

Maria Jałocha

TAŃCE ŚWIATA W TERAPII – WARSZTATY TERAPII TAŃCEM

Założenia terapii tańcem

Od przeszło pół wieku unikatową naturę tańca wykorzystuje się na całym świecie jako poważny środek leczniczy i terapeutyczny. Zastosowanie ruchu tanecznego ma dziś niekwestionowaną pozycję w psychoterapii, logopedii, w terapii osób niewidomych, głuchych czy kalekich, zarówno w odniesieniu do dzieci, jak i do ludzi dorosłych czy starych. Z uwagi na taniec i ruch jest to atrakcyjna metoda terapii, ale też i bardzo skuteczna. Podstawowe cele choreoterapii odnoszą się do obszarów funkcjonowania społecznego, fizycznego i psychologicznego, a sama terapia tańcem wykorzystuje wiele technik i strategii postępowania. Skierowana jest ona do ludzi mających problemy w komunikacji werbalnej (np. psychozy, autyzm, upośledzenie umysłowe), problemy w wyrażaniu uczuć i emocji (np. zaburzenia osobowości, anoreksja, bulimia, patologie zachowań), problemy wynikające z kalectwa (np. ślepotą, głuchota, kalectwo fizyczne) oraz dla poprawienia fizycznej kondycji (np. osteoporoza, starość).

Kiedy podejmujemy pracę terapeutyczną, musimy przede wszystkim zadać sobie pytanie – w jakim celu? z kim? Terapeuta taneczny musi być przede wszystkim dobrym obserwatorem i psychologiem, by pomóc swojemu pacjentowi uporać się z nurtującymi go problemami. Zmiany zachodzące podczas procesu terapeutycznego są niezwykle skomplikowane i dokonują się podczas kierowania ludzkim doświadczeniem. Ruchowa, pozawerbalna komunikacja pozwala dotrzeć do własnego *ja*, korzystnie je przebudować, skłania do podejmowania ryzyka zmian we własnym życiu, trudnych do osiągnięcia na innej drodze.

Wykorzystanie tańca jako środka terapeutycznego zmusza do potraktowania go jako niebagatelnego narzędzia w strategii psychoterapeutycznej. Istotną kwestią jest forma taneczno-ruchowa, którą zamierzamy zastosować. Odpowiedni dobór materiału ruchowego pomaga właściwie zorganizować proces terapeutyczny, otwiera na rozwój i świadome wprowadzanie zmian (przekształcanie negatywnych, bezkrytycznych zachowań).

Terapia indywidualna uwarunkowana jest specyficznymi potrzebami konkretnej osoby i okoliczności te przemawiają raczej za wykorzystaniem improwizowane-

go ruchu tanecznego niż konkretnej formy tanecznej. Spontaniczny, niekierowany z zewnątrz ruch oraz techniki projekcyjne (odgrywanie ról, nadawanie akcji fantazjom) to jedne z wielu technik stosowanych w pracy z jednostką.

Celem terapii grupowej jest uczestnictwo we wspólnym doświadczeniu, bycie świadomym innych i pozostawanie z nimi w kontakcie, także wzmocnienie więzi grupowej, doświadczenie własnej aktywności, ustalanie bezpiecznych granic pomiędzy członkami grupy i odczuwanie mocy energii grupowej. W terapii zbiorowej pierwszoplanową kwestią jest psychofizyczna złożoność grupy. Główny nacisk położony jest na proces grupowy i możliwości, jakie z tego wynikają. Terapeuta taneczny musi być świadomy dynamiki grupy i posiadać umiejętność rozróżniania etapów, na jakich znajduje się grupa. Pozwala mu to wdrożyć właściwe zadanie taneczno-ruchowe. Z powodu walorów artystycznych nie każda zbiorowa forma taneczna nadaje się do terapii. Doskonałym materiałem są wszelkie grupowe tańce i zabawy taneczne, w których wszyscy uczestnicy bez względu na wiek i umiejętności traktowani są jednakowo.

Celem nauczania tańca jest opanowanie techniki odpowiedniej dla danej formy oraz osiągnięcie estetycznego poziomu wykonawstwa. Ze względu na wrodzone zdolności i umiejętności ruchowe, przynależność kulturową czy stopień trudności danego tańca, nie każdy jest w stanie osiągnąć stan satysfakcjonujący jego samego czy widza lub obserwatora. Dlatego też w terapii wykorzystuje się takie formy taneczne, które mniej zdolnym ruchowo czy muzycznie nie będą przysparzać kłopotów wykonawczych, a bardziej zaradnym dostarczą satysfakcjonującej przyjemności ze wspólnego tańca. Zabawa taneczna w odróżnieniu od tańca w formie artystycznej nie wymaga popisów umiejętności czy perfekcji wykonawczej. Ciągła wymiana partnerów podczas tańca czy zabawy tanecznej uczy odnosić się do innych partnerów, uczy dawać i dostawać wsparcie. Różnorodne elementy pozataneczne wprowadzają element swobody, radości, wesołości, rozluźniając tym samym element skrepowania. Cennym elementem zabaw tanecznych jest choreograficzna prostota układów, które jednoczą członków grupy we wspólnym ruchu, energii, uczuciach i działaniu. Wykonawcy poruszając się w tym samym rytmie i z tym samym wzorem przestrzennym, zaczynają się ze sobą utożsamiać, uzyskują wspólną ekspresję i dynamikę. Ma to daleko idący wymiar społeczny i resocjalizacyjny.

Podstawowym założeniem warsztatów nie jest sama terapia, tak więc celowo pominięto całą procedurę diagnozowania, metody i techniki badawcze. Głównym celem jest dostarczenie uczestnikom warsztatów wzorców do praktycznych zastosowań w terapii zbiorowej oraz analiza tych przykładów pod kątem terapeutycznym. Zadaniem animatora (choreoterapeuty) będzie zaadaptowanie przedstawionych przykładów zabaw tanecznych i tańców pochodzących z różnych regionów świata, odpowiednio do psychofizycznych potrzeb grupy, jak również dostosowanie stopnia

trudności kroków czy rytmów do możliwości wykonawców. Zwrócenie uwagi na aspekty terapeutyczne wynikające z poszczególnych form ruchowych pozwoli w przyszłości uczestnikom warsztatów na samodzielne poszukiwanie pokrewnych materiałów oraz tworzenie własnych zadań taneczno-ruchowych.

Na terapii grupowej spotyka się wielu ludzi, których najczęściej nic nie łączy i tę różnorodność ludzkich osobowości należy wziąć poważnie pod uwagę. Rozwiązywanie problemu (nawet nienazwanego) na forum jakiejś zbiorowości wymaga niezwykłego taktu ze strony osoby prowadzącej. Istotnym problemem jest wykształcenie u uczestników grupy terapeutycznej odruchu przyjaźni czy zaufania do przypadkowej osoby, w trakcie takiego okazjonalnego spotkania. Nie da się tego osiągnąć na siłę, a wymuszenie kontaktu może mieć dla obu stron nieprzyjemne skutki. Dopiero wtedy, gdy grupa osiągnie stan wzajemnego porozumienia i akceptacji, można zacząć stosować formy taneczne, które mają pomóc w przebudowie tych elementów, na których zbudowany jest zdrowy obraz samego siebie.

Proponowane przykłady tańców i zabaw tanecznych łączy ten sam cel terapeutyczny – nawiązanie bliskiego, przyjaznego kontaktu z przypadkowym partnerem. Kolejność prezentowanych tańców nie jest przypadkowa, zwraca bowiem uwagę na postęp w rozwoju jednostki w grupie.

Krótką interpretacja psychologiczna warstwy choreotechnicznej przykładów tanecznych

Prawie wszystkie proponowane przykłady (z wyjątkiem *Balao*) mają przestrzenną formę koła. Zapewnia ono wszystkim członkom równorzędne miejsce w grupie, jednakową widoczność i stałość. Koło potęguje też komunikację i kontakt z innymi oraz wzmacnia energię grupową. Wszystkim uczestnikom grupy koło dostarcza doświadczeń interakcji z innymi członkami nie na zaplanowanej drodze, ale na poziomie czucia i autentycznej relacji. Kontakt dotykowy z innymi uczestnikami zaspokaja potrzebę fizycznego kontaktu, zmniejsza poczucie izolacji w nieznanym środowisku, wzmacnia także wrażliwość na innych. Naśladowanie ruchu we wspólnej strukturze ruchowej determinuje podejmowanie wysiłku do podążania za wspólnotą. Permanentna zmiana partnerów w kolejnych powtórzeniach tańca wiąże się z wysiłkiem otwarcia się i bycia gotowym zarówno na dawanie wsparcia partnerom, jak i na otrzymanie tego wsparcia.

Kontakt cielesny propozycji tanecznych wiedzie od ruchu ograniczonego do podania ręki (*Wig Walk*) do bliskości intymnej (*Mexican Waltz*, *Holenderka*, *Doudlebska polka*). Niektóre z propozycji oparte są na rozwijaniu naturalnej więzi międzyludzkiej, np. *Mexican Waltz* – elementy zabawy wymagają objęcia partnera (zaufanie fizyczne, akceptacja), *Holenderka* – nierozłączny związek pary mimo

„komplikacji” ruchowej, inne wymuszają samodzielne podejmowanie decyzji i stanowczość (np. *Balaio* – nawiązanie kontaktu niezbędne do wspólnego tańca z kolejnym partnerem, *Doudlebska polka* – ozdobny krok męski, improwizacja przestrzenno-ruchowa kobiet, *Mexican Waltz* – zgodne z muzyką klaskanie w określonym wzorze rytmiczno-ruchowym). Jeszcze inne reprezentują fazę włączania się w zbiorowość (np. *Balaio* – z indywidualnego tańca w przestrzeni do wspólnego tańca w parze, *Doudlebska polka* – przejście z odosobnionego tańca pary do zbiorowego tańca w kolektywie). We wszystkich tańcach, w których forma choreotechniczna obliuguje do podejmowania inicjatywy, uczestnicy manifestują swoje intencje poprzez świadome nawiązywanie kontaktu wzrokowego oraz inicjatywę przestrzenno-ruchową (umiejętność odpowiedniego przemieszczania się w pożądanym kierunku). Rozmaitość sekwencji ruchowych w poszczególnych tańcach prowadzi także do rozszerzenia zakresu ruchów u osób o skromnym potencjale ruchowym.

Przykłady praktyczne

Wig Walk (*american circle mixer*)

Muzyka: Tennessee Wig Walk – Bonnie Lou

Metrum: 4/4

Kroki i figury taneczne:

– *piqué* (czyt. piké) – palcami wysuniętej nogi dotknąć podłogi (z przodu, z boku, z tyłu),

– *ball change* – 3 szybkimi krokami przeniesienie ciężaru ciała na drugą nogę (np. PN* w tył, LN* w tył, PN w przód),

– *do-sa-do* – figura, podczas której każdy tancerz mija z prawej lub lewej strony drugiego tancerza, po czym cofa się na swoje miejsce (tzw. mijanka plecami).

Ustawienie: pary na obwodzie koła zwrócone twarzą do siebie; partnerzy stoją prawym bokiem do środka koła, partnerki lewym.

Przebieg tańca:

Figura I – z partnerem:

– partnerzy podają sobie lewe ręce i wykonują PN krok *piqué* do przodu (1) i w bok (2);

– *ball change* – zmiana nóg: PN w tył, LN w tył, PN w przód (3 i 4) – tym krokiem przesuwiają się nieco w lewą stronę;

– partnerzy podają sobie teraz prawe ręce i wykonują LN krok *piqué* do przodu (1) i w bok (2);

– *ball change* – zmiana nóg: LN w tył, PN w tył, LN w przód (3 i 4) – tym krokiem przesuwiają się nieco w prawą stronę.

* PN – prawa noga, LN – lewa noga.

Figura II – do-sa-do:

– partnerzy 6 krokami wykonują obejście partnera; mijankę rozpoczynają PN z lewej strony partnera i wracają na swoje miejsce (PN w przód, LN w bok, PN w tył za LN, LN w tył, PN w bok, LN w przód);

– obydwójce partnerów wykonuje 2 kroki w przód w kierunku nowego partnera z przeciwnika.

Całość powtarzamy z nowym partnerem, po czym po figurze *do-sa-do* przechodzimy znów do nowego partnera.

Balaio (brazylijska zabawa taneczna)

Muzyka: Balaio – adapt. Paixão Cortes/Barbosa Lesca (pochodzenie – folklor brazylijski)

Metrum: 2/4, samba

Samba – taniec narodowy Brazylii. Tańczy się ją, rozluźniając i prostując kolana (stały ruch „resorujący”, „bujający” nóg) – dwukrotnie w każdym takcie, przy jednoczesnym ruchu wahadłowym ciała – przy krokach w przód ciała nachyla się nieco w tył, przy krokach w tył – nieco do przodu. Kroki stawiamy w rytmie (metrum 2/4) ósemka z kropką – ćwierćnuta (liczymy wówczas „raz – es – dwa”) lub w wersji uproszczonej (metrum 2/4) dwie ósemki – ćwierćnuta (liczymy wówczas „raz – i – dwa”).

Ustawienie: 6 par w rozsypce na całej sali (partnerzy z daleka od siebie). Przed rozpoczęciem tańca należy ustalić kolejność spotkań każdej pary w kolejnych zwrotkach. Wersja – kiedy w zabawie bierze udział inna liczba wykonawców, proponujemy taniec „każdy z każdym” (z dowolnie wybranym partnerem).

Kroki taneczne:

– krok podstawowy samby – PN w przód, LN dostawić w przód do PN, PN krok w miejscu; to samo powtórzyć od LN;

– krok skrzyżny – PN mały krok w bok, LN postawić na „półpalcach” skrzyżnie za PN z tyłu, PN krok w miejscu; to samo powtórzyć od LN.

Przebieg tańca:

Figura I – do partnera:

– wszyscy tańczący rozpoczynają jednocześnie od PN 8 kroków podstawowych samby w kierunku do swojego partnera. Spotykają się naprzeciwko siebie w ustawieniu „twarzą w twarz”.

Figura II – razem z partnerem:

– wszyscy od PN krok skrzyżny w prawo, nad LN krok skrzyżny w lewo;

– od PN 2 krokami pełny obrót dookoła siebie;

– krok podstawowy samby w przód od PN.

Powtórzyć figurę II od LN:

– od LN krok skrzyżny w lewo, od PN krok skrzyżny w prawo;

– od LN obrót dookoła siebie 2 krokami;

– krok podstawowy samby w przód od LN.

Od tego momentu powtarzamy obie figury aż do końca tańca. W figurze I podążamy za każdym razem do nowego partnera, z którym będziemy tańczyć figurę II.

Mexican Waltz (meksykańska zabawa taneczna)

Muzyka: *Vol au vent* – Jean Naty-Boyer

Metrum: 3/4

Walczyk – krok wykonuje się jako krok dostawny, przesuając ciężar ciała na mocną część taktu do przodu, do tyłu lub do boku. W odróżnieniu od walca, gdzie występują trzy kroki (na każdą część taktu), w walczyku są tylko dwa.

Ustawienie: pary na obwodzie koła. Partnerzy stoją wewnątrz koła lewym bokiem do jego środka, partnerki na zewnątrz. Ujęcie w parze za ręce wewnętrzne.

Kroki taneczne:

- krok walczyka w przód i w tył w ujęciu za ręce wewnętrzne,
- krok walczyka w przód i w tył w ujęciu za obie ręce.

Przebieg tańca:

Figura I – walczyk:

Takt 1 – 4:

- partnerzy wykonują zewnętrznymi nogami krok walczyka do przodu i do tyłu (takt 1,2);
- zwrot twarzami do siebie przez dostawienie nogi zewnętrznej i złączenie stóp (takt 3);
- klaśnięcie w ręce z prawej strony na wysokości uszu (w takcie 3 na „3i” oraz w takcie 4 na „1”).

Takt 5 – 8:

- powtórzenie figury I w przeciwnym kierunku (zgodnie z ruchem wskazówek zegara).

Takt 9 – 12:

- powtórzenie figury I w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Takt 13 – 16:

- powtórzenie figury I w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

Figura II – do siebie, od siebie:

Ustawienie w parze twarzą do siebie, ujęcie za obie ręce.

Takt 1 – 2:

- krok walczyka do przodu, do tyłu – zbliżając się do siebie i oddalając. Ujęte ręce przy kroku „do siebie” rozchodzą się szeroko na bok, przy kroku „od siebie” zbliżają się do siebie.

Takt 3 – 4:

- krok w przód do siebie i 2 klaśnięcia w dłonie – partner klaszcze za talią partnerki, partnerka za karkiem swego partnera.

Takt 5 – 6:

- krok walczyka do tyłu, do przodu – oddalając się od siebie i zbliżając.

Takt 7 – 8:

- partner zatrzymuje się i dwukrotnie klaszcze w ręce, partnerka przechodzi 6 krokami do przodu (w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara) do następnego partnera.

Całość powtarzać zgodnie z muzyką. Partnerka przechodzi za każdym razem do nowego partnera, partner zaprasza klaskaniem nową partnerkę do tańca.

Holenderka (taniec holenderski)

Muzyka: oryginalna

Metrum: 2/4

Kroki taneczne:

- krok marszowy,
- krok polki do boku,
- krok polki w przód,
- krok polki w obrocie (polka wirowa),
- *chassé*.

Ustawienie: pary na obwodzie koła; partnerzy stoją obok siebie, lewym bokiem do środka koła, ujęcie za ręce wewnętrzne.

Przebieg tańca:

Figura I – w przód:

- 4 kroki marszowe w przód;
- skoczny krok polki w bok (partnerzy wykonują od siebie), skoczny krok polki w bok (partnerzy wykonują do siebie);
- 4 kroki marszowe w przód;
- 4 krokami obrót pary w miejscu – partnerzy nie rozłączając ujęcia za ręce wewnętrzne, obracają się w miejscu pod rękami – te same ręce są po obrocie z przodu. Zmiana rąk następuje dopiero z nowym krokiem.

Powtórzyć figurę I jeszcze raz zgodnie z muzyką, zakończyć ją ustawieniem się pary do środka koła w ujęciu zamkniętym (jak w tańcu towarzyskim).

Figura II – *chassé* i polka wirowa:

- w ujęciu zamkniętym (ręce skierowane do środka koła) 3 kroki *chassé* do środka koła oraz zeskok obunóż w miejscu (zmniejszenie koła);
- 3 kroki *chassé* na zewnątrz koła i zeskok obunóż w miejscu (powiększenie koła);
- 4 kroki polki wirowej po obwodzie koła w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara;
- nadal w ujęciu zamkniętym 3 kroki *chassé* do środka koła oraz zeskok obunóż w miejscu (zmniejszenie koła);
- 3 kroki *chassé* na zewnątrz koła i zeskok obunóż w miejscu (powiększenie koła);
- 2 kroki polki wirowej po obwodzie koła w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara;
- partner zatrzymuje się w miejscu, a partnerka w obrotach lub podskokach przechodzi do następnego partnera.

Doudlebska polka (taniec czeski)

Muzyka: oryginalna

Metrum: 2/4, polka

Ustawienie: koło par, bokiem do kierunku tańca. Mężczyźni stoją w środku, twarzą do swoich partnerek stojących na zewnątrz. Ujęcie zamknięte, towarzyskie.

Kroki taneczne:

- krok polki (polka wirowa),
- krok marszowy,

– krok ozdobny (męski).

Przebieg tańca:

Figura I – polka w parze:

– polka 16 taktów w kierunku przeciwnym do ruchu zegara od nogi zewnętrznej lub 8 taktów w jednym kierunku i 8 w drugim kierunku;

– wariacja: ustawienie swobodne na sali (gdziekolwiek), ujęcie zamknięte, ale podane ręce opuszczone w dół; zaczynamy od nogi zewnętrznej, krok płaski polkowy w przód i hop z ½ obrotu na nodze z przodu, następnie powtórzyć krok, zaczynając od nogi z tyłu i hop z ½ obrotu na nodze. W tym ustawieniu dążymy do zejścia się grupy do koła.

Figura II – spacer do koła:

– zmiana ujęcia na chwyt taneczny otwarty, zwalniamy podane ręce. Pary idą 8 taktów krokiem marszowym po kole w kierunku przeciwnym do ruchu zegara, zmniejszając koło. Mężczyźni zwolnione lewe ręce kładą na lewe ramię idącego przed nim z przodu partnera. To trwa następne 8 taktów;

– wariacja: z ustawienia swobodnego na sali pary dążą do zejścia się we wspólnym kole, po czym zmniejszają koło (jak wyżej).

Figura III – klaskanie ozdobne:

Mężczyźni zwracają się twarzą do środka koła i klaszczą w następujący sposób:

- 2 razy we własne ręce,
- każdą ręką w ręce sąsiadów z lewej i prawej strony (2 razy),
- 2 razy we własne ręce,
- 2 razy o uda,
- 2 razy w ręce,
- 2 razy w podłogę,
- 2 razy o uda,
- 2 razy w ręce.

Klaskanie należy powtórzyć jeszcze trzykrotnie (zgodnie z muzyką). W tym czasie panie kontynuują spacer po kole lub po całej sali (krok marszowy, podskoki zmienne, krok polkowy w przód lub krok polkowy w obrotach). Po zakończeniu frazy mężczyźni zwracają się na zewnątrz do partnerek i zaczynają ponownie taniec z najbliższą partnerką.

Wariacja – męskie klaskanie ozdobne o nogę z tyłu: w rytmie 2 ósemek klaszczą o uda (uginając nogi) i w ręce (prostując nogi), w rytmie ćwierćnuty klaszczą LR w uniesioną PN, skrzyżowaną z tyłu za stojącą LN; to samo powtarzają w drugim kierunku. Ten motyw powtarzają 7 razy, po czym klaszczą 1 raz o uda i wykonują ze skokiem ½ obrotu. Powtarzają całość klaskania jeszcze raz. Można klaskanie skrócić z 8 do 4 taktów, ale wtedy trzeba je powtórzyć 4 razy.

Wariacja damska – w czasie ozdobnego klaskania mężczyźni idą w kierunku przeciwnym do ruchu zegara 6 krokami na zewnątrz koła rozszerzając je, na 7 miarę zatrzymują się i klaszczą w ręce. Następnie wykonują zwrot przez prawe ramię na zewnątrz i spacerują 6 krokami w kierunku zgodnym z ruchem zegara, po czym następuje 1 klaśnięcie w ręce. Dalej maszerują w tym samym kierunku 6 kroków i 1 klaśnięcie, następne 6 kroków i klaśnięcie jest w tym samym co poprzednio kierunku, ale zbliżają się do mężczyźni. Marsz kobiet jest zalotny, spoglądają na klaszczących mężczyzn, odchodząc od nich i spacerując po kole.

Po zakończeniu tej części kontynuują taniec z najbliższym partnerem, przed którym się znalazły.

Ten taniec może występować w sposób alternatywny: na przemian klaszczą mężczyźni i kobiety w kolejnych powtórzeniach.

LITERATURA PRZEDMIOTOWA

Polecana literatura z zakresu terapii tańcem zawiera wybrane pozycje ogólne, dotyczące terapii dzieci umysłowo upośledzonych i autystycznych, młodzieży, dorosłych i ludzi starych, terapii ludzi z mikrouszkodzeniami mózgu, terapii psychoz, schizofrenii, anoreksji, bulimii i osteoporozy, terapii ludzi kalekich, głuchych i niewidomych i innych.

WYBRANA LITERATURA POLSKOJĘZYCZNA

- ALESZKO Z. (1975), *Choreoterapia, Psychoterapia*, Kraków.
– (1989), *Choreoterapia w psychiatrii*, [w:] *Arteterapia, Zeszyt Naukowy AM nr 48*, Wrocław.
–, JANKE-KLIMASZEWSKA B. (2001), *Taniec terapeutyczny w psychiatrii*, „*Psychoterapia*” nr 2.
DROZDOWSKA A. (1973), *Choreoterapia u ludzi upośledzonych w sprawności fizycznej*, *Zeszyt Naukowy PWSM nr 7*, Wrocław.
IGNACZAK J. (1993), *Choreoterapia*, „*Taniec*” nr 1.
JĘDRYCZKA-HAMERA A. (1992), *Od rytmiki i aerobiku do choreoterapii psychologicznej*, *Biuletyn Grupy Roboczej „Muzykoterapia” nr 1/1*, Sekcja Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.
KLÖPPEL R., VLIEX S. (1995), *Rytmika w wychowaniu i terapii*, Warszawa.
KOZIEŁŁO D. (1996), *Wpływ wybranych rodzajów tańca na obraz własnego ciała*, „*Rocznik AWF*” z. 45, Poznań.
– (2002), *Taniec i psychoterapia*, Poznań.
KRAKOWSKI K. (2001), *Tańczący w ciemnościach*, „*Polityka*” nr 42.
LANGE R. (1988), *O istocie tańca i jego przejawach w kulturze. Perspektywa antropologiczna*, Kraków.
REICHEL G., RABENSTEIN R., THANHOFFER M. (1994), *Grupa i ruch*, Warszawa.
STADNICKA J. (1998), *Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową*, Warszawa.
– (1990), *Rewalidacja dzieci niewidomych przez rytmikę*, „*Szkoła Specjalna*” nr 2/3.
STADNICKI A. (1987), *Logorytmika i choreorytmika*, Warszawa.
ULASIŃSKA R. (2001), *Terapia a rozumienie problemów pacjentów z anoreksją (studium przypadku)*, „*Psychoterapia Polska*” nr 2.
VAN DER LEENW G. (1985), *Czy w niebie tańczą*, „*Literatura na Świecie*” nr 5.
WRÓBLEWSKI W., *Zbiorowe nauczanie tańców towarzyskich w środowisku niewidomych (cz. I)*, *Monografie, Podręczniki, Skrypty WSWF nr 28*, Poznań.
–, *Bryła braillovska w wyrabianiu orientacji kierunkowej niewidomych (cz. II)*, *Monografie, Podręczniki, Skrypty WSWF nr 28*, Poznań.

WYBRANA LITERATURA OBCOJĘZYCZNA

- BANG C. (1980), *A World of Sound & Music Therapy & Musical Speech Therapy with Hearing*

- Impaired & Multiple Handicapped Children, British Association for the Teachers of the Deaf, t. 4.
- BENARI N. (1995), *Inner Rhythm, Dance Training for the Deaf*, Gordon and Breach Publishing Group.
- BENDERLY B.L. (1990), *Dancing without music. Deafness in America*. Washington.
- CHODOROW J. (1991), *Dance Therapy and Depth Psychology*, New York.
- DANCE Movement Therapy: Theory and Practice, red. H. Payne, London.
- DAVIDA D. (1997), *Dancing the Body Eclectic: A Dance Curator Reflects on Culture and the New Dance*, „Canadian Dance Studies” 2, Toronto.
- DONIGER M., EVANS J. (1979), *Ballet for Deaf Children*, „The Deaf American”.
- GALE M. (1993), *Dancing for the Blind or with the Blind? New Directions in Movement Research*, „New Theatre Quarterly” nr 9/34.
- GARCIA-BARRIO C. (1983), *Signs of Joy: Peter Wisner’s Dance Techniques for the Deaf*, „Dance Teacher Now”.
- HILBOK B. (1981), *Silent Dancer*, New York.
- HOTTENDORF D. (1989), *Mainstreaming Deaf and Hearing Children in Dance Classes*, „The Journal of Physical Education, Recreation and Dance”, XI-XII.
- JOURNAL of Dance Medicine & Science (Dance Screening, t. 1, nr 3, 1997; Eating Behavior, Reproductive Health, and Osteoporosis, t. 2, nr 1, 1998; Dance and Development in Children and Adolescents, t. 3, nr 2, 1999; Treatment and Rehabilitation of Dance Injuries, cz. I, t. 4, nr 1, 2000; Treatment and Rehabilitation of Dance Injuries, cz. II, t. 4, nr 2, 2000; Lower Extremity Musculoskeletal Injuries in Dancers, cz. I, t. 5, nr 1, 2001; Lower Extremity Musculoskeletal Injuries in Dancers, cz. II, t. 5, nr 2, 2001).
- LEVY F.J. (1995), *Dance And The Expressive Arts Therapies*, London.
- LINDNER E., HARPAS L., SAMBERG S. (1979), *Therapeutic Dance Movement: Expressive Activities for Older Adults*, New York.
- MAXWELL T. (2002), *Blind teens take a whirl around the dance floor*, „Cape Cod Times” 7 VIII.
- MOW S. (1989), *How do you dance without music? [w:] American deaf culture: an anthology*, red. Wilcox, Sherman, Silver Spring.
- PAXTON S., KILCOYNE A. (1993), *On Braille in the Body: An Account of the Touchdown Dance Integrated Workshops with the Visually Impaired and the Sighted*, „Dance Research” nr 6/1.
- POSNER M. (1995), *Lord of the Dance: Peter Wisner Spoke the Language of the Deaf Through Dance*, „Pittsburg Tribune” 29 X.
- RAY L. (2002), *Dancing in the Dark*, „The Independent” 15 V.
- SASIDHARAN K.L.Y. (2001), *Letter to the Editor: Dancing in the Dark*, „FolkFire” V/VI.
- SCHMAIS C., FEBER D. (1977), *Dance Therapy Analysis: a Method for Observing and Analysing Dance Therapy Group*, „American Journal of Dance Therapy” nr 1, 2.
- SIEGEL E. (1973), *Movement Therapy with Autistic Children*, „The Psychoanalytic Review”, nr 60.
- STANTON-JONES K. (1992), *An Introduction to Dance Movement Therapy in Psychiatry*, London.
- WARWICK L. (2001), *Movement Education. A Vital Component in Recovery From Dance Injury*, „Danznet – Northern Danz Network” 6 XII.
- WISHER P. (1974), *Therapeutic Values of Dance Education for the Deaf*, [w:] *Focus on Dance VII, Dance Therapy*, red. K. Mason, Reston, Va: The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

- WONG G. (2001), Dance reveals inherent beauty of walking, „The New Zealand Herald” 2 IV.
- YOPST Ch. (1999), Shall We Dance, Among the Affect, „Shame and Affecy Theory” (Nathanson), 1 IX.
- ZERBE K. (1995), The Body Betrayed: A Deeper Understanding of Women, Eating Disorders and Treatment, Carlsbad.