METODY NA STRES

TANIEC

dr Edyta Bonk

TANIEC NA STRES

- Taniec od zawsze towarzyszył ludziom we wszystkich kulturach
- Był elementem rytuałów społecznych i sposobem radzenia sobie z emocjami

Korzyści z tańca

- **Dla ciała:** lepsza koordynacja ruchowa, równowaga ciała, poprawa wagi ciała, rozluźnienie mięśniowe, lepsza praca serca i głębszy oddech
- **Dla umysłu:** lepsza pamięć ruchowa i przestrzenna, koncentracja uwagi, koordynacja psychoruchowa
- **Dla emocji:** ekspresja emocji, wyrzucenie stresu i napięć, poprawa nastroju, uczucie radości i szczęścia
- **Dla relacji:** bliższe więzi międzyludzkie (dotyk - wytwarza się oksytocyna), wzrost empatii, poprawa komunikacji niewerbalnej

Taniec na stres?

- Jak najbardziej!
- Podczas tańca wytwarzają się endorfiny - hormony szczęścia
- Poprzez ruchy taneczne (np. rozciąganie i wytrząsanie) rozluźniamy napięte mięśnie
- Podczas tańca nasza uwaga jest skupiona na muzyce, krokach, ruchu - zamiast na problemach
- Masz stres?

Wytańcz go !!!

Taniec dla seniorów

- Badania w domach seniora w Malezji prowadzono na grupie 84 osób powyżej 60 roku życia. 44 osoby miały regularne zajęcia taneczne i relaksacyjne przez 6 tygodni podczas gdy grupa eksperymentalna tylko zajęcia relaksacyjne. Wnioski wskazują na istotnie większy wpływ tańca na obniżenie lęków i poziomu depresji oraz na wzrost jakości życia w porównaniu do grupy kontrolnej (Adam, 2016).
- W Brazylii natomiast przez okres jednego roku przebadano 60 uczestników Klubów Trzeciego Wieku pod względem wpływu nauki tańca na jakość ich życia. Badacze na podstawie analizy subiektywnych deklaracji respondentów wyróżnili terapeutyczne funkcje tańca: zabawa, korzyści zdrowotne, pozytywne wspomnienia taneczne, nawiązywanie relacji społecznych (Lima, 2007).
- Badania na Uniwersytecie Albert Einstein College of Medicine w Nowym Jorku prowadzono przez 21 lat na grupie 469 seniorów powyżej 75 roku życia. Wykazano iż, taniec jest najskuteczniejszą aktywnością w hamowaniu rozwoju demencji w porównaniu z innymi 6 aktywnościami. Ponadto niższy poziom uczestnictwa w zajęciach wpływa na wzrost poziomu depresji u badanych seniorów (Verghese, 2003).

Jakie tańce dla seniora ?

- Seniorzy często tańczą w parach na wieczorkach - tańce swobodne, rozrywkowe
- Szczególnym stylem tańca polecanym seniorom jest tango
- Gdy brakuje partnerów świetnym pomysłem są tańce etniczne - tańczone w kręgu
- Można też tańczyć dla siebie, w pojedynkę
- Przy różnych obciążeniach stosuje się nawet tańce na siedząco czy w pozycji leżącej

Tango dla zdrowia psychicznego

- Tango to rozrywka towarzyska z udziałem muzyki, co ułatwia bliskość z innymi ludźmi, powodując potrzebę wzajemnego zrozumienia, koordynacji i komunikacji z innymi tancerzami (Kreutz, 2008).
- Wyzwanie to związane jest z nauką czegoś nowego, co odgrywa kluczową rolę w uwzględnianiu przyjemności i trwałym zrównoważonym rozwoju (McKinley, 2008).

Tango dla seniora - badania

- Rosa Pinninger z zespołem sprawdzała czy uczestnictwo w lekcjach tanga wpływa na poziom depresji u osób z zadeklarowaną depresją. 97-miu uczestników badania wzięło udział w 6-cio tygodniowym programie (1,5 godz. w tygodniu tanga lub sesji medytacji). Mierzono poziom depresji, stresu, poczucie własnej wartości, satysfakcję z życia i skalę uwagi – uważności. 66 osób ukończyło badanie. Zdiagnozowano znaczne obniżenie poziomu depresji u osób, które brały udział w lekcjach tanga podobnie u uczestników, którzy wzięli udział w zajęciach z medytacji. Zauważono jednak obniżenie poziomu stresu tylko w grupie osób, które uczestniczyły w lekcjach tanga (Pinniger i in., 2012).
- Kolejne badania przeprowadzono w Australii na 64-ech osobach przydzielonych do grup: tanga, ćwiczeń, medytacji i kontrolnej. Program trwał 8 tygodni i mierzono satysfakcję z życia, poziom depresji, lęku i stresu oraz zmęczenie i bezsenność. Zajęcia taneczne wykazały najrozleglejsze i najtrwalsze pozytywne efekty (m.in. obniżenie poziomu depresji i bezsenności) (Pinniger i in., 2013).

Tańce etniczne - z różnych stron świata

- Tańczone w kręgu, korowodzie lub liniach
- Płeć i wiek nie mają znaczenia
- Proste i powtarzalne kroki - przyjemność z ruchu i bycia razem!

Jak wytańczyć stres?

Znajdź przyjazne miejsce (przewietrzone i nieśliska podłoga)

Włącz ulubioną muzykę i...

... tańcz jak Ci ciało podpowiada

Polecam zajęcia na stronie naszego UTW z Magdą Langowską

gutw.ug.edu.pl

Wirtualne zajęcia tańce świata- zaprasza mgr Magdalena Langowska - Sparzak | GUTW

Terapia tańcem - Wirtualne Centrum Aktywności Seniora

UNIWERSYTET GDAŃSKI

Gdański Uniwersytet Trzeciego Wieku

O NAS | OFERTA | Z ŻYCIA GUTW

Strona główna » Z życia GUTW » Aktualności » Wirtualne zajęcia tańce świata- zaprasza mgr Magdalena Langowska - Sparzak

Z życia GUTW

- **Aktualności**
- Wolontariat
- Biblioteczka Japońska
- Galeria
- Warsztaty Plastyczne
- Warsztaty Fotograficzne

Wirtualne zajęcia tańce świata- zaprasza mgr Magdalena Langowska - Sparzak

edukacja

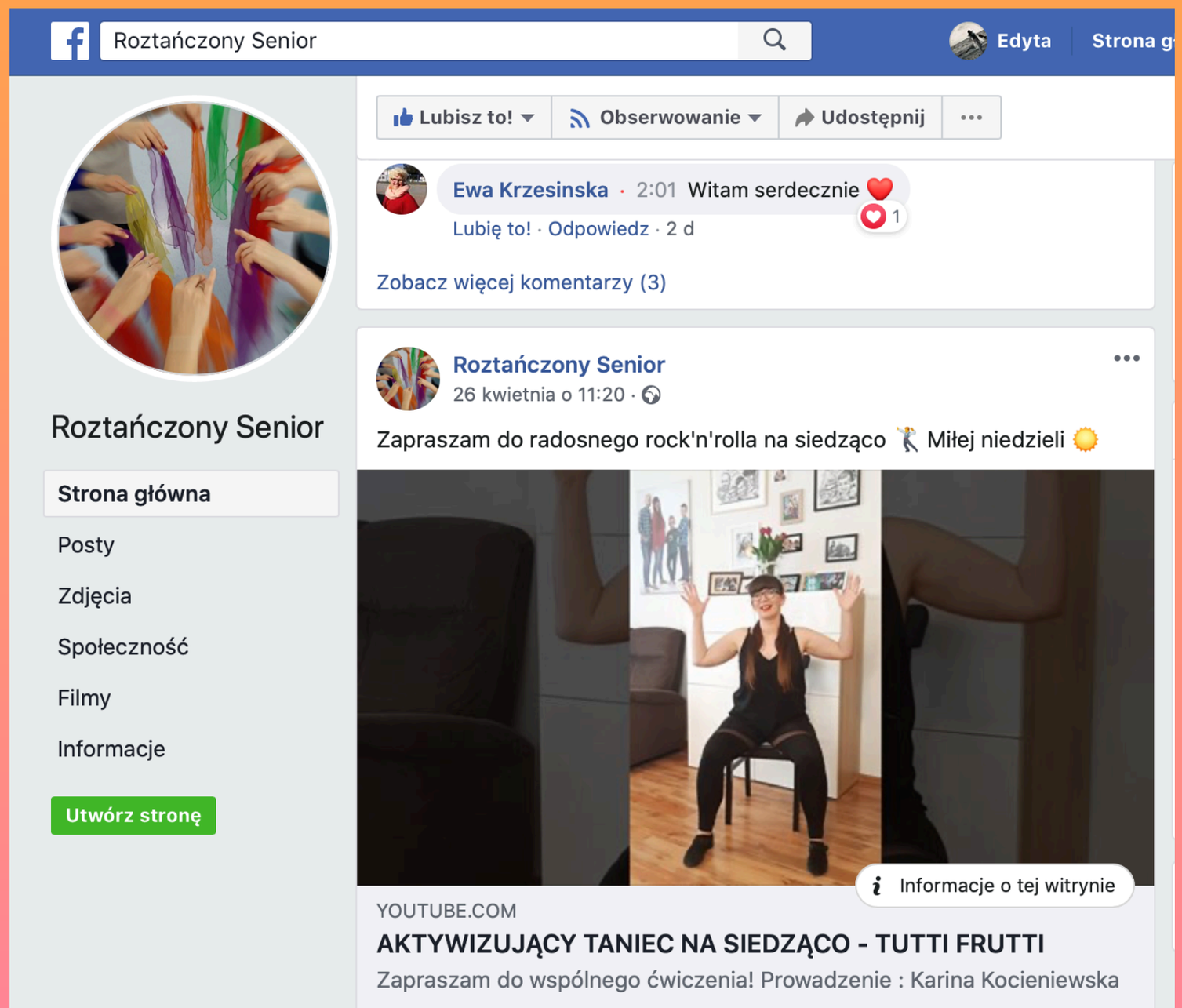
mgr Magdalena Langowska - Sparzak przygotowała dla naszych Słuchaczy wirtualne zajęcia TAŃCÓW ŚWIATA

Odcinek 1 - kliknij tu

Odcinek 2 - kliknij tu

Polecam na Face Book'u

- Grupa Roztańczony Senior - Karina Kocieniewska
- https://www.facebook.com/Roztańczony-Senior-107903764174934/



Tańce świata na You Tube

- **Dwa tańce na zajęciach z seniorami :)** https://www.youtube.com/watch?v=XLnbK4SDT3c
- **AL ACHAT** (taniec izraelski) https://www.youtube.com/watch?v=EcWs0NWHZEU
- **CHULU** (taniec izraelski) https://www.youtube.com/watch?v=yFcD0iaFWtY
- **CZARDASZ** (węgierski) Achttps://www.youtube.com/watch?v=WXF3G8JHYeU
- **GREK ZORBA** (grecki) https://www.youtube.com/watch?v=pldUXz1TnHc
- **LA MARIPOZA** (boliwijski) https://www.youtube.com/watch?v=6GEfDl3dJTI&t=50s
- **SEREIA** (brazylijski) https://www.youtube.com/watch?v=Jdx3kigK9vE&list=PLnzibutbzxmURZS5tKfLCk_TGH6a6WMuN&index=2
- **TANIEC ALBATROSA** (Nowa Zelandia) https://www.youtube.com/watch?v=hos_HwdLj_w
- **TUMBALALAIKA** https://www.youtube.com/watch?v=albib7XRJmw

Dziękuję za uwagę

Edyta Bonk

Czy to w kuchni czy w łazience

Wytańcz stres naprędce!