

PanEuRytmia

JAKO METODA PRACY TERAPEUTYCZNEJ

Magdalena Wlekińska

Instruktor kulturalno-oświatowy

Dom Pomocy Społecznej w Chumiętkach

„PanEuRytmia jest tańcem opracowanym przez Mistrza Petyra Konstantyowa Dynowa, który żył w latach 1864-1944 w Bułgarii. To wielowymiarowe ćwiczenie, które na różne sposoby wzbogaca życie ludzi: pobudza umysłowo, emocjonalnie i fizycznie otwierając serce, zwiększając kreatywność i przynosząc nową radość i witalność, gdziekolwiek się pojawi.”



Bardzo nowatorskim i niestandardowym sposobem aktywizacji podopiecznych w naszym Domu jest PanEuRytmia, która ma bardzo pozytywny wpływ zarówno na podopiecznych, jak i na pracowników. PanEuRytmia jest tańcem opracowanym przez Mistrza Petyra Konstantyowa Dynowa, który żył w latach 1864-1944 w Bułgarii. To wielowymiarowe ćwiczenie, które na różne sposoby wzbogaca życie ludzi: pobudza umysłowo, emocjonalnie i fizycznie, otwierając serce, zwiększając kreatywność i przynosząc nową radość i witalność, gdziekolwiek się pojawi.

Każde ćwiczenie „paneurytmiczne” posiada swoje symboliczne znaczenie i wyraża szczególną myśl, uczucie lub działanie. Koło taneczne symbolizuje zarówno wspaniałe koło życia, piękno, jedność, jak i ludzką świadomość dążącą do doskonałości.

PanEuRytmia poprawia zdrowie fizyczne, emocjonalne, umysłowe i duchowe. Wzmacnia mięśnie i kości, zwiększa wydolność organów i reguluje ich funkcjonowanie. Usprawnia oddychanie, poprawia

krążenie krwi i działanie układu nerwowego. Odmładza i kształtuje piękną sylwetkę.

Wykonując ćwiczenia świadomie, dostrajamy się do rytmu Kosmosu, co sprawia, że nasze talenty i uzdolnienia zaczynają rozkwitać i uaktywniają się. Ten piękny taniec rozwija nasze uzdolnienia muzyczne i wrażliwość na muzykę. Wielką zaletą tego tańca jest to, że mogą go tańczyć wszyscy: osoby sprawne fizycznie, osoby siedzące na krzesłach, wózkach, a nawet leżące w łóżkach.

W Domu Pomocy Społecznej rozwinięte są różne formy terapii, w tym również rehabilitacja i ćwiczenia ogólnousprawniające. PanEuRythmia jest traktowana przez mieszkańców jako gimnastyka poranna, która daje energię na cały dzień. Dzięki temu tańcowi od rana wszyscy są pozytywnie nastawieni do życia i radośniej patrzą w przyszłość. W Domu Pomocy Społecznej w Chumiętkach tańczymy od poniedziałku do piątku już od czterech lat. Mamy dwie grupy składające się z około 20 osób

o różnej sprawności fizycznej. Tańczą osoby sprawne fizycznie, siedzące na wózkach, a nawet osoby niewidome i niedoświadczające. W takich przypadkach jeden opiekun zajmuje się jednym podopiecznym. Pracownicy i podopieczni są bardzo zaangażowani w taniec paneurytmiczny, który daje im wiele radości. Przez te wszystkie lata dało się zauważyć bardzo pozytywny wpływ tańca na zdrowie fizyczne i psychiczne podopiecznych. Zwiększyła się aktywność twórcza i ruchowa. Od wczesnej wiosny do jesieni, gdy aura jest sprzyjająca, w Chumiętkach tańczy się w parku, co również daje pozytywne efekty. Podopieczni dotleniają się, mają kontakt z otaczającą przyrodą. Zarówno mieszkańcy domu, jak i pracownicy od samego rana są pozytywnie nastawieni do świata.

PanEuRythmia to taniec dzięki, któremu zapominamy o kłopotach i troskach życia codziennego. Każdy utwór ma swoje tempo oraz rytm i w zależności od tego pobudza nas do działań lub wyci-

sza. Dostrojenie się do muzyki jest trudne: wykonywane ruchy wymagają siły i nie są łatwe dla osób o ograniczonej sprawności. Jednak grupy w naszym domu przez lata nabrały wprawy i radzą sobie doskonale. Bardzo często organizujemy pokazy dla rodzin naszych podopiecznych i zaproszonych gości. Bierzymy udział w pokazach organizowanych przez innych seniorów. W naszym domu działa również grupa teatralna, która swoje przedstawienia przygotowuje na bazie PanEuRythmii i bierze udział w przeglądach teatralnych oraz kabaretowych. Tego typu działania mają bardzo pozytywny wpływ na tańczących. Mogą oni zaprezentować swoje umiejętności przed bliskimi i pokazać, że „jeszcze coś mogą osiągnąć”, że pobyt w Domu Pomocy Społecznej to nie koniec ich życia. Podsumowując, PanEuRythmia to metoda pracy terapeutycznej, która przyniosła pozytywne efekty w pracy z osobami starszymi. Daje wiele satysfakcji i radości, zarówno mieszkańcom jak i pracownikom. ■



Fotografie z archiwum autorki.