

Flavia Dorelia CARDAȘ este psihoterapeut, doctor în psihologie, pasionată de dans și educație. Absolventă a Facultății de Psihologie, Universitatea din București, cât și a masterului de Psihodiagnoză, Psihoterapie Experiențială Unificatoare (P.E.U.) și Dezvoltare Personală din cadrul aceleiași universități, Flavia a participat la numeroase conferințe, workshopuri și stagii de practică în dezvoltare personală și psihoterapie prin dans și mișcare, atât naționale, cât și internaționale (conferințe: Italia – Milano; Franța – Paris; Grecia – Atena; stagii de practică: Marea Britanie – Edge Hill University, University of Derby, Oxford University; Portugalia – Universidade da Beira Interior; Olanda – Codarts University).

Prima ei dragoste a fost muzica – fapt pentru care a și urmat Colegiul de Arte „Carmen Sylva” timp de 8 ani, însă dansul, ca instrument de autocunoaștere, relaxare și inter-relaționare, rămâne preferatul său – dansează constant de peste 8 ani diferite stiluri.

Este asistent universitar asociat la Facultatea de Psihologie și Științele Educației – Universitatea din București, psiholog școlar în cadrul CMBRAE București și psiholog în cadrul Policy Center for Roma and Minorities.

Flavia Dorelia CARDAȘ

Invitație la **PSIHOTERAPIE PRIN** **DANS ȘI MIȘCARE:** *(te) accepți?*



Editura SPER
Colecția Doctoralia, nr. 19
București, 2018

© 2018 Editura SPER – SPER CONS EDIT SRL

ISBN 978-606-8429-71-7

Respect pentru oameni și cărți

Editura SPER – acreditată categ. B de Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior (CNCSIS), CNCS și CNATDCU (lista A2, panel 4, poziția 15).

Toate drepturile sunt rezervate Editurii SPER.

Nicio parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă, reprodusă în niciun fel fără acordul scris al editurii.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CARDAȘ, FLAVIA DORELIA

Invitație la psihoterapie prin dans și mișcare : (te) accepți? /
Flavia Dorelia Cardaș. - București : Editura S.P.E.R., 2018

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8429-71-7

159.9

796

Director General: prof. univ. dr. Iolanda Mitrofan

Director Editorial: dr. Mădălina Voicu

Referent științific, tehnoredactare și copertă: dr. Mădălina Voicu

Corectură: Alexandra-Mihaela Mitroi, MD; dr. Mădălina Voicu

Imagine copertă: anfisa focusova/ Shutterstock.com

Difuzare - Editura SPER

București, Splaiul Independenței, nr. 17, sector 5

Tel./ Fax 031.104.35.18

E-mail: comenzi.sper@gmail.com

Web: librariasper.ro

editurasper.wordpress.com

www.sper.ro

www.jep.ro

www.artte.ro

CUPRINS

Introducere	11
CAPITOLUL I. Mișcarea și dansul ca forme de expresie corporală – abordări teoretice și aplicative	16
1.1. Conceptul de mișcare	16
1.2. Corpul ca instrument al mișcării	30
1.3. Conceptul de dans	36
1.4. Dansul: de la beneficii intuitive la efecte terapeutice ghidate	39
CAPITOLUL II. Terapia prin dans și mișcare (TDM) – repere conceptuale, metodologice și practice	42
2.1. Terapia prin dans și mișcare (TDM) – conceptualizare, principii, etape	42
2.1.1. Conceptualizarea TDM	42
2.1.2. Pionierii TDM și situația actuală a terapiei prin dans și mișcare în Europa și în lume	44
2.1.3. Principiile TDM	51
2.1.4. Terapia prin Dans și Mișcare – etapele unui proces creativ	53
2.1.5. Concepte-cheie în TDM: empatia kinestezică și memoria corporală	59
2.2. TDM în lucrul cu copiii	63
2.3. Abordări psihoterapeutice ale TDM	68
2.3.1. Mituri privind Terapia prin dans și mișcare (TDM)	74
2.4. Cercetări și studii în domeniul TDM	76
CAPITOLUL III. Școlaritatea mică: educație și evoluție umană	83
3.1. Dezvoltarea umană corporală, cognitivă și socio-afectivă în perioada 6-10 ani	83
3.1.1. Dezvoltarea corporală	86

3.1.2. Dezvoltarea cognitivă	89
3.1.3. Dezvoltarea socio-afectivă	90
3.2. Educația și sistemele de învățământ	93
3.2.1. Sisteme de învățământ europene și educația în România	95
3.2.2. Planul-cadru pentru învățământul primar din România și necesitatea valorificării conexiunii minte-corp prin dans și mișcare	100
3.2.3. Importanța relației familie-școală în procesul de dezvoltare a elevilor	101
CAPITOLUL IV. Dezvoltare personală unificatoare prin dans și mișcare (DPUDM) în școlile din comunitățile dezavantajate și în spitale	106
4.1. Terapia și dezvoltarea personală prin dans și mișcare în context experiențial-unificator	106
4.1.1. Psihoterapia experiențială unificatoare (PEU)	106
4.1.2. Dezvoltare personală unificatoare (DPU)	110
4.2. Dezvoltare personală unificatoare prin dans și mișcare (DPUDM) în școlile din comunitățile dezavantajate	112
4.2.1. Grupurile vulnerabile și minoritățile naționale în școală	114
4.2.2. DPUDM în lucrul cu elevii ce aparțin grupurilor vulnerabile și minorităților naționale – copiii instituționalizați și romii	116
4.3. Dansterapia în lucrul cu copiii spitalizați	122
CAPITOLUL V. Metodologia unei cercetări centrate pe dezvoltare personală unificatoare prin dans și mișcare la școlarul mic	128
5.1. Elaborarea unui program de dezvoltare personală unificatoare prin dans și mișcare în mediul educațional	128
5.1.1. Motivația construirii și implementării unui program de dezvoltare personală unificatoare	

prin dans și mișcare, în mediul educațional din România	128
5.1.2. Descrierea, etapele și structura programului de dezvoltare personală unificatoare prin dans și mișcare la școlarul mic	129
5.2. Designul experimental al cercetării	137
5.2.1. Scopul și obiectivele cercetării	137
5.2.2. Lotul de participanți	138
5.2.3. Etapele cercetării	141
5.2.4. Ipotezele și variabilele cercetării	142
5.3. Metodele și instrumentele cercetării	145
5.3.1. Instrumente cantitative	146
5.3.2. Instrumente calitative	151
5.4. Model de intervenție prin dans și mișcare în grupul de dezvoltare personală cu școlarii mici	153
5.4.1. Prima ședință: „Oglindirea în ceilalți, reflexia mea”	154
5.4.2 A doua ședință: „Călăuza și drumețul/ Îngerașul păzitor și copilul”	158
5.4.3. A treia ședință: „Sculptorul și opera”	161
5.4.4. A patra ședință: „Limpezire emoțională”	164
5.4.5. A cincea ședință: „Balul emoțiilor”	166
5.4.6. A șasea ședință: „Povestea prieteniei în mișcare”	169
5.4.7. A șaptea ședință: Spațiul personal versus spațiul colectiv	171
5.4.8. A opta ședință: „Călătoria elementelor naturii”	173
5.4.9. A noua ședință: „Valurile și barca”	175
5.4.10. A zecea ședință: „Tufa și copăcelul”	177
5.4.11. A unsprezecea ședință: „Vrăjitorul și diamantul”	179
5.4.12. A douăsprezecea ședință: „Eu și ceilalți – eu cu ceilalți”	181

CAPITOLUL VI. Rezultatele cercetării privind efectele dezvoltării personale unificatoare prin dans și mișcare la școlarul mic

6.1. Studiul I. Analiza rezultatelor test-retest obținute de elevii înscriși în ciclul primar de învățământ la programul de dezvoltare personală unificatoare prin dans și mișcare (lotul experimental 1), conform evaluării realizate de părinți	185
6.1.1. Analiza test-retest pe variabila sociabilitate (probleme sociale)	185
6.1.2. Analiza test-retest pe variabila atenție (probleme de atenție)	187
6.1.3. Analiza test-retest pe variabila empatie	189
6.1.4. Analiza rezultatelor test-retest privind variabila anxietate	190
6.2. Studiul II. Analiza rezultatelor test-retest obținute de elevii înmatriculați în ciclul primar de învățământ la programul de dezvoltare personală prin dans și mișcare (lotul experimental 1), conform evaluării realizate de învățători	192
6.2.1. Analiza test-retest privind variabila sociabilitate (probleme sociale)	192
6.2.2. Analiza test-retest privind variabila atenție (probleme de atenție)	194
6.2.3. Analiza test-retest privind variabila anxietate	195
6.3. Studiul III. Analiza comparativă a rezultatelor evaluărilor realizate de către părinți, respectiv învățători	197
6.3.1. Analiza comparativă a evaluărilor realizate de părinți, respectiv învățători, în etapa pre-test	197
6.3.2. Analiza comparativă a evaluărilor realizate de părinți, respectiv învățători, în etapa post-test	202
6.4. Studiul IV. Analiza comparativă a rezultatelor obținute de lotul experimental 1 și lotul de control	206

6.4.1. Analiza comparativă a rezultatelor obținute de lotul experimental 1 și lotul de control, conform evaluării realizate de părinți	206
6.4.2. Analiza comparativă a rezultatelor obținute de lotul experimental 1 și lotul de control, conform evaluării realizate de învățători	217
6.5. Indicele Cohen (d) sau mărimea efectului pentru lotul experimental 1	226
6.5.1. Indicele Cohen pentru variabila sociabilitate (probleme sociale)	227
6.5.2. Indicele Cohen pentru variabila atenție (probleme de atenție)	227
6.5.3. Indicele Cohen pentru variabila anxietate	228
6.5.4. Indicele Cohen pentru variabila empatie	228
6.6. Interpretarea psihologică a rezultatelor studiilor I-IV	229
6.7. Studiu-pilot: rezultatele unui modul de 6 ședințe din programul de dezvoltare personală unificatoare prin dans și mișcare cu copii instituționalizați (lotul experimental 2)	235
6.7.1. Analiza rezultatelor test-retest obținute de elevii proveniți din centre de plasament la programul de dezvoltare personală unificatoare prin dans și mișcare (lotul experimental 2)	235
6.7.2. Analiza comparativă a rezultatelor obținute de lotul experimental 2 și lotul de control	239
6.8. Interpretarea psihologică a rezultatelor studiului-pilot	245

CAPITOLUL VII. Noi instrumente de cercetare dedicate școlarului mic

7.1. Studiul I. Validarea primului chestionar de empatie pentru școlarii mici (EmQue) din România	248
7.1.1. Scop	249
7.1.2. Obiective	249

7.1.3. Lotul de participanți	249
7.1.4. Criterii de includere în/ excludere din cercetare	249
7.1.5. Recoltarea datelor	250
7.1.6. Descrierea instrumentului	250
7.1.7. Concluzii	256
7.2. Studiul II. Biografia Mișcării – instrument psihodiagnostic experiențial-unificator de analiză a mișcării	257
7.2.1. Scop	258
7.2.2. Obiective	258
7.2.3. Lotul de participanți	258
7.2.4. Criterii de includere în/ excludere din cercetare	259
7.2.5. Recoltarea datelor	259
7.2.6. Descrierea instrumentului	260
7.2.7. Scorarea rezultatelor	261
7.2.8. Exemple de răspunsuri ale subiecților	262
7.2.9. Concluzii	265
CAPITOLUL VIII. Studii de caz exemplificatoare	266
8.1. Studiu de caz nr. I – „Lacrimi tămăduitoare” sau despre puterea transformatoare a poveștilor în mișcare	266
8.2. Studiul de caz nr. II – „Arată-mi că exist” sau despre nevoia de afecțiune mascată în ADHD	280
CONCLUZII	288
BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ	295
ANEXE	312

Introducere

Viața înseamnă mișcare. Pământul se rotește, norii plutesc pe cer purtați de vânt, izvoarele traversează formele de relief pentru a întâlni curenții râurilor; focul arde dinamic și statornic, așezat pe pământul care este purtătorul regnurilor, susținându-le să se dezvolte. Deci tot ceea ce ne înconjoară – ființe (animale), plante, fenomene ale naturii – este guvernat de mișcare. La rândul său, omul trăiește într-o continuă dinamică – prin mișcare conștientă –, sărind, alergând, alimentându-se, vorbind, plângând, râzând, sau inconștientă, automatizată, prin procese precum respirația, circulația, digestia. Chiar și în momentele pe care le catalogăm ca fiind statice, în interiorul nostru au loc permanent, la nivel celular, fenomene ce implică mișcare.

Sămânța vieții se naște din dansul celulelor reproducătoare, pântecul mamei fiind primul spațiu în care experimentăm mișcarea, ca ființe umane în devenire. Însuși procesul de dezvoltare a fătului presupune mișcarea pornită dintr-un nucleu – celula-ou –, spre exterior, prin creșterea organelor și a învelișului corporal.

Tot ceea ce ne înconjoară are o formă și un ritm. Aceste forme și ritmuri se regăsesc și în ființa noastră, manifestându-se ca diverse procese, atât fiziologice – prin ritmul respirației, ritmul cardiac, ciclul digestiv etc. –, cât și psihice, emoționale, prin rețele și patternuri de gânduri și trăiri. Spațiul de transpunere al ritmurilor și formelor interioare către exterior este însuși corpul. Acesta este instrumentul de expresie al personalității noastre.

Structura uimitoare a corpului și acțiunile complexe pe care acesta le poate realiza reprezintă adevărate miracole ale existenței. Fiecare frază de mișcare, fiecare mic transfer de greutate, fiecare gest al fiecărei părți a corpului revelează anumite ale aspecte ale vieții noastre interioare (Laban, 1980, p. 19). Privind lucrurile din această perspectivă, mișcarea nu este niciodată un răspuns accidental, irațional

CAPITOLUL I. Mișcarea și dansul ca forme de expresie corporală – abordări teoretice și aplicative

1.1. Conceptul de mișcare

Motto: „Mișcarea noastră este comportamentul nostru; există o legătură directă între ceea ce suntem și cum ne mișcăm. Distorsiunile, tensiunile și lipsa de vitalitate în mișcare sunt distorsiunile, tensiunile și lipsa vitalității din noi înșine” (Whitehouse, 1969, p. 274).

Mișcarea reprezintă prima formă de manifestare a vieții și însuși fundamentul acesteia. Nu există mișcare fără viață și nici viață fără mișcare. Tot ceea ce ne înconjoară se definește printr-o dinamică motorie, fie ea explicită, în sensul în care poate fi identificată prin simțuri, fie implicită sau interioară, manifestându-se la nivel subtil, uneori inconștient sau automatizat.

Dezvoltarea ontogenetică a tuturor indivizilor are la bază învățarea care se produce în toate domeniile vieții, care se realizează înainte de toate prin mișcare și doar apoi prin cuvinte rostite verbal. Putem considera astfel că indivizii sunt prelingvistici, iar limbajul este post-kinestezic (Sheets-Johnstone, 2005, p. 50). Prin mișcare învățăm despre lume și ne putem actualiza sau repositiona locul în această lume, în funcție de necesitățile și capacitățile personale. Mișcarea nu are doar rolul de a ne ajuta să atingem anumite obiective clare, ci permite exprimarea personală, ceea ce este un drept pe care fiecare dintre noi îl are din naștere (Thornton, apud Pearson și Stevens, 1996, p. 79-80).

Experimentăm lumea inițial prin mișcare. Este în instinctul nostru să ne mișcăm și să relaționăm cu exteriorul utilizând capacitatea motrică. Pearson și Stevens (1996, p. 18) vorbesc despre manifestarea

instinctuală a copilului care încearcă să descopere lumea pe cont propriu, rostogolindu-se, ridicându-se, târându-se, alergând, sărind, răsucindu-se, fără să aibă nevoie de o carte de instrucțiuni sau de indicații exterioare. Copiii inventează diverse jocuri și secvențe de mișcare, ce implică patternuri repetitive de ritm, efort, spațiu, flux și energie. Ei se simt confortabil în corpurile lor, exprimându-se liber, cu încredere și fără inhibiții atunci sunt în contact autentic cu nevoile lor de mișcare.

Fiecare dintre noi a învățat să interacționeze la nivel nonverbal înainte să poată comunica verbal. Acest limbaj nonverbal este în mod special important pentru copii, care comunică, creează relații și interacționează cu mediul, prin mișcare. O conexiune timpurie, sănătoasă cu corpul lor determină copiii să își construiască un simț puternic al Eului, o imagine de sine mai coerentă și să își perceapă mai clar granițele corporale (Green și Dewes, 2014, p. 125).

Conform lui Sheets-Johnstone (2005), mișcarea validează și oferă expresie unui „Eu”, nu în sensul Sinelui, o entitate conceptuală, ci în sensul capacității, al unei realități kinestezice. Mișcarea este într-adevăr fundamentul experienței noastre ca agenți activi și eficienți în lume: putem realiza lucruri, le putem duce la bun sfârșit, putem determina anumite evenimente și, de asemenea, avem posibilitatea să schimbăm modul în care realizăm aceste acțiuni. Cu alte cuvinte, mișcarea este premisa punerii în acțiune a intențiilor personale.

Care este originea mișcării? Rudolf Laban vorbește despre originea mișcării definind-o ca efort, impuls interior specific ce are calitate de senzație. Acest impuls conduce mișcarea în spațiul exterior, astfel încât ea devine vizibilă sub forma unei acțiuni fizice. Urmărind senzația interioară, permițând impulsului să ia forma unei acțiuni fizice, se produce imaginația activă în mișcare, așa cum, urmărind o imagine vizuală, prin imaginație activă, ajungem la fantezie. Pentru a fi experimentată, mișcarea trebuie să fie „găsită” în corp, nu „așezată” ca haină (Whitehouse, apud Pallaro, 1999, p. 57). Cu alte cuvinte,

există și un proces invers celui de oglindire/ imitare a mișcărilor, principiu ce stă la baza învățării – acela de creare sau de exprimare a impulsurilor interioare.

Se consideră că exprimarea mișcărilor corporale dezvăluie anumite aspecte despre individ: starea mentală, personalitatea, emoțiile, sentimentele și comportamentele adaptative. Suntem exact așa cum ne mișcăm, iar schimbarea în modul în care ne mișcăm și ne simțim poate fi realizată doar atunci când intervine conștientizarea. Având în vedere acest aspect și faptul că mișcarea și emoția sunt conectate permanent – mișcarea poate fi motivată afectiv –, putem afirma că procesul de conștientizare corporală contribuie la apariția insight-ului emoțional. De exemplu, faptul că sărim în sus de bucurie sau ne comprimăm de tristețe demonstrează că emoția și intensitatea sa evocă mișcare (Whitehouse, apud Pallaro, 1999, p. 30-31).

Hanna (2006) consideră că psihoterapeuții pornesc de la premisa că dezvoltarea individului și starea sa de bine depind de exprimarea personală. Datorită faptului că mintea și corpul interacționează, schimbările în exprimarea mișcărilor clientului influențează funcționarea totală a individului și permit experimentarea unor noi căi de a trăi. Astfel, pentru ca abundența trăirilor sufletești să poată fi angrenată în organismul mișcării printr-o activitate de modelare, este necesară reconsiderarea tuturor obișnuințelor și o schimbare a patternurilor motrice (Siegloch, 2001), urmate de extinderea vocabularului de mișcări. Pentru unii oameni este un adevărat succes să găsească o mișcare, fiindu-le dificil să creeze un dans, din cauza nivelului deficitar de funcționare.

Patternurile de mișcare limitează creativitatea motorie – similar cazului în care dorim să exprimăm o idee, însă nu ne găsim cuvintele. De aceea, este necesar să se lucreze pornind de la jocuri simple de mișcare și procese de dezvoltare, până la mișcări simbolice și dans comunicativ – exprimarea corporală a conținuturilor interioare (Payne, 1990, p. 28) –, deoarece îmbogățirea vocabularului de mișcare se realizează progresiv, fiind un proces de învățare.

Suntem familiarizați cu ideea că schimbările mentale și cele de personalitate determină schimbări la nivel corporal. Când vorbim despre schimbările produse în terapie, menționăm și anumite diferențe fizice indescriptibile: ritmul vorbirii, postura, nivelul și tipul de atenție manifestat. Atitudinea persoanei vizavi de ea însăși și de lume se schimbă și, odată cu aceasta, forma și conturul corporal (Whithehouse, apud Pallaro, 1999, p. 52).

Nu suntem încă obișnuiți cu ideea că experiența conștientă a unei mișcări fizice produce schimbări la nivel psihic. Esența acestei conexiuni constă în faza de „experiență conștientă”. Pentru cei mai mulți dintre noi, ritmul și patternul tuturor mișcărilor fizice sunt formate din obișnuință, automat și inconștient, având o finalitate pur utilitaristă – de a atinge un obiectiv. Când o persoană decide să fie atentă la esența mișcărilor sale, punându-și întrebări despre ce exprimă mișcarea în sine, atunci putem afirma că individul se mișcă „*despre sine*”. Corpul nu este și nu va fi niciodată o mașinărie, indiferent cât de mult este tratat ca fiind astfel și, de aceea, mișcarea nu va fi niciodată mecanică, ci întotdeauna expresivă, din simplul motiv că este umană (op. cit., p. 52), iar odată ce procesul de conștientizare corporală începe, individul este capabil să sesizeze și aceste schimbări subtile ce se produc la nivel corporal și motric.

Profesioniștii din domeniul psihoterapiei susțin că procesul de comunicare prin mișcare poate sprijini sau contrazice comportamentul verbal și, mai mult, faptul că este posibil ca oamenii să poată comunica mai bine nonverbal decât verbal (Hanna, 2006). Astfel, deși mișcarea e cu siguranță precisă, poate, de asemenea, să capete atât sens metaforic, cât și abstract (Lumsden, 2002). Având în vedere acest fapt, considerăm imperios necesară aducerea în conștientă a modalității în care este utilizat limbajul nonverbal și a semnificațiilor transmise prin intermediul său.

Impresiile despre ceilalți oameni sunt obținute și din postură, gesturi, precum și din haine sau cuvintele utilizate. Deseori, oamenii din jurul nostru sunt mai conștienți de condiția noastră decât suntem

noi capabili să vedem. Corpul nu minte niciodată. Ființa umană, așa cum există în orice moment, nu poate fi ascunsă de cuvinte sau de haine. Indiferent de ce face sau spune, omul are modul său personal de se exprima, în care se relevă cum apare el, autentic. Nu cunoaștem cu acuratețe în ce fel *psihicul este corpul, iar corpul este psihicul*, dar știm cu certitudine că unul fără celălalt nu pot exista (Whithehouse, apud Pallaro, 1999, p. 42) și că e necesar să fie avută în vedere importanța inerentei conexiuni dintre psihic și corp, pentru o perspectivă holistică asupra ființei umane.

Abilitatea de a citi limbajul corporal nu este una posedată doar de câțiva oameni, ci fiecare ființă umană o deține, într-o mai mare sau mai mică măsură. Singurul factor care limitează manifestarea acestei abilități îl constituie reținerea oamenilor în a crede în ceea ce se întâmplă, de fapt, în fața ochilor (Thornton, apud Pearson și Stevens, 1996, p. 78).

O persoană care citește limbajul corporal al alteia răspunde la ritmurile, patternurile și rezultatele acțiunilor de mișcare – nu doar la ceea ce face persoana, ci la modul în care face și la cine se raportează; acesta este mesajul care conține sensul. Astfel, este evident că fiecare persoană vorbește două limbi: verbală, utilizând gura, și corporală, pentru a transmite mesaje (op. cit., p. 78). Aici intervine întrebarea: căruia limbaj ar trebui să dăm crezare?

Thornton oferă un exemplu extrem: o persoană îi mărturisește alteia că o respectă foarte mult, însă, în același timp, o lovește cu piciorul în tibie. Cel mai probabil, cel care primește aceste mesaje va ajunge până la urmă la concluzia că acțiunile au un impact mai mare decât cuvintele, luând atitudine și finalizând relația cu acea persoană sau depărtându-se fizic de aceasta (ibidem, p. 79). Arareori, însă, mesajele verbale și nonverbale sunt atât de clare în comunicare.

Comunicarea verbală poate fi descifrată cu ajutorul unui dicționar sau al unei enciclopedii, însă nu există cărți care să ne ajute să interpretăm cu acuratețe limbajul de mișcare și semnificația mișcării, oamenii fiind diferiți în ceea ce privește transmiterea

mesajelor corporale. Există, totuși, anumite repere și concepte legate de mișcare, după care ne putem ghida în înțelegerea limbajului nonverbal. Rudolf Laban, un expert în analiza mișcării, ne oferă în acest sens câteva concepte care au fost studiate și aplicate de-a lungul timpului în educație, terapie, industrie sau recreere (ibidem, p. 79):

- *Viața interioară a unei persoane este la fel de inimitabilă precum sunt amprente.*
- *Viața interioară este exprimată prin mișcare, fie conștient, fie inconștient.*
- *Mișcarea rezează punctul de legătură între viața interioară și lumea exterioară, punct ce poate fi privit ciclic, întrucât ceea ce se întâmplă în lumea exterioară ne afectează interior, iar mișcările interne semnificative vor afecta modul în care ne manifestăm exterior.*
- *Schimbările interioare se manifestă exterior, fiind vizibile* (ibidem, p. 79-80).

Laban (1987) și Bartenieff (1980) afirmă că mișcările sau dinamica eforturilor care au fost dezvoltate de diverse specii de animale modifică structura corpului acestora, limitând și activând un repertoriu de acțiune, în timp ce structura corpului determină obiceiurile de mișcare ale speciilor. În același fel, corpul uman a fost modificat de obiceiurile de efort care au fost dezvoltate în relație cu mediul înconjurător, de-a lungul timpului. Practica în domeniul clinic sprijină această teorie, mai ales în cazul pacienților ale căror limite și posibilități sunt ancorate în experiențele trecute, devenind necesară o intervenție nu doar de natură psihologică sau medicală, ci și corporală. Modul lor de a fi se actualizează cu fiecare acțiune și fiecare experiență nouă devine o oportunitate pentru găsirea unui element diferit, prin noi interconexiuni între persoană, ceilalți oameni și mediu.

Se cunoaște faptul că o schimbare este autentică atunci când devine parte a repertoriului nostru de mișcări spontane, iar acest lucru se poate realiza în momentul în care nevoile noastre de siguranță sunt îndeplinite. Abordarea corpului separat de minte și emoții scade

posibilitatea expresiei congruente și plenare a persoanei, crescând riscul mecanizării mișcării, ceea ce blochează această autenticitate a procesului de autocunoaștere și vindecare.

Simțul corpului în mișcare, denumit și simțul kinestezic, are aceeași importanță ca și celelalte cinci simțuri și ne informează despre relaționarea corporală cu lumea fizică. Însă dacă simțul kinestezic nu este dezvoltat sau este arareori utilizat, devine inconștient, iar persoana începe să trăiască doar „în cap”, fapt care se reflectă la nivel corporal prin diverse distorsiuni, constrângeri sau obișnuințe corporale dăunătoare (Whithehouse, apud Pallaro, 1999, p. 42). Nu întâmplător, în corp se creează tensiuni care, odată ajunse la extremă, contribuie la apariția bolilor.

Simțul kinestezic poate fi trezit și dezvoltat prin utilizarea oricărui tip de mișcare, dar se pare că devine conștient numai când conexiunea interioară este descoperită – senzația personală pe care o experimentează individul când se leagănă, se întinde, se îndoie, se învârtă etc. Educația fizică folosește corpul ca obiect, nu și subiect, iar în timp ce are loc un catharsis corporal, nu există o corespondență cu identitatea personală. Astfel, această conexiune între interior și exterior nu se poate realiza doar prin mișcări mecanice, ci este nevoie de descoperirea trăirilor ascunse în corp, ca sursă a tuturor mișcărilor (op. cit., p. 46-47).

Atenția și receptivitatea la experiențele și expresiile de mișcare reprezintă o cale de conectare la ce există în prezent. O atenție conștientă, deliberată și care nu prejudică, îndreptată asupra experiențelor de mișcare și senzitive din corp, oferă deseori o nouă abordare a propriului sine și a celorlalți. Marian Chace, una dintre fondatoarele terapiei prin dans și mișcare (apud Sandel, Chaiklin și Lohn, 1993), a susținut frecvent că, dacă o persoană poate permite o schimbare a perspectivei asupra sa și dacă acordă interes propriului corp, ar putea experimenta o stare de armonie interioară. În starea de conștientizare, persoana caută o cale de a fi prezent și treaz în fața a ceea ce i se întâmplă în momentul în care i se întâmplă.

Siegel (apud Pylvänäinen, 2003, p. 220-221) analizează conștientizarea ca deținând trei procese:

- (1) *experimentarea senzorială directă* – senzații pure ale corpului individului și percepții;
- (2) *curentul conceptual* – gânduri, cuvinte;
- (3) *observatorul* – martorul intern.

În terapia prin dans și mișcare, clientul lucrează cu aceste trei aspecte ale conștientizării cu scopul de a-și dezvolta abilități de a fi atent la ele. Pentru a realiza acest lucru, clientul are nevoie să experimenteze momente de mișcare. Siegel (apud op. cit., p. 220-221) afirmă că starea de conștientizare poate implica mai mult decât simțul. Ar putea implica observarea experienței. Acest „a fi cu sine” interior, prin funcția martorului intern, poate avea efecte benefice asupra persoanei, similare armonizării pe care o exercită interacțiunile umane. Când în terapia prin dans și mișcare se întâmplă simultan armonizarea intra- și interpersonală, se pot produce anumite transformări (apud ibidem, p. 220-221).

Laban (1980) descrie factorii care contribuie la creșterea gradului de conștientizare a mișcării: *efort, formă spațială, armonie spațială* și, mai ales, *conștientizare corporală* (cf. Thornton, apud Pearson și Stevens, 1996, p. 81). În accepțiunea cea mai simplistă, efortul înseamnă supraviețuire. Acțiunile pe care le realizăm zilnic necesită diferite grade de efort, iar toți indivizii investesc în fiecare dintre aceste acțiuni atât efort cât consideră că este necesar pentru a-și îndeplini obiectivele. Efortul este determinat de anumiți factori pe care Laban (1980) îi definește ca: *greutate, spațialitate, timp, fluiditate*.

Fiecare individ are potențialul de a se mișca pătrunzând prin fiecare element al efortului, pe un continuum care se manifestă între două polarități: confruntarea cu factorul de mișcare și abandonarea în factorul de mișcare (Amighi, Loman, Lewis și Sossin, 1999; Bartenieff și Lewis, 1980; Dell, 1977; Moore, 2009; Newlove și Dalby, 2004; North, 1972; Preston-Dunlop, 1963). Lamb (1965) descrie acest continuum ca o variabilitate a efortului aflată între două extreme, la mijlocul căreia se află o zonă neutră.

Tabelul 1 ilustrează fiecare element al efortului cu calitatea corespondentă în confruntarea și tolerarea efortului (Young, 2012).

Elementul de efort	Calitatea de tolerare a mișcării	Calitatea de confruntare a mișcării
Fluiditate	Liberă	Constrânsă
Spațialitate	Indirectă	Directă
Greutate	Ușoară	Puternică
Timp	Încetinită	Accelerată

Tabelul 1: Elementele efortului cu calitatea corespondentă în confruntarea și tolerarea acestuia (Moore, 2009, p. 153)

Pe scurt, *greutatea* este descrisă ca modalitatea în care utilizăm energia musculară pentru a controla masa corpului nostru în diferitele activități pe care le realizăm.

Spațialitatea, ca factor de efort, reprezintă gradul în care utilizăm spațiul din jurul nostru. Primele percepții pe care le avem despre spațiu provin din aprecierea formei și a dimensiunii propriului corp.

Timpul, în termeni de efort, este legat de schimbul de informații ce are loc între interiorul nostru și exterior (Thornton, apud Pearson și Stevens, 1996, p. 82-83).

Fluiditatea se referă la gradul de utilizare a tensiunii musculare implicată în toate acțiunile realizate de om (Young, 2012).

În Analiza Laban a Mișcării, limbajul dezvoltat de Rudolf Laban (*Laban Movement Analysis*), utilizarea spațiului este conectată cu „atenția”. Dacă un copil utilizează spațiul într-un mod indirect, hazardant, fără să creeze o relație cu un obiect sau o persoană din mediul în care se manifestă, atunci atenția sa este diminuată. Indicatorii creșterii atenției pot fi contactul vizual, focalizarea privirii pe un obiect, utilizarea directă a spațiului prin mișcări precise și conștiente etc. (Bannerman-Haig, 2008).

Conștientizarea corporală nu înseamnă doar simplul antrenament al corpului pentru a deveni mai puternic, mai suplu și mai priceput în a face mișcări cât mai complicate într-un interval de timp cât mai scurt. Aceste rezultate pot fi obținute în măsura în care există repetiție și exercițiu constant. De exemplu, un curs de dans care este bazat pe patternuri de mișcare violente și pe o atmosferă apăsătoare, unde există așteptări exigente din partea profesorului, creează o stare inconfortabilă atât în sală, cât și în spațiul interior al fiecărui participant. Laban (1980) vorbește de nevoia unui echilibru între mișcări unghiulare și acțiuni fluide, delicate, pentru ca fiecare individ să se simtă liniștit și în armonie cu ceilalți (Thornton, apud Pearson și Stevens, 1996, p. 81). Ulterior, acest echilibru se transpune și la nivel social, psihologic, emoțional.

O altă abordare a calităților efortului de mișcare presupune a găsi răspunsuri la anumite întrebări, corespondente fiecărui factor de mișcare și calității determinante (Bartenieff, 2002); astfel:

Efort	Calitate determinantă
Spațialitate: În ce manieră abordez spațiul?	Atenție: Gândire. Orientare specifică sau generală.
Greutate: Care este impactul meu?	Intenție: Crearea unui impact ușor sau puternic. Simțul greutateii, al propriei persoane.
Timp: Când trebuie să finalizez acțiunea?	Decizie: Urgență sau non-urgență. Grăbire sau întârziere.
Fluiditate: Cum continuu?	Progres: Sentimentul de a fi viu. Cum să încep și să continuu. Liber sau precaut.

Tabelul 2: Calitățile efortului de mișcare