

Ewa Bogdanowicz, Grażyna Durlow

Rytmika w terapii dziecka

Wartości w muzyce 4, 428-433

2012

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Ewa Bogdanowicz, Grażyna Durlow

Uniwersytet Śląski
Katowice

Rytmika w terapii dziecka

Ciało ludzkie jest orkiestrą, w której różne instrumenty: mięśnie, nerwy, uszy i oczy kierowane są jednocześnie przez dwóch dyrygentów — Duszę i Umysł.

Emil Jaques-Dalcroze

Najbardziej wartościowe systemy wychowania i edukacji dzieci pojawiły się w pierwszych dziesięcioleciach XX wieku, który Ellen Key nazwał „stuleciem dziecka”. Rozwijający się w tym czasie ruch Nowe Wychowanie dalece zmienił spojrzenie na dziecko i jego naturę. W ramach ruchu powstały nowatorskie — jak na tamte czasy, ale niezmiernie aktualne do dziś — nurty, w których zwracano uwagę na polisensoryczne zdobywanie i rozszerzanie doświadczeń przez dziecko oraz na jego żywiołowość i spontaniczność (John Dewey, Henri Bergson, Maria Montessori). Ważną rolę Owidiusz Decroly przypisywał wychowaniu estetycznemu, jednocześnie eksponując aktywność typu artystycznego, przy czym Adolf Ferrière szczególnie podkreślał znaczenie muzyki w wychowaniu, a w tym także rytmu, na który zwracał uwagę Rudolf Steiner. Nowe Wychowanie stało się impulsem do poszukiwania nowych dróg i źródłem metod związanych z kształceniem muzycznym: rytmika Emila Jaques-Dalcroze’a, systemy Carla Orffa i Zoltana Kodály’a. Dziś korzystać możemy z całego ich bogactwa, dostosowując założenia i cele metod do potrzeb i możliwości dzieci czy osób, z którymi pracujemy.

W niniejszym artykule zajmiemy się jedną z najbardziej wartościowych metod wychowania muzycznego w pierwszej połowie XX wieku — rytmiką Emila Jaques-Dalcroze’a, której ponad stuletnia historia dowodzi jej nowoczesności, wieloaspektowości i otwartości na pozamuzyczne rejony, takie jak edukacja czy wychowanie. Już przed 1930 rokiem metoda rytmiki była stosowana przez Jaques-Dalcroze’a i jego uczniów nie tylko w kształceniu muzycznym,

ale również z powodzeniem wykorzystywano ją w obszarach związanych z terapią. Pierwsze informacje o zastosowaniu metody rytmiki podczas zajęć z dziećmi opóźnionymi w rozwoju pochodzą z 1917 roku. Te wczesne próby z perspektywy czasu mogą wydawać się nam niedoskonałe, stworzyły jednak istotną podstawę do różnorodnych działań muzyczno-ruchowych z dziećmi o specjalnych potrzebach. Z jednej strony obserwujemy dziś niezwykle dynamiczny rozwój rytmikoterapii, z drugiej natomiast zauważalne jest coraz bardziej świadome wykorzystywanie elementów metody Jaques-Dalcroze'a w różnorodnych działaniach związanych z terapią muzyczną. Rytmika stosowana w tym rejonie jest przede wszystkim środkiem wspomagania psychoruchowego rozwoju dziecka, pozwala mu także na bardzo osobiste doświadczanie muzyki, a dzieje się to w naturalny dla niego sposób — w ćwiczeniach i zabawach ruchowych.

Jaques-Dalcroze oparł swą metodę na założeniu, że podstawą harmonijnego rozwoju człowieka jest jedność umysłu i ciała. Według niego na poziomie motorycznym dziecka nic nie dzieje się bez kontroli umysłu¹.

Ruch w metodzie rytmiki powstaje z koniecznym udziałem muzyki, dlatego te dwa elementy — **muzyka** (towarzysząca człowiekowi od początku jego istnienia, pełniąca w jego życiu różne role) i **ruch** (niezbędny w życiu każdego człowieka i wpisujący się w jego potrzeby) są nierozłączne. Metoda zakłada współistnienie trzech ogniw, jednocześnie angażujących różne rodzaje aktywności dziecka (słuchową, ruchowo-przestrzenną, intelektualną i emocjonalną):

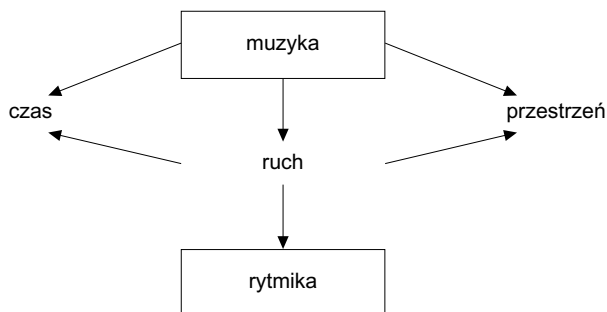
- rytmiki — jako drogi do zrozumienia muzyki, w konsekwencji wspomagającej psychomotoryczny rozwój dziecka;
- solfeżu — jako rozwijającego słuch wewnętrzny i usprawniającego koordynację słuchowo-ruchową;
- improwizacji — inspirującej do aktywności, twórczego działania i współtworzenia zadań.

Z trzech wymienionych ogniw metody Jaques-Dalcroze'a — rytmika i improwizacja są najczęściej stosowane w działaniach związanych z terapią. Zgodnie z założeniem autora, praktyka poprzedza teorię: działanie według metodycznego porządku **słucham — odczuwam — wykonuję — pojmuję** pozwala na doświadczanie i poznawanie przez dziecko swojego ciała i jego możliwości, emocji, uczuć oraz potrzeb, co jest pierwszym krokiem do poznawania świata. Takie spojrzenie na rytmikę szczególnie pożądaną jest w terapii dzieci niepełnosprawnych, z zaburzeniami zachowania lub o szczególnych potrzebach edukacyjnych. Muzyka w metodzie rytmiki jest impulsem do działań ruchowych, wpływa na ich przebieg. Ruch nie jest więc wartością samą w sobie, lecz będąc reakcją na bodziec dźwiękowy², pozostaje w ścisłym związku z muzyką i jej elementami (rytmiką, melodyką, agogiką, dynamiką, artykulacją, harmo-

¹ C.L. Dutoit: *Music Movement Therapy*. London 1971.

² B. Ostrowska: *Muzyka w metodzie Emila Jaques-Dalcroze'a*. W: *Rytmika w kształceniu muzyków, aktorów, tancerzy i w rehabilitacji*. Red. B. Ostrowska. Łódź 2005, s. 7—12.

nią, kolorystyką). Do istotnych aspektów rytmiki należą także: **czas i przestrzeń** oraz wynikające z ruchu zależności pomiędzy nimi (rys. 1).



Rys. 1. Współzależność muzyki i ruchu w rytmice

Źródło: Opracowanie własne.

Ruch powstaje w określonym czasie, który determinowany jest przez rytm i agogikę. Jakość ruchu uwzględnia natomiast pozostałe elementy muzyki (melodykę, harmonikę, dynamikę, artykulację, kolorystykę) oraz przestrzeń, w której on powstaje (kinesfera i przestrzeń doświadczalna), w konsekwencji mamy więc do czynienia z tworzeniem ruchu naturalnego i ekspresyjnego.

Uwzględniając powyższe — ważne dla metody rytmiki — kwestie, możemy kształcić u dzieci wrażliwość, a także umiejętność słuchania i rozumienia muzyki oraz zjawisk w niej zawartych, a przekładając je na język ciała, sprawić, że staną się równocześnie czytelnymi, jasnymi i cennymi, bo wynikającymi z własnego doświadczenia. Służą temu określone ćwiczenia stosowane w metodzie, między innymi:

- **Ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne (hamująco-pobudzające)** — stanowią podstawową formę ćwiczeń w metodzie rytmiki; rozwijają reakcje psychomotoryczne, koncentrację uwagi, samokontrolę i samodyscyplinę, kształtując jednocześnie gotowość do działania i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Konieczne w ćwiczeniach sygnały (słowne, muzyczne lub wzrokowe), będące impulsem do ruchu lub jego zatrzymania, powinny być podawane w taki sposób, by zachęcić dziecko do aktywności opartej na naturalnym ruchu, bądź by dziecko świadomie ruch mogło zatrzymać.
- **Ćwiczenia uwrażliwiające na elementy muzyki** — rozwijają wrażliwość muzyczną z perspektywy poszczególnych jej elementów, uczą tworzenia ruchu adekwatnego do słyszanej muzyki.
- **Ćwiczenia kształtujące koordynację oraz sprawność ruchową** — uwzględniają świadomość ciała i jego możliwości, rozwijają lateralizację, usprawniają ruchowo, poprawiają kondycję fizyczną.
- **Ćwiczenia wyrabiające orientację ruchowo-przestrzenną oraz organizację ruchu w przestrzeni** — oparte są na doświadczeniu ruchu w przestrzeni

bliskiej (kinesfera) i dalekiej, zapamiętywaniu kształtu, linii ciała czy pokonywanej drogi; rozwijają umiejętności zarówno w zakresie motoryki dużej, jak i motoryki małej.

- **Ćwiczenia rozwijające wyobraźnię i kreatywność** — przyjmują postać zabaw o charakterze ilustracyjnym lub swobodnych improwizacji, pozwalają na samodzielność (w zadaniach indywidualnych) oraz rozwijają współpracę w grupie, przyczyniając się do rozwoju emocjonalno-społecznego.
- **Interpretacje ruchowo-przestrzenne piosenek i miniatur muzycznych** — kształcą umiejętność współpracy w grupie w sposób bezkonfliktowy, mogą stanowić też podsumowanie umiejętności zdobytych w pozostałych ćwiczeniach. W interpretacjach ruchowo-przestrzennych ruchem ciała można wyrazić całokształt zjawisk związanych z muzyką. Natomiast śpiew jest działaniem terapeutycznym, zwłaszcza dla dzieci z zahamowaną mową czy z wadami wymowy, a zastosowanie piosenki ma znaczenie dla rozwoju aparatu oddechowego i zakresu słownictwa. Realizacja śpiewu wraz z ruchem może przybrać postać piosenki inscenizowanej, interpretacji ruchowo-przestrzennej lub zabawy z piosenką. Tematyka i zakres treściowo-emocjonalny powinny być dostosowane do rozwoju intelektualnego i emocjonalnego, możliwości, potrzeb, zainteresowań i aktualnego stanu zdrowia dziecka. Są najłatwiejszą, a zarazem najbliższą naturze dziecka formą ekspresji.

Szczególną rolę w metodzie rytmiki pełni improwizacja (wokalna, instrumentalna lub ruchowa). Improwizowany akompaniament do zajęć prowadzonych tą metodą — przede wszystkim fortepianowy — daje dziecku niepowtarzalną możliwość doświadczania muzyki na żywo, pozwala na przekształcanie i swobodne modelowanie ćwiczenia, np. improwizujący może prowokować, inspirować do działań ruchowych, ale może też podążać za ćwiczącymi — to wartościowy sposób uwrażliwiania na muzykę w przypadku dzieci mających problemy z właściwą reakcją na tzw. niuansy muzyczne. Ćwiczenia oparte na improwizowanej na żywo muzyce ułatwiają i pomagają w nawiązywaniu komunikacji niewerbalnej.

Niewątpliwym atutem metody są jej integralność i spójność, zauważalne w kilku aspektach — co wynika z wiedzy, doświadczenia, a także osobistych kontaktów Jaques-Dalcroze'a z przedstawicielami nurtu Nowego Wychowania, psychologami, lekarzami i artystami, reprezentującymi różne dziedziny sztuki, (Jean Piaget, Edouard Clapared, Owidiusz Decroly, Adolphe Appia, Bernard Shaw, Rudolf Steiner, Isadora Duncan, Rudolf Laban, Siergiej Diagilew, Wacław Niżyński, Sergiusz Wołkoński). Oto niektóre z nich:

- jedność umysłu i ciała, tzn. że każdy ruch powinien powstawać w sposób świadomy — nawet jeżeli muzyka, która jest bodźcem do ruchu, wywołuje emocjonalną reakcję; świadome reagowanie na muzykę możliwe jest u każdego i w każdej sytuacji, nawet w przypadku wielu dzieci niepełnosprawnych motorycznie i intelektualnie;

- zharmonizowane współdziałanie „ośrodków nerwowych, mięśniowych i umysłowych, instynktów i rozumowania wprowadza ściślejszy związek między aktami woli a czynnościami, które należy wykonać”³;
- spójność dwóch bliźniaczych procesów: akomodacji i asymilacji (wykorzystanych przez Jaques-Dalcroze’a na podstawie dokonań szwajcarskiego psychologa Jeana Piageta), przy pomocy których — w metodzie rytmiki — dziecko jest zdolne do adaptacji poprzez nabywanie nowej wiedzy prowadzącej do rozumienia muzyki i łączenia jej z tym, co już wie i czego doświadczyło na kolejnych etapach nauki;
- integralność we wspomaganiu rozwoju dziecka we wszystkich sferach: motorycznej (np.: zaspokajanie potrzeby ruchu i aktywności, usprawnianie ruchowe, koordynacja ruchowa), poznawczej (np.: rozwijanie koncentracji uwagi, stymulowanie zmysłu słuchu i wzroku, rozwijanie orientacji i pamięci przestrzenno-ruchowej oraz pozostałych umiejętności związanych z kształtowaniem świadomości muzycznej), emocjonalno-społecznej (np.: współpraca w grupie, wzmacnianie poczucia własnej wartości, kształtowanie samokontroli, przygotowanie do radzenia sobie w trudnych sytuacjach);
- bogactwo wykorzystywanych w metodzie wielowarstwowych i „wielocelowych” form ćwiczeń, które pozwalają na możliwie wszechstronne i głębokie doświadczanie muzyki (np. ćwiczenia na pobudzenie i zahamowanie ruchu mogą jednocześnie uwrażliwiać na zmiany w zakresie dynamiki, agogiki czy artykulacji lub jednocześnie kształtować świadomość ciała, rozwijać koordynację ruchową czy też orientację przestrzenno-ruchową) oraz na równoczesną wielozmysłową stymulację (np. wzroku, słuchu, dotyku).

Wymienione założenia i aspekty metody Jaques-Dalcroze’a zwracają uwagę na jej niezaprzeczalne walory terapeutyczne, uwzględniane w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi ruchowo i intelektualnie, a także z dziećmi z zaburzeniami rozwojowymi oraz o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Rytmika jest przede wszystkim drogą do zrozumienia muzyki, ale jednocześnie pozwala na wspomaganie rozwoju psychoruchowego dziecka, co w przypadku wykorzystania jej w terapii powinno być zawsze pierwszoplanowym celem (podobnie jak uważała Mimi Scheiblauer — nie zawsze doceniana uczennica Jaques-Dalcroze’a). Poprzez zintegrowane stosowanie muzyki i ruchu w terapii dzieci realizowane są także inne ważne cele — wychowawcze, edukacyjne i ogólnorozwojowe. Wskazaniem jest ponadto, by terapia poprzez rytmikę uwzględniała cele muzyczno-ruchowe, takie jak: doskonalenie koordynacji słuchowo-wzrokowo-ruchowej, rozwijanie aktywności i predyspozycji muzyczno-ruchowych, ćwiczenie — w korelacji z ruchem — słuchu fonematycznego,

³ E. Jaques-Dalcroze: *Pisma wybrane*. Tłum. M. Bogdan, B. Wacor. Warszawa 1992, s. 147.

aparatu oddechowego, fonacyjnego, artykulacyjnego, mowy biernej i czynnej. Zasady stosowane na zajęciach oraz uporządkowana forma ćwiczeń wzmacniają w dziecku poczucie bezpieczeństwa i własnej wartości, kształtują jego wrażliwość i empatię, poprawiają samopoczucie, wpływają pozytywnie na zachowanie.

Uprawnionym zatem wydaje nam się stwierdzenie, iż terapia przy pomocy rytmiki może mieć ogromny wpływ na rozwój dziecka, bo przecież muzyka jest doświadczeniem uniwersalnym, możliwym i dostępnym dla każdego; bo przecież ruch wpisuje się w naturę i potrzeby dziecka, bo działa nań aktywizująco i wzmacniająco; bo przecież rytmika daje — poprzez swą specyfikę — szansę wejścia w kontakt z drugim człowiekiem. „Bogata stymulacja wszystkich zmysłów jest najlepszą drogą do rozwoju intelektu dziecka, jego sprawności ruchowej oraz sfery emocjonalnej”⁴. Taką możliwość daje metoda rytmiki Emila Jaques-Dalcroze’a, sprzyjając wielozmysłowemu i twórczemu rozwojowi dziecka.

⁴ B. B e r n a c k a: *Rytmika Emila Jaques-Dalcroze’a kluczem do umysłu dziecka*. W: *Rytmika w kształceniu muzyków, aktorów, tancerzy i w rehabilitacji...*, s. 140—150.

Ewa Bogdanowicz, Grażyna Durlow

Rhythmicity in child therapy

S u m m a r y

The article presents the most important aspects concerning Emil Jaques-Dalcroze’s rhythmic method to be used in various therapeutic action connected with music and movement when it comes to physically and mentally handicapped children as well as those with physical disorders and special educational needs. The authors pay a special attention to a multifaceted nature of the method and its internal integrity.

Ewa Bogdanowicz, Grażyna Durlow

La rythmique dans la thérapie de l’enfant

R é s u m é

L’article présent les aspects les plus importants concernant la méthode de rythmique d’Emile Jaques-Dalcroze qui peuvent être employés dans de différentes activités thérapeutiques liés à la musique et au mouvement chez les enfants handicapés physiquement ou intellectuellement ainsi que chez les enfants avec des troubles du développement et à besoins éducatifs spéciaux. Les auteurs prêtent spécialement attention à plusieurs aspects de la méthode et à son intégralité intérieure.