłaściwszymi okazały się zajęcia muzyczno-ruchowe, które obecnie wykorzystywane są jako forma muzykoterapii aktywnej w różnego rodzaju schorzeniach, m.in. [2]:

- u dzieci opóźnionych w rozwoju umysłowym i ruchowym,
- u dzieci z zaburzeniami zachowania (społecznie niedostosowanych z przyczyn socjologicznych i psychiatrycznych),
- u dzieci niedosłyszających,
- u dzieci niewidomych,
- u dzieci z zaburzeniami mowy,
- w terapii i profilaktyce nerwic,
- u osób z zaburzeniami ośrodkowego układu nerwowego.

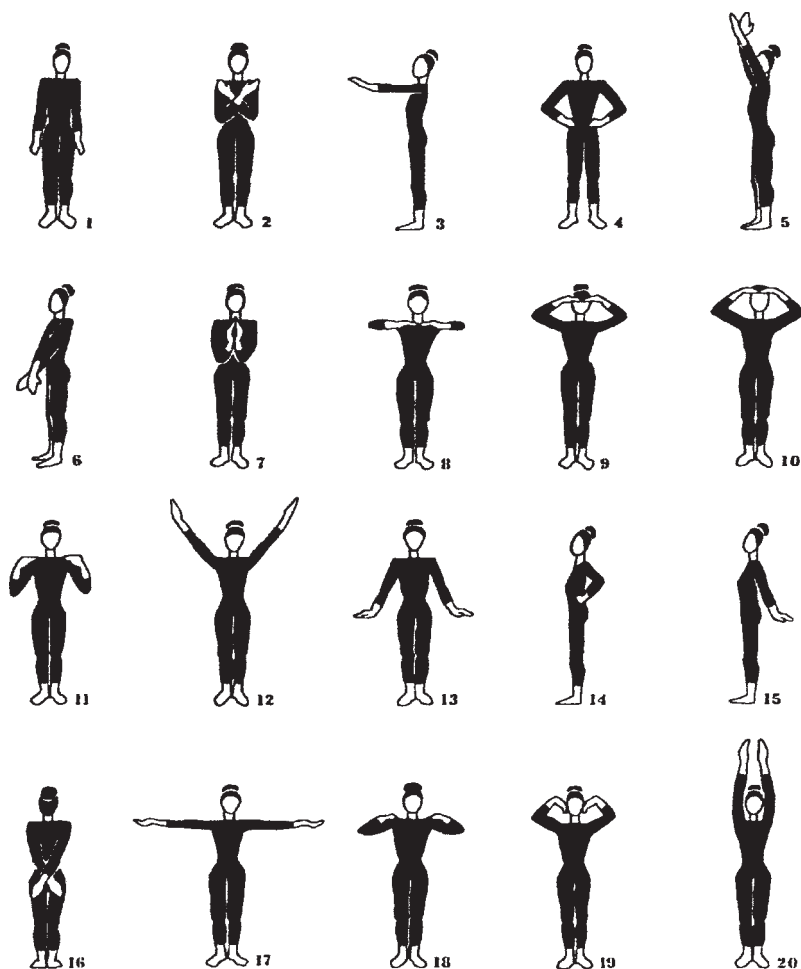
RYTMIKA

Jedną z pierwszych i podstawowych form muzykoterapii aktywnej jest jej odmiana, wykorzystująca do działań terapeutycznych elementy jednej z najszerszej stosowanych metod kształcenia muzycznego, a mianowicie klasycznej rytmiki Emila Jaques-Dalcroze'a. Ubóstwo literatury fachowej uniemożliwia dokładną analizę początkowego okresu stosowania rytmiki dalcrozowskiej w leczeniu, pozwala jednak na ogólnejsze scharakteryzowanie tych działań.

Twórcą rytmiki był Emil Jaques-Dalcroze (1865–1950), profesor harmonii i wyższego solfeżu w genewskim konserwatorium. Zainspirowany doświadczeniami

w pracy dydaktycznej rozpoczął poszukiwanie skuteczniejszej i bardziej wszechstronnej metody umuzykalnienia, która wykorzystywałaby aparat ruchowy do zrozumienia zależności pomiędzy ruchem w muzyce a ruchem ciała. Swoją teorię opierał m.in. na rozpoznanym już przez starożytnych Greków znaczącym wpływie edukacji rytmicznej na ciało i umysł. Określił zasady ruchu ekspresyjnego, czerpiąc wzory z rzeźby greckiej. Opracował „dwadzieścia gestów” stosowanych przede wszystkim w tzw. plastyce ożywionej (ryc. 1).

Dodatkowym aspektem przemawiającym za skutecznością tej metody w szerokim jej wykorzystaniu było uświadomienie, iż edukacja rytmiczna jest w stanie wpłynąć na wewnętrzne życie człowieka, a co się z tym wiąże także i na jego osobowość. Prace eksperymentalne Dalcroze’a w tej dziedzinie przyniosły szybkie i rewolucyjne efekty. Emil Jaques-Dalcroze „zagadnienie stosunku ruchu ciała do



Rycina 1. Dwadzieścia gestów według Jaques-Dalcroze'a [6]

ewolucji w przestrzeni i czasie” studiował już od 1897 r., co pozwoliło mu odkryć „parę wielkich prawd o poczuciu metrycznym człowieka”. Prawdy te były punktem wyjścia dla stworzenia pierwszych elementów gimnastyki opartej na rytmach muzycznych [3]. Podstawy gimnastyki rytmicznej określone zostały m.in. na następujących zasadach:

1. użycie całego ciała, wraz z dużymi grupami mięśniowymi, w celu pełniejszej realizacji doświadczeń rytmicznych,
2. koordynacja fizyczna poprzez uczestnictwo w zajęciach rytmicznych, dająca jednostce swobodę w posługiwaniu się własnym ciałem...,
3. ruch ciała działający jako główny czynnik interpretujący symbole rytmiczne,
4. w czasie doświadczeń rytmicznych należy dążyć do osiągnięcia stanu, w którym ciało, umysł i emocje są zintegrowane [4].

E. Jaques-Dalcroze przyjął zasadę, że wszystkie działania mięśniowe poprzez wyobrażenia motoryczne przyczyniają się do wzbogacenia umysłu [5]. Pozwoliło mu to na ostateczne opracowanie różnego rodzaju ćwiczeń fizycznych, które, powiązane w sposób ścisły z muzyką, stanowiły punkt wyjścia do jego metody.

W roku 1902, podczas Kongresu Muzyków Szwajcarskich, Emil Jaques-Dalcroze po raz pierwszy wygłosił referat dotyczący tejże metody wraz z jej głównymi założeniami [6]. Jeszcze tego samego roku na kursach prowadzonych dla dzieci, młodzieży i pedagogów przedstawił ją w praktyce.

Metoda przyniosła mu ogromny sukces, który został odnotowany w gronie wybitnych współczesnych pedagogów, dyrygentów, instrumentalistów, a także psychologów i tancerzy. Stwierdzili oni, że: „rytmika znajduje się w opozycji wobec współczesnych tendencji i dyscyplin, zajmujących się raczej analizą niż syntezą. Nie pretenduje ona do zastąpienia żadnej innej formy nauczania, lecz pragnie stanowić uzupełnienie dyscyplin intelektualnych, artystycznych i sportowych” [7].

Rytmika oparta jest na zasadzie „własnego doświadczenia”, a definiuje się ją często jako „edukację poprzez muzykę, jak również w muzyce” [5]. Do najbardziej specyficznych cech charakteryzujących ćwiczenia rytmiczne zaliczyć należy jednoczesność uruchamiania podstawowych rodzajów ludzkiej aktywności, tj.: uwagi, inteligencji, wrażliwości oraz ruchu.

Integracja gestów z ciałem dostarczać może radości ze znalezienia adekwatnego gestu oraz odprężenia poprzez uzewnętrznienie w bezpośredniej realizacji napięcia intelektualnego i naszej wrażliwości [7]. Jednoczesność i zgodność przeżycia intelektualnego z ruchowym może satysfakcjonować, jak również wpływać kojąco. Klasyfikacja ćwiczeń rytmicznych obejmuje:

- realizacje ruchowe tematów rytmicznych,
- łańcuchy realizacji ruchowych tematów rytmicznych,
- uzupełnienia rytmiczne (rytmy uzupełniające),
- wykonanie podwójnej i potrójnej szybkości ruchów oraz ich dwukrotne i trzykrotne zwolnienie,
- przekształcenia metryczne tematów rytmicznych,

- polirytmie,
- polimetrię,
- kanony rytmiczne.

RYTMIKA NARZĘDZIEM TERAPEUTYCZNYM

Twórca rytmiki nie przewidywał, że może ona zająć tak ważne miejsce w terapii i rehabilitacji wielu schorzeń. Było to w głównej mierze wynikiem wszechstronności oddziaływania rytmiki, skierowanej przede wszystkim na stronę intelektualną, ruchową i uczuciową człowieka. Pośród ćwiczeń rytmicznych w dalcrozowskiej rytmice, odnaleźć też można bogactwo zadań ruchowych, opartych często na zróżnicowanych przebiegach rytmicznych. Do tej grupy zaliczyć należy ćwiczenia [6]:

- inhibicyjno-incytacyjne,
- ruchowe odzwierciedlające przebiegi dynamiczne agogiczne i artykulacyjne zawarte w utworach muzycznych,
- ruchowe odzwierciedlające kształt linii melodycznych, frazowanie i inne elementy formalne,
- improwizacji ruchowej,
- kształcącej niezależność ruchów.

Punktem wyjścia dla wszelkich działań z wykorzystaniem rytmiki było odtwarzanie przebiegu rytmicznego w utworze muzycznym za pomocą ruchów ciała. Dalcroze twierdził, że wadliwe wykonywanie zadań jest wynikiem zaburzeń natury fizycznej i dotyczy braku harmonii i koordynacji powstałą w umyśle koncepcją ruchu a jego rzeczywistą realizacją. Określone cechy arytmiczności Dalcroze ujął w trzy kategorie, dziś często wykorzystywane w neurofizjologii patologicznej [5].

1. „Niezdolność umysłu do odpowiednio szybkiego przekazywania informacji do mięśni mających wykonać dany ruch.
2. Niezdolność systemu nerwowego do transmitowania tychże informacji wierne i gładko oraz do właściwego »adresata«. W tym przypadku umysł odbiera rytm w sposób prawidłowy, natomiast kończyny wykonują zadanie nieprawidłowo z powodu upośledzonego systemu nerwowego.
3. Niezdolność mięśniowa do prawidłowego wykonania zadania ruchowego. Kończyny nie są w stanie wykonać polecenia przekazanego z mózgu, nie ma oddziaływania impulsów nerwowych, co może być spowodowane słabością lub brakiem odpowiedniego treningu”.

Rytmika w znaczeniu terapeutycznym wprowadzona została do szkół specjalnych i ośrodków zdrowia wkrótce po jej debiucie w szkołach podstawowych i licealnych, gdzie była przedmiotem wychowania muzycznego. Na zajęciach wychowania muzycznego podkreślano głównie znaczenie rytmiki dla poznania i zrozu-

mienia różnorodnych zagadnień dotyczących przede wszystkim teorii muzyki. W przypadku terapii i rehabilitacji zaś ruch kierowany muzyką miał się przyczynić do leczenia psychiki oraz wszelkiego rodzaju niedyspozycji ruchowych.

Dla potrzeb rehabilitacyjnych E. Jaques-Dalcroze przeprowadził wnikliwą selekcję ćwiczeń rytmicznych i wyodrębnił trzy podstawowe rodzaje ćwiczeń, stosowanych podczas pracy z chorymi, o oddziaływaniu: intelektualnym, ruchowym i uczuciowym. Przeprowadził także klasyfikację czynności, które umożliwiały ogólny prawidłowy rozwój psychiczny i fizyczny obejmujący [8]:

- uwagę, koncentrację, samokontrolę i pamięć,
- kontakt z drugim człowiekiem, odpowiedzialność, integrację społeczną,
- równowagę, koordynację ruchów, niezależność gestów i ruchów,
- znajomość przestrzeni i swojego ciała,
- wyobraźnię, wrażliwość, muzykalność.

W roku 1920 Jaques-Dalcroze opublikował pracę zatytułowaną *Eurhythmics and the education of the blind* [Rytmika w edukacji niewidomych]. Była ona podsumowaniem rezultatów pracy, prowadzonej w Londynie przez Priscillę Barclay z dziećmi i młodzieżą upośledzoną, oraz donosiła o stanie badań w Barcelonie, gdzie problemem tym zajmował się Juan Llonguerras. W publikacji w sposób szczególny podkreślone zostały następujące walory rytmiki:

1. kontrola samozachowawcza poprzez ruch,
2. wewnętrzna kontrola ruchu w wyniku poczucia mięśniowego, które umożliwia niewidomemu analizę ruchu dla samego siebie,
3. wiedza o muzyce w relacji z ruchem,
4. świadomość przestrzeni, poczucie kierunku ruchu, wycucie dystansu oraz obiektów znajdujących się w otoczeniu niewidomego,
5. kształcenie umysłu: wzmożona koncentracja, uwaga, samodoskonalenie i poczucie pewności siebie,
6. rozwój wyobraźni,
7. integracja socjalna grupy ćwiczącej [9].

Pierwsze regularne zajęcia z dziećmi chorymi odbywały się w Genewie od 1917 r. i prowadzone były przez ucznia Jaques-Dalcroze'a, Angele Porta. Pacjentami były głównie dzieci opóźnione w rozwoju umysłowym. Również od tego roku rytmikę regularnie stosowano w terapii, rehabilitacji i reedukacji, co znalazło także oddźwięk w publikacjach.

W miarę upływu czasu i wciąż rosnących potrzeb, dalcrozowskie ćwiczenia rytmiczne dostosowywane były do konkretnych celów terapeutycznych, szczegółowo określanych dla wybranych rodzajów schorzeń i indywidualnych wymagań danego pacjenta. Zajęcia rytmiczne z przeznaczeniem oddziaływania terapeutycznego w swych początkach klasyfikowane były następująco:

1. uwaga, koncentracja, samokontrola, pamięć,
2. percepcja przestrzeni, percepcja ciała,
3. kontakt z innymi, poczucie odpowiedzialności, integracja socjalna,

4. balans, koordynacja ruchu, niezależność ruchowa,
5. wyobraźnia, wrażliwość, muzykalność, oryginalność,
6. relaksacja [9].

Zajęcia ruchowo-rytmiczne do muzyki, zastosowane jako terapia w dużej liczbie różnego rodzaju niepełnosprawności, objęły szeroki zakres ruchu od prostych form klaskania lub wystukiwania rytmu stopą o podłogę, do bardziej skomplikowanych. Elastyczność muzyki pozwala na progresywny rozwój wzorów lokomocyjnych, umożliwiających wykonywanie zadań, zawierających zmiany dynamiczne (mocne i słabe). Wiadomo, że ćwiczenia fizyczne poprzez odpowiedni dobór mogą wpływać pozytywnie na ich efektywność jako stymulator rozwoju. Pomagając w opanowaniu wykonywania trudniejszych ewolucji ruchowych, a także uzyskaniu wysokiego poziomu rozwoju cech motorycznych, są w tym działaniu nieodzowne, i przez to uznaje się je za główny środek kształtujący rozwój fizyczny. Ruch jest również ważnym czynnikiem treningowym dla układu krążenia. Przyczynia się do „poprawy siły skurczu mięśnia sercowego, zwiększając jego zdolności wyrzutowe krwi, a tym samym transportowe tlenu wewnątrz organizmu” [10].

Niewątpliwie rozległy zakres wykorzystania rytmiki jest możliwy właśnie dzięki połączeniu muzyki z ruchem fizycznym. Podkreślić należy, iż w tym szczególnym zestawieniu muzyka jest czynnikiem, który angażuje i podporządkowuje ruch, co ma wyjątkowe znaczenie w terapii i rehabilitacji; z drugiej strony ruch pomaga w percepcji muzyki, w zrozumieniu jej sensu, a także ułatwia przeżycie emocjonalne muzyki [11].

Wśród oddziaływania terapeutycznego rytmiki warto podkreślić wykorzystanie formy ćwiczeń muzyczno-ruchowych w pracy z dziećmi nerwowo chorymi, trudnymi i niezdyscyplinowanymi. Przykładem jednego z najbardziej znanych kursów rytmiki dla dzieci nerwowo chorych jest kurs zorganizowany przez Jeana Misandeau w Paryżu w 1924 r. Rytmikę jako metodę nauczania dzieci niezdyscyplinowanych wprowadził Jo Baeriswyl w 1925 r. w Genewie [9]. Ćwiczenia rytmiczne miały na celu wyrobienie w dzieciach zamięłowania do ładu, porządku. Uczyły także praw rządzących w kontaktach międzyludzkich oraz hamowały gwałtowne odruchy. Z innych ośrodków zajmujących się rytmiką w terapii, nazywanej często terapią psychomotoryczną, wymienić należy Atelier Moniki Bosshard w Lozannie i Centrum Ekspresji Psychomotorycznej w Genewie, prowadzone przez Micheline Duchosal i Marie-Laure Bachmann. M-L. Bachmann wielokrotnie podkreślała, iż podstawowym celem ćwiczeń rytmicznych powinien być rozwój koncentracji psychicznej, przejrzysta organizacja możliwości fizycznych oraz rozwój osobowości [5].

Rytmika jako metoda kształcenia fizycznego doceniana była szczególnie przez ówczesnych specjalistów w dziedzinie gimnastyki dla kobiet. Przyczyniła się do wprowadzenia nowych metod w tej dziedzinie w oparciu o właściwe stosowanie muzyki do ruchu. Dla przykładu Rudolf Bode w pracy stosował wiele ćwiczeń rytmicznych i umuzykalniających, zaczerpniętych z metody Dalcroze'a.

Uwzględniał w nich zmienną pracę mięśniową w postaci rozluźnień i napięć mięśni [12].

Wpływ rytmiki widać także na pracę Rudolfa Labana, który twierdził, iż „ruch ludzki ze wszystkimi jego fizycznymi, emocjonalnymi i mentalnymi implikacjami jest pospolitym denominatorem dynamicznej sztuki [...], a myślenie poprzez ruch mogłoby być rozważane jako sprzężenie impresji szczęścia w ludzkim umyśle” [13]. W gimnastyce dla kobiet stosuje ćwiczenia wyrazowe, ćwiczenia rozwijające wyobraźnię przestrzenno-ruchową oraz ćwiczenia ekspresyjne.

Powszechną ówczesnie metodą wychowania fizyczno-ruchowego stał się „ruch funkcjonalny” stworzony przez Rozalię Chladek, uczennicę Dalcroze’a. Ruch ten opierał się przede wszystkim na fizycznych i anatomicznych podstawach kształtowania ruchu ciała.

W czasach nam współczesnych rytmika, klasyfikowana jako forma muzykoterapii aktywnej, staje się coraz powszechniej uznawana, doceniana i stosowana w profilaktyce, terapii i rehabilitacji [11]. Obserwowany wzrost zainteresowania nią i wykorzystania w terapii i rehabilitacji pozwala na stworzenie nowych przykładów terapeutycznego oddziaływania rytmiki.

PIŚMIENNICTWO

- [1] Information Guide about the Profession of Music Therapy. AMTA (NSW Branch) 1995.
- [2] Kochanowicz J.: Ćwiczenia oddechowe. Społeczny Komitet Walki z Gruźlicą i Chorobami płuc. Warszawa 1976.
- [3] Ludwikiewicz A. (tłum.): Krótka chronologia życia i działalności Emila Jaques-Dalcroze’a. W: MP 87, MID XII, COPSA, 1965.
- [4] Findlay E.: Rhythm and Movement, Applications of Dalcroze Eurhythmics, Sunny-Birchwood Music. Princeton, N. Jersey 1971.
- [5] Bachmann M.-L.: Dalcroze Today, an education through and into music. Clarendon Press. Oxford 1991.
- [6] Brzozowska-Kuczkiewicz M.: Emil Jaques-Dalcroze i jego rytmika. WSiP. Warszawa 1991.
- [7] Martin F.: Quelques reflexions sur la rythmique Jaques-Dalcroze. W: Le Rythme, Genewa 1968.
- [8] Martin F. i wsp.: Emil Jaques-Dalcroze – l’Homme Le Compositeur Le Createur. Neuchatel 1965.
- [9] Dutoit C-L.: Music Movement Therapy. The Dalcroze Society Inc. London 1980.
- [10] Janiszewski M.: Muzykoterapia aktywna. PWN. Warszawa–Łódź 1993.
- [11] Janiszewski M., Kronenberger M., Drózd B.: Zastosowanie zmodyfikowanego systemu rytmiki Jaques-Dalcroze’a jako formy kinezyterapii u dzieci i młodzieży z dysfunkcjami układu oddechowego. W: Mat. Og. Symp. Nauk. Rehabilitacja’95, 1995.
- [12] Bode R.: Lehrbuch der rhythmischen Gymnastik. Frankfurt am Main 1953.
- [13] Laban R.: The Mastery of Movement. Macdonald and Evans 1980.