

Aktywny tydzień w Klubie Seniora w Serbach



W ubiegłym tygodniu w Klubie Seniora w Serbach odbyło się spotkanie z Panią Małgorzatą Bartoszek, która pokazała naszym seniorom elementy choreoterapii (terapia tańcem i ruchem) i dźwiękoterapii (terapia dźwiękiem), jako sposób wyrażania siebie w szeroko pojętej sztuce.

Terapia Tańcem i Ruchem, znana jest powszechnie pod nazwą „choreotarapia” (choreios - taneczny, choros - taniec, terapia - leczenie) należy do nurtu terapii poprzez sztukę (arteterapii). Jest powszechnie praktykowana w USA i Europie Zachodniej. Za ojca choreoterapii uznaje się węgierskiego tancerza, choreografa i teoretyka tańca, działającego w pierwszej połowie XX wieku w Anglii i w Niemczech, Rudolfa von Labana. Choreoterapia obejmuje taniec, improwizację ruchową, ćwiczenia muzyczno - ruchowe, ćwiczenia usprawniające ciało, wzmacniające i rozciągające mięśnie poszczególnych partii ciała, ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne.

Dźwiękoterapia to metoda oparta na dobrodziejstwie oddziaływania wibracji dźwięku. Fale dźwiękowe posiadają m.in. zdolność głębokiej i wszechstronnej penetracji komórkowej, dokonują pozytywnych zmian wspierających proces samoregulacji organizmu, którego celem jest zdrowie. Przy udziale dźwięków mis, gongów i didgeridoo pojawia się przestrzeń dla głębokiego relaksu, przywracania pierwotnej harmonii i dostrajania się do optymalnych wibracji czyli wibracji zdrowia.

Natomiast teren personalny Arkadiusz Jankowski pokazał seniorom kolejne ćwiczenia, jak rozluźnić ciało. A dzieci z Domu Dziecka, w ramach wspólnego programu - Międzypokoleniowe spotkania warsztatowe „Uczymy rzeczy, których się nie uczy”, pod czujnym okiem naszych Pań, nauczyły się splotów makramowych.

Zajęcia w Klubie Senior+ w Serbach to cykl przedsięwzięć organizowanych w ramach Wieloletniego Programu Rządowego Senior+ na lata 2021-2025, edycja 2023, moduł 2.

