

DANSUL – O METODĂ DE A AMELIORA CALITATEA VIEȚII LA COPII CU NEVOI SPECIALE

Oana Bianca BUDEANCĂ – BABOLEA*

Școala Gimnazială Specială „Sf. Vasile” Craiova, Universitatea de Educație Fizică și Sport București - Școala Doctorală I.O.S.U.D

Corresponding author: tel: 0767372254, e-mail: babolea_oana_bianca@yahoo.com

Dorina ORȚĂNESCU

Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea de Educație Fizică și Sport București - Școala Doctorală I.O.S.U.D

Rezumat: De ce să-i înveți dansul pe cei surzi, care până la urmă, nu pot auzi muzica acompaniatoare, de ce să danseze copiii cu sindromul Langdon Down sau copii autiști? Asta este o întrebare întemeiată, căci dansul și muzica sunt foarte strâns legate. Ca și muzica bună, dansul are un puls, un ritm, o respirație a lui. Dacă oamenii pot deveni conștienți de asta și de propriul lor ritm, de ritmul interior, atunci ei pot dansa. Studiul dansului dezvoltă abilități legate de arii de învățare, de la simplul numărare la conștientizare spațială mărită și înțelegerea formei, de la explorarea echilibrului la o cunoaștere a greutateii. Dansul de asemenea solicită și dezvoltă capacitatea critică și disciplină de sine. Copiii cu cerințe educaționale speciale pot obține beneficii adiționale specifice dizabilității lor: prin dans, au oportunitatea să se exprime, ceea ce deseori alină frustrarea de a avea foarte puțin sau nici un limbaj verbal.

Cuvinte cheie: dans, muzică, dizabilitate

Abstract: Why to teach deaf people dancing, which in the end can not hear the accompanying music, why dance Langdon Down syndrome children and children with autism? This is a justified question, because dance and music are very closely related. Like good music, dance has a pulse, a rhythm, a breathing of his. If people can become aware of it and their own rhythm, the inside rhythm, they can dance. Dance study develops skills related to areas of learning, from simple counting to increased spatial awareness and understanding of form, from exploration to a knowledge of the weight balance. Dancing also requires and develops critical ability and self discipline. Children with special needs can get additional benefits specific to their disability: through dance, have the opportunity to express themselves, which often relieve frustration of having little or no verbal language.

Key words: dance, music, disability

* * * * *

De ce să-i înveți dansul pe cei surzi care, până la urmă, nu pot auzi muzica acompaniatoare, de ce să danseze copiii cu sindromul Langdon Down sau copii autiști? Asta este o întrebare întemeiată, căci dansul și muzica sunt foarte strâns legate. Ca și muzica bună, dansul are un puls, un ritm, o respirație a lui. Dacă oamenii pot deveni conștienți de asta și de propriul lor ritm, de ritmul interior, atunci ei pot dansa. De fapt, cum cei surzi își folosesc corpurile pentru a comunica, așa cum fac și dansatorii, e logic să presupunem că surzii pot dansa cel puțin la fel de expresiv ca oamenii care aud, și probabil chiar mai bine.

Entuziaștii dansului și a întreținerii corporale adevăresc sentimentul de binețe care derivă din exercițiile lor. Mișcarea îmbunătățește flexibilitatea și forța. Dansul de asemenea oferă posibilitatea exprimării sinelui, creativității și a introducerii în muzică, teatru și artă în general (Sorrel W., 1951).

Dansatorii vorbesc despre ceea ce ei numesc “memoria mușchilor”, adică o stare în care nu mai e nevoie să faci un efort mental să îți amintească o secvență, iar aceasta apare dacă mișcările au fost repetate des. Este ca și cum mușchii înșiși își amintesc (Nadel H. M, Strauss, 2003).

Mă întreb dacă această “memorie a mușchilor” ar putea explica parțial buna amintire a multor copii surzi în ceea ce privește mișcarea, chiar dacă pot avea dificultăți în a-și aminti concepte

* Oana Bianca Budeancă

intelectuale. Dacă acesta este cazul, ar putea fi un alt argument pentru importanța predării dansului la copiii cu cerințe educaționale speciale.

Încrederea copiilor în creativitatea lor trebuie încurajată. La început, ei vor avea tendința să copieze ideile profesorului, apoi ei vin cu sugestii care nu sunt foarte bune sau originale, dar dacă produsul acestor doua faze este acceptat și bine primit, munca încântătoare și inventivă va începe să apară, iar ei vor începe să se gândească la dans, să analizeze și să creeze, cu mult înainte de a avea vocabularul cu care să descrie ce fac.

În urma evaluărilor am considerat că trebuie găsită o cale de a insufla o înțelegere a dansului, și am pornit de la premiza că dacă copiii surzi nu pot auzi muzica și nu au nici o cunoștiință despre regularitatea pulsului sau despre variațiile de ritm posibile în dans, eu trebuia să îi ajut să devină conștienți de ritmul care este în corp și de acolo de ritm, dinamică, respirație și text, care sunt în orice mișcare de dans.

Studiul dansului (Benary N., 1995) dezvoltă abilități legate de arii de învățare, de la simplul numărat la conștientizare spațială mărită și înțelegerea formei, de la explorarea echilibrului la o cunoaștere a greutateii și masei. Dansul de asemenea solicită și dezvoltă capacitatea critică și disciplină de sine.

De ce nu ar primi copiii cu cerințe educaționale speciale aceste beneficii fizice, mentale, emoționale și estetice ale dansului, la fel cum fac copiii din învățământul de masă?

Copiii cu cerințe educaționale speciale pot obține beneficii adiționale specifice dizabilității lor: prin dans, ei au oportunitatea să se exprime, ceea ce deseori alină frustrarea de a avea foarte puțin sau nici un limbaj verbal cu care să poată să facă asta. Dansul poate crește cunoștiința lor despre spațiu și despre poziția lor în el; a dansa cu un partener sau într-un grup le poate mări conștientizarea celorlalți și sociabilitatea în general. Ritmul interior le poate extinde înțelegerea ritmului și, cu insistarea sa pe respirația profundă conștientă, poate ajuta la dezvoltarea vorbirii.

Câștigarea disciplinei de sine necesară pentru dans poate fi nu numai o foarte benefică unealtă în alte domenii ale vieții, dar poate și contribui la dezvoltarea unui copil care găsește dificil să stea nemișcat și să învețe în mod „academic”.

Copiii cu cerințe educaționale speciale pot fi retardați în dezvoltarea lor socială (Horga, I., Jigău, M., 2009). De asemenea, vederea lor periferică poate fi subdezvoltată ca o consecință a concentrării intense pe a urmări buzele. Ambii factori contribuie la a avea probleme în a relaționa cu ceilalți în timp ce dansează. Deși își dezvoltă o reală conștientizare a corpului și pot executa aspecte tehnice dificile, deseori ei nu se uită la ceilalți. Trebuie elaborate jocuri care le vor dezvolta această abilitate.

Am descoperit că mulți copii surzi insistă să numere în timp ce se mișcă, ca și cum le-ar plăcea senzația fizică de când fac asta. Am realizat că acești copiii recurg la acest „numărat” fizic pentru că nu pot număra ritmul în tăcere, (sau să „repete” ritmul în capul lor) așa cum fac persoanele cu auz când dansează.

Piaget descrie modul în care copiii cu auz repetă cuvintele în capul lor în timp ce învață să citească ca fiind „repetiție” (Wood D., 1988). Dar copiii surzi nu pot face asta căci nu au o memorie a sunetului care să le poată aminti de sunetul cuvintelor (Piaget J., Inhelder B., 1968). La fel, în dans, ei nu au o memorie a sunetului care să le amintească de numărat sau de ritmul dansului în sine. Nu au nici sunete - simbol pentru a-și aminti pașii sau mișcărilor unui dans. Ex. când o persoană cu auz învață un dans step va repeta : „târșăie, sari, (pauza), pas, bate, schimbă”.

Conștientizarea spațiului la copiii profund surzi uneori se dezvoltă mai încet decât la copiii cu auz, deseori având tendința să folosească spațiul ca și cum ar fi cu mulți ani mai mici, stând și mișcându-se foarte apropiați. Rezultatul acestui lucru pot fi ciocniri urmate de lacrimi, iar copiii trebuie ajutați să devină conștienți de spațiu, de structura podelei și locul lor în acestea.

Dansând în cercuri, în linii drepte, în linii diagonale și alte forme și crescând conștientizarea propriilor lor corpuri, ei devin treptat mai încrezători și capabili să danseze în propriul lor spațiu fără să-l mai invadeze pe al celorlalți (Copeland R., Cohen M., 1983).

Etape și tipuri de exerciții aplicate:

1. Ritmul și respirația.

Cu toții avem bătăile inimii și puls care poate fi simțit și pe care se poate dansa. Avem propriul nostru *ritm interior* care este determinat de metabolismul și starea noastră și care poate varia în funcție de viteza cu care respirăm. De exemplu, dacă cineva respiră ușor, își poate încetini bătăile inimii.

Am sugerat copiilor să își simtă pulsul și să încerce să meargă la aceeași viteză. Totuși, tuturor le-a fost dificil să îl găsească și să îl simtă. I-am rugat apoi să respire profund dar am descoperit că mulți nu puteau face asta. Mulți copii profund surzi pronunță fără să le vibreze corzile vocale când vorbesc, adică formează cuvintele din gură dar nu fac nici un sunet și deci nu au nevoie să respire decât superficial. Am încercat diverse activități implementate de logopezi, cum ar fi jocuri în care copiilor li se cerea să se întrecă cu boabe uscate de mazăre pe care le suflau printr-un pai, sau să țină un balon în aer, dar cu prea puține rezultate. Atunci o colegă mi-a sugerat că ar fi mai ușor să simtă pulsul dacă ar fi obosiți, așa că am rugat copiii să alerge până când devin extenuați. Acest lucru a dus la un adevărat progres căci am descoperit că acum nu mai era nici un motiv pentru care să simtă pulsul: dacă alergau până oboseau, respirau profund, chiar și cei care nu mai făcuseră asta niciodată.

Am început să le aduc dansuri care necesitau mișcări ample și respirație profundă iar copiii le-au executat frumos și ritmic.



Figura 1. Alergare pentru pregătirea respirației (sursa: arhiva personală)

Respirația conștientă este o parte integrală a antrenamentului multor dansatori profesioniști în balet și dansuri contemporane. O inspirație poate ajuta la menținerea echilibrului sau la o mișcare înceată și poate asigura că o săritură este înaltă și se oprește în aer la înălțimea maximă; o expirație reînnoiește energia și pregătește pentru următoarea inspirație (Ellfeldt Lois E. 1976). Poate de asemenea să ajute să îndeplinească o cădere ușoară sau rostogolire. Totuși, respirația adâncă nu este o cerință ușoară pentru copii care de obicei nu vor să fie deranjați cu ceva atât de intangibil.

O soluție este să te asiguri că fiecare dans conține secțiuni în care se cer mișcări ample și deci respirație adâncă și să insiști ca mișcările să rămână ample și extinse. Acest lucru deseori duce la scoaterea de sunete involuntare, mai ales la copiii foarte mici.

O altă cale de a încuraja copiii să respire adânc este să le arăți cum aceasta le da voie să execute aspectele tehnice mai ușor (Nadel H. M. 1968). De exemplu, o reluare cu încetinitorul a unei acțiuni sau un dans pe Lună necesită mișcări lente susținute care pot fi mai ușor controlate dacă respirația este adâncă și lentă.



Figura 2. Dans pe Lună (sursa: arhiva personală)

Am realizat că respirația poate fi o uneltă foarte folosită pentru a ajuta copiii să devină conștienți de existența ritmului și a propriului lor ritm interior. Am simțit că dacă ar putea să dobândească această conștientizare, ar putea să abordeze dansul în tăcere la fel ca oamenii cu auz, înaintând spre o înțelegere a ritmului și respirației dansurilor lor.

2. Dansul în tăcere

Ideea de dans în tăcere nu este una nouă. Marie Rambert (Rambert M, 1972) a pledat pentru ea de multe ori în timpul vieții; Doris Humphrey și Jerome Robbins au făcut coregrafii pentru balet fără acompaniament iar acum susținătorii Dansului Nou deseori fac asta declarând că sunt mult mai interesați de ritm și de respirația mișcării în sine, decât să le subjuge muzicii.

Există multe avantaje ale dansului cu copii în tăcere. Unul este că muzica înregistrată, redată cu mintea la adulți, este prea înceată pentru copii; ei au picioarele mai scurte și bătăile inimii mai rapide și se mișcă mai repede decât adulții. Lipsa aparentă a muzicalității la copiii surzi dar și la cei cu auz este deseori o simplă nepotrivire fizică.



Figura 3. Dans în tăcere (sursa: arhiva personală)

Îmi place să lucrez cu elevii cu cerințe educaționale speciale pe dans, să dezvolt simțirea pulsului și o înțelegere a ritmului dansului, adăugând tot timpul muzica cu ritm foarte puternic, sau chiar bat ritmul pe care îl fac picioarele în timp ce dansează, - în felul în care profesorii de dans indian își acompaniază elevii, - să le amintească de fiecare pas.

Émile Jacques- Dalcroze (Jacques- Dalcroze E., 1921) a fost profesor de muzică pentru copii cu auz în Germania și Elveția la începutul acestui secol. A observat că atunci când oamenii cântau aveau tendința să se grăbească sau să încetinească în funcție de temperamentul sau starea lor, dar când cântau și mășăluiau simultan, păstrau timpii perfect. Susținea, la fel ca și dansatorii, că sistemul muscular percepe ritmul. El credea că fiecare copil are un simț al timpului și că din cauza că ritmul este în esență fizică, memoria musculară este dobândită exercitiilor fizice dinamice. Atunci, conform lui Dalcroze, un copil este capabil să audă fără ajutorul urechii fizice. El se referea, desigur, la copii cu auz.

Întâmplător am descoperit că una din ideile lui Jacques - Dalcroze era relevantă în cazul copiilor surzi. El a observat că atunci când copiii cântau la instrumente sau din voce, de multe ori nu urmăreau tempo-ul, dar că atunci când *mergeau* în același timp în care cântau la instrumente sau din voce, ei *aveau* tempo. Cu copiii surzi, am descoperit că mersul nu era destul de energic pentru a-i ajuta să simtă și să mențină tempo-ul când cântau la un instrument. Dar când am introdus mișcări ample care implicau tot corpul, rezultatele au fost de-a dreptul încântătoare.

Combinarea între a face muzică și dansat hrănește creșterea ritmului interior al copiilor. Îmbogățește eforturile profesorului de a-i ajuta pe copii să simtă pulsul, metrica, ritmul și frazarea ritmică prin mișcări ample ale corpului. Experimentarea directă, fizică ajută înțelegerea conștientă a copiilor surzi a relației dintre ritm și dans.

3. Încălzirea și exerciții

Oriunde este posibil, îmi place să stau în cerc cu copiii în așa fel încât să se vadă toți între ei. Acest lucru de asemenea produce un sentiment de comuniune.

De obicei încep cu o încălzire care întinde sau tonifică fiecare parte a corpului pe rând, începând cu capul și lucrând spre partea de jos. Această încălzire are același format de fiecare dată căci

Încrederea copiilor se dezvoltă când execută mișcări cu care sunt obișnuiți. Totuși, se acceptă mici variații și dezvoltări în așa fel încât aptitudinile să continue să crească și să se dezvolte coordonarea corpului.



Figura 4. Încălzirea (sursa: arhiva personală)

Tipul de mișcări alese poate varia și poate fi luat din fitness, jazz, dansuri moderne sau clasice sau din orice altă disciplină atâta timp cât nu se fac cerințe nenaturale pentru corp.

Este deseori necesar să se elaboreze exerciții speciale pentru genunchi. Dacă genunchii sunt înțepeni și mișcarea ritmică a corpului este aproape imposibilă. O secvență de îndoiri ale genunchilor poate fi stabilită, făcându-le mai interesante prin a le cere copiilor să adauge diferite mișcări ale brațelor și corpului, direcții și mai târziu pași.

Alternativ, copiii foarte mici pot fi rugați să își scuture diferite părți ale corpului, la început copiind, dar mai târziu având propriile lor idei și dându-li-se voie să-și scuture urechile sau părul sau orice altceva li se pare lor potrivit sau amuzant.

Când încrederea și familiaritatea sunt atinse, copiilor de toate vârstele le face plăcere să facă cercuri sau alte forme cu diferite părți ale corpului și să se gândească la cât de multe pot descoperi. Dacă sunt făcute cu destulă energie și acestea pot fi o încălzire satisfăcătoare.

Pe măsură ce conștientizarea corpului, puterea și abilitățile tehnice generale cunosc progresul, satisfacția crește și creativitatea este dezlănțuită (Rambert M.,1972).

4. Conștientizarea tempo-ului

Dacă copiii intră în sală într-o stare evidentă de agitație, sau dacă tema lecției este să includă mișcări susținute, întreaga perioadă de exerciții de încălzire poate fi executată cu încetinitorul. Acest lucru calmează copiii și îi pregătește să își facă singuri coregrafia mișcărilor încete. A se mișca încet are de asemenea avantajul că ajută la constientizarea mișcării în sine, a direcției ei, a formei, calității s.a.m.d.

O temă populară în care se folosesc mișcărilor cu încetinitorul este „Oglinda”. Aceasta este o bună oportunitate pentru a introduce respirația adâncă pentru că nu este ușor să te miști încet, iar inspirările adânci facilitează susținerea mișcărilor încete. Structura ritmică se va dezvolta și va putea fi discutată și incorporată în cerință în timp ce dansează în liniște.



Figura 5. Conștientizarea tempo-ului (sursa: arhiva personală)

Un joc cu mingea cu încetinitorul cum ar fi „reluarea acțiunii” poate stârni mult interes și multe idei vicioase. Mișcări posibile pot fi la început explorate stând într-un cerc larg și aruncându-i persoanei următoare o minge imaginară. Acest lucru se dezvoltă apoi prin azvârlirea mingii sus, făcându-l pe cel care o primește

să sară după ea; prin rostogolirea ei pe jos, fiind nevoie să se aplece ca să o prindă; sau aruncarea ei departe, fiind nevoie de o întindere lungă pentru a o prinde. În final, mișcarea de prindere este continuată, dezvoltându-se într-o răsucire care duce la o aruncare.



Figura 6. Reluarea acțiunii (sursa: arhiva personală)

5. Deplasarea: Săriturile

Toate cerințele pot fi executate deplasându-se în jurul camerei sau de-a lungul ei în diagonală, oferind oportunitatea de a folosi dinamici puternice și acoperind o mare suprafață fără ca dansatorii să se ciocnească unii de alții. În plus, multor copii le place să aibă ocazia să fie văzuți dansând singuri.

Săriturile sunt dezvoltate încet, la început prin mici mișcări ale gleznelor, apăsând degetele mari în podea pentru a încălzi picioarele, apoi stabilind sărituri mici cu ambele picioare și apoi de pe un picior pe altul, apoi răsucindu-se în timp ce sar, deplasându-se de-a lungul încăperii, adăugând impuls de la un braț sau un picior vânturat.



Figura 7. Săriturile (sursa: arhiva personală)

6. Cooperarea și imaginația

Adevărata cooperare poate să apară doar când copiii sunt încrezători și siguri. Așadar, găsesc că este deseori o bună idee să începem oricare nouă activitate cu o cerință – fie că este un exercițiu ritmic sau unul creativ sau coregrafic – care să îi ofere ocazia fiecărui copil să execute ceva reușit singur.

Dansul imaginativ bazat pe o temă cum ar fi “Pirații” poate avea mai multe faze care duc la un grad ridicat de cooperare între copii, în timp ce stimulează creativitatea și hrănește conștientizarea formei.



Figura 8. Dansul Piraților (sursa: arhiva personală)

7. Secvențe

Odată ce copiii au înțeles demersul lucrurilor trebuie să le dezvoltăm ideile și să le structurăm pentru a încropi secvențe scurte de dans.

Pentru a putea reține mai repede, copii sunt rugați să își execute propriile mișcări pe rând iar apoi să îi învețe pe alți trei sau patru copii, care apoi dansează toate mișările în secvență.



Figura 9. Secvențe de dans (sursa: arhiva personală)

Poate fi dificil să danseze toate secțiunile într-o secvență; răspunsul evident este repetiția până ce “memoria mușchilor” preia controlul. Acest lucru poate avea succes dacă este transformat într-un joc ca să nu devină plictisitor.

8. Interpretarea

Copiii sunt încurajați să lucreze din greu cu gândul că la final va avea loc o interpretare pentru întreaga școală, pentru părinți, sau de ce nu să participe la concursuri de profil.

Interpretarea în fața unui public necesită mai multă atenție la ce fac colegii pentru ca mișcările să fie coordonate, construcția dansurilor care au impact dramatic, folosirea unei scene cu intrări și ieșiri care să se întâmple în momente prestabilite (Schrader A. C., 2005). Pe de altă parte, disciplina de sine necesară pentru o interpretare în public este un atribut extrem de folositor pentru orice copil, iar mândria dată de o realizare poate fi într-adevăr foarte mare.



Figura 10. Interpretare în fața publicului (sursa: arhiva personală)

BIBLIOGRAFIE

- Benary N.,(1995), Inner Rhythm: Dance Training for the Deaf, Harwood Academic Publishers GmbH.
Copeland R., Cohen M., (1983), What is dance?, Oxford University Press, U.S.A.
Ellfeldt Lois E., (1976), Dance : From Magic to Art McGraw-Hill Higher Education. (lipsește editua)
Horga, I., Jigău, M. (coord.), (2009), Situația copiilor cu cerințe educative speciale incluși în învățământul de masă, Editura Vanemonde, București.
Jacques- Dalcroze E., (1921), Rhythm, music and education, G.P. Putnams Sons New York.
Nadel H. M., (1968), A Survey of Dance Educators in the Public Elementary and Secondary Schools in the State of Wisconsin,(lipsește editua)
Nadel H. M, Strauss, (2003), The dance experience: insights into history, culture, and creativity , Princeton Book Co - University of California.

Piaget J., Inhelder B., (1968), *La psychologie de l'enfant*, Troisième édition, Presses Universitaires de France 108, Boulevard Saint-Germain, Paris.

Rambert M., (1972), *Quicksilver: Autobiography*. London: St. Martin's Press.

Sorrel W., (1951), *The Dance Has Many Faces*, World Publishing Company, Université de Michigan.

Schrader A. C., (2005), *A Sense of Dance: Exploring Your Movement Potential*, Human Kinetics.

Wood D., (1988), *How Children Think and Learn: The Social Contexts of Cognitive Development* (*Understanding Children's Worlds*), Wiley-Blackwell; 2nd Edition édition (29 Dec 1997), U.K.