«Θεραπείες» μέσω τεχνών: Β΄ Χοροθεραπεία (Ελένη Ανδρουλάκη, Καθηγήτρια)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 29 Μαΐου, 2007

(Πηγή: ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΗ ΓΛΥΦΑΔΑΣ, ΠΡΩΤΗ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ: "*Παρακαταθήκη*" *Μάιος - Ιούνιος 2007)*

Αναμφισβήτητη είναι η αξία της τέχνης που αποτελεί για τον άνθρωπο μέσο έκφρασης, επικοινωνίας και δημιουργίας. Παρά τις απόψεις των αρνητών της τέχνης, η μουσική, ο χορός, το θέατρο, η ζωγραφική έχουν τη θέση τους στη ζωή μας και μπορούν να αποτελέσουν εργαλεία καλλιέργειας, έκφρασης, ψυχαγωγίας, ανθρώπινης προσέγγισης. Στην Ορθόδοξη Εκκλησία χρησιμοποιείται η βυζαντινή μουσική και η αγιογραφία για να εκφράσει ο άνθρωπος τη λατρεία του προς το Θεό και την αγάπη του για τους Αγίους. Είναι όμως οι τέχνες θεραπευτικές; Και γιατί όλη αυτή η εμμονή για την «θεραπεία μέσω τεχνών» που έκανε την εμφάνισή της τον 20ο αιώνα; Δε μιλάμε πια για τη χρήση των τεχνών, αλλά για την απολυτοποίησή τους. Όπως επισημαίνεται σε έρευνα για το ρόλο των τεχνών σήμερα, «οι επιστήμονες, βασιζόμενοι σε εθνολογικές και ανθρωπολογικές μελέτες, ανακάλυψαν τις θεραπευτικές ιδιότητες της τέχνης και τις μεθόδευσαν για να αντιμετωπίζουν ψυχοσωματικά προβλήματα. Είναι μάγοι του 20ου αιώνα, που δεν χρησιμοποιούν βότανα, ξόρκια ή άλλου είδους γιατροσόφια, απλώς θέλουν να επαναφέρουν τη χαμένη μαγεία της τέχνης στους ανθρώπους της σύγχρονης ασφυκτικής πόλης, να τους μυήσουν στην τελετουργία της δημιουργίας». Ο λόγος για τη μουσικοθεραπεία, **τη χοροθεραπεία,** τη δραματοθεραπεία και την εικαστική θεραπεία (art therapy), γνωστές ως «θεραπείες μέσω των τεχνών», οι οποίες ορίζονται ως «μη ορθόδοξες μέθοδοι ψυχοθεραπείας», ως «εναλλακτικές ή ολιστικές θεραπείες», ως «νέοι δρόμοι στην ψυχοθεραπεία», «νέες θεραπείες». Ανήκουν στο ολιστικό μοντέλο υγείας, έχουν νεοεποχίτικα χαρακτηριστικά και διατείνονται ότι μπορούν να θεραπεύσουν. Οι ίδιοι οι «θεραπευτές μέσω τεχνών» φροντίζουν εξαρχής να διασαφηνίσουν ότι δεν ασχολούνται με την προσθήκη τέχνης στη θεραπεία, ούτε με την προσθήκη θεραπείας στην τέχνη, αλλά με μεθόδους που αποτελούν νέες συνθέσεις, ξεχωριστές οντότητες.

1. Ορισμός και στόχοι της χοροθεραπείας

Όταν λέμε «χοροθεραπεία» δεν εννοούμε φυσικά το χορό. Η χοροθεραπεία είναι μια εναλλακτική, ολιστική μέθοδος ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιεί την κίνηση και το

χορό «για να προάγει την συναισθηματική, κοινωνική, γνωστική και σωματική ολοκλήρωση του ατόμου», για να «εναρμονίσει το νου, το σώμα και την ψυχή» του ανθρώπου και να τον οδηγήσει στην «προσωπική εξέλιξη» και την «αυτογνωσία» [1]. Η χοροθεραπεία αποτελεί «μια αναζήτηση αυτοθεραπείας διαμέσου της σωματικής κίνησης» [2]. Βασίζεται σε δύο αξιώματα: πρώτον ότι «το σώμα καθρεφτίζει την ιστορία, την προσωπικότητα και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου» [3] και δεύτερον ότι «οι αλλαγές στην κινητική συμπεριφορά επιφέρουν αλλαγές στην ψυχή» [4] ή «την προσωπικότητα». Με απλά λόγια, το σώμα ανάγεται σε μέσο αξιολόγησης, αλλά και θεραπείας [5]. Για παράδειγμα, «χρόνιες μυϊκές εντάσεις σε ορισμένα σημεία του σώματος εκφράζουν παράλληλα χρόνια καταπίεση ορισμένων συναισθημάτων» [6]. Επίσης, «κινητικές δυσκαμψίες αντανακλούν αντίστοιχους περιορισμούς στην προσωπικότητα του ατόμου» [7], ενώ για να γνωρίσεις τον εαυτό σου και τους άλλους απαραίτητη προϋπόθεση θεωρείται «το εύρος της κίνησης». Σε σχετικά συγγράμματα διαβάζουμε ακόμη ότι «το σώμα γίνεται το όχημα για να περάσει κανείς στα εσώτερα επίπεδά του», «να πραγματοποιήσει τις επιθυμητές αλλαγές», να αποκτήσει «ένα αίσθημα ολότητας», «να βελτιώσει την αυτοεκτίμησή του», να οδηγηθεί στην «αυτοπραγμάτωση». Η χοροθεραπεία απευθύνεται σε ανθρώπους κάθε ηλικίας που υποφέρουν από «όλων των ειδών τις ψυχικές, σωματικές και ψυχοσωματικές διαταραχές», αλλά και σε εκείνους που αναζητούν «αυτογνωσία».

2. Οι ρίζες και η εξέλιξη της χοροθεραπείας

«Οι παραδοσιακές πρακτικές της χοροθεραπείας…βρίσκονται στα βάθη των αιώνων» [8], όπου ο χορός αποτελούσε αναπόσπαστο μέρος όλων των θεραπευτικών τελετουργιών. Ο πρωταρχικός σκοπός του χορού υπήρξε «η επιδίωξη επηρεασμού των ανώτερων δυνάμεων» [9], η απομάκρυνση των κακών πνευμάτων, η επίκληση άλλων, αλλά και η θεραπεία ασθενειών. Στις πρωτόγονες κοινωνίες η θεραπεία και η υγεία συχνά συνδέονταν με τον τρόπο κίνησης. Ο ρυθμός του χορού χρησιμοποιείτο ως θεραπευτικό μέσο για να συντονιστούν οι «σπασμένοι νοσογόνοι εσωτερικοί ρυθμοί» οι οποίοι θεωρούνταν υπαίτιοι των ασθενειών [10].
Ποικίλα είναι τα είδη των θεραπευτικών χορών. Στην Ευρώπη «οι ιταλικές ταραντέλλες ήταν αρχικά χοροί θεραπευτικοί για τον εξορκισμό μιας αράχνης, της ‘ταραντούλα’, που θεωρήθηκε υπεύθυνη για μερικές ψυχικές αρρώστιες των γυναικών» [11]. Ο χορός της έκστασης, πρακτική πολλών χιλιάδων ετών, όπου ο σαμάνος «εκκενώνει» το σώμα του, αφήνοντάς το με τη βοήθεια του τυμπάνου να καταληφθεί από τα πνεύματα κι έτσι να «θεραπεύσει». Άλλο παράδειγμα που επιβιώνει μέχρι σήμερα στην Αφρική είναι η χοροθεραπεία mombwiri, αρχέγονη μορφή χοροθεραπείας, για την οποία ο «θεραπευτής» περνά διάφορα στάδια : δοκιμασία, μύηση, άσκηση του χορού της ίασης, απομόνωση κτλ. [12]. Επίσης, εξέχουσα θέση σε ορισμένες πρωτόγονες φυλές έχουν οι Ιεροί Χοροί. Εκεί ο χορός

αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της λατρείας, καθώς η κάθε θεότητα έχει το δικό της χορό και η αδυναμία να χορέψει κανείς σημαίνει αδυναμία να λατρέψει. Στους Ιερούς Χορούς συγκαταλέγονται και οι χοροί προς τιμήν του Διόνυσου. Να θυμηθούμε εδώ και το χορό πάνω στη φωτιά, τα γνωστά «Αναστενάρια», παγανιστική πρακτική με σαφή δαιμονικά χαρακτηριστικά. Συχνά οι αρχαίοι Έλληνες συνέδεαν τα μυστήρια και τις τελετουργίες τους με το χορό. Αλλά και στον Ινδουισμό συναντά κανείς θεούς να χορεύουν και ο θεός Σίβα θεωρείται ότι προστατεύει αυτούς που ακολουθούν το χορό του. «Με τον σπειροειδή χορό του ο Σίβα δημιουργεί, συντηρεί και καταστρέφει τον κόσμο» [13]. Ο ινδικός χορός Μπάρατα Νάτυαμ, «αρχαίος, ιερός θεατρικός χορός», «ένας ολιστικός χορός πέρα από την τέχνη» [14] που συνδυάζει ιστορίες από τις Βέδες, «την ίαση και την επικοινωνία με τις δυνάμεις τις εσωτερικές και τις συμπαντικές» [15]. Επίσης, για τους δερβίσηδες ο χορός βρίσκεται στο κέντρο της λατρείας και δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιείται για κοσμικούς σκοπούς. Ο δερβίσης περιστρέφεται δεξιόστροφα, εκτελώντας με τα πόδια, τα χέρια και το κεφάλι του συγκεκριμένες επαναλαμβανόμενες κινήσεις και έτσι πέφτει σε έκσταση και ενώνεται με το θεό του. Για κάποιους σύγχρονους χοροθεραπευτές, μάλιστα, οι χοροί των δερβίσηδων και του βουντού «παρέχουν πλούσιο διδακτικό υλικό» [16].
Έτσι φτάνουμε στον εικοστό αιώνα, ο οποίος «ανακαλύπτοντας εκ νέου τα οφέλη της θεραπευτικής λειτουργίας του χορού, δημιούργησε τον όρο “χοροθεραπεία”» [17]. Το νέο ρεύμα της χοροθεραπείας που εμφανίστηκε στη δεκαετία του 1950 προήλθε από την «**θεραπευτική ευρυθμία**» [18] (μια μέθοδο με αποκρυφιστική βάση) που εμπνεύστηκε ο ιδρυτής της ανθρωποσοφίας [19] Rudolf Steiner **και τις θεωρίες του Rudolf Laban**. Ο Laban (1879-1958), χορευτής και χορογράφος, με επιρροές από τη θεοσοφία, το σουφισμό και τον ερμητισμό [20], ανέπτυξε ένα περίπλοκο σύστημα παρατήρησης, ανάλυσης και καταγραφής της κίνησης [21], το οποίο στη συνέχεια χρησιμοποιήθηκε σε ψυχιατρικούς ασθενείς. Λίγο αργότερα, το 1966 ιδρύθηκε η Αμερικανική Ένωση Χοροθεραπευτών και το 1993 η Ένωση Χοροθεραπευτών Ελλάδος.

3. Ινδουιστικές και σαμανιστικές προεκτάσεις

Παρότι η χοροθεραπεία δεν έχει μία ενιαία μέθοδο, αλλά πολλούς τρόπους προσέγγισης, υπάρχουν δύο βασικές θεραπευτικές προσεγγίσεις, σύμφωνα με τις επίσημες ενώσεις χοροθεραπευτών: **η χοροκινητική και η πρωτόγονη έκφραση** [22]. Η κάθε συνεδρία, η οποία διαρκεί συνήθως μιάμιση ώρα, χωρίζεται σε δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος εφαρμόζεται η τεχνική της πρωτόγονης έκφρασης, στην οποία χρησιμοποιούνται κρουστά και στο δεύτερο μέρος γίνεται η χοροκινητική όπου ο χοροθεραπευτής ζητά από τους θεραπευόμενους να αυτοσχεδιάσουν πάνω σε συγκεκριμένα θέματα, συχνά χρησιμοποιώντας τη διαίσθησή του [23].

Η τεχνική της πρωτόγονης έκφρασης εισήχθη αρχικά στη Γαλλία από έναν Αϊτινό χορευτή, τον Hernst Duplan, όταν αυτός συνεργάστηκε με την Katherine Dunham η οποία έκανε χορογραφίες «εμπνευσμένες από παραδοσιακές τελετουργιίες, χρησιμοποιούσε δηλαδή βασικά στοιχεία των τελετουργιών, όπως τη σχέση με τη γη, τον ήχο των τυμπάνων, την ενέργεια που κατοικεί στο σώμα» [24]. Η πρωτόγονη έκφραση, εμπνευσμένη από τους πρωτόγονους χορούς, «είναι μια μορφή δυναμικού, ρυθμικού χορού που συνοδεύεται από τύμπανα (ταμ-ταμ) και τις φωνές των συμμετεχόντων... Ένας μουσικός με ταμπούρλο συνοδεύει τη συνεδρία» [25]. Η χοροθεραπεία μέσω της πρωτόγονης έκφρασης, ενταγμένη στο όλο κλίμα του «πριμιτιβισμού» (της επανόδου και εξύψωσης διαφόρων μορφών έκφρασης των πρωτόγονων πολιτισμών), εξελίχθηκε με την καθοριστική επιρροή της Dr France Schott-Billmann η οποία συνέγραψε διατριβή με τίτλο «Σώμα και καταληψία. Εθνοψυχαναλυτική μελέτη των εκστατικών χορών σε πολυθεϊστικές κοινωνίες». Η Billmann προχώρησε την ανάπτυξη της χοροθεραπείας ενσωματώνοντας στις ψυχαναλυτικές θεωρίες «τα αποτελεσματικά στοιχεία του παραδοσιακού σαμανισμού» [26] και δηλώνοντας ότι «η μελέτη του σαμανισμού δείχνει τη συγγένειά του με τη θεραπεία μέσω τεχνών» [27]. Η πρωτόγονη έκφραση συνδυάζει **στοιχεία από την ψυχανάλυση και τη σαμανική θεραπεία**, όπως έναν θεραπευτικό μηχανισμό που απορρέει από το συμβολισμό, τη χρήση τυμπάνου, τη μίμηση των ζώων, το χαιρετισμό του ουρανού και της γης, τις κωδικοποιημένες εκφράσεις του σώματος που μιμούνται χορευτικά όλες τις θεότητες, τη σχέση με το έδαφος, την εμπειρία της έκστασης [28] κτλ. «Η πρωτόγονη έκφραση έχει ως στόχο να αποκαλύψει τα πρωτόγονα στοιχεία της ανθρώπινης ύπαρξης «και να συγκροτηθεί με τον πιο ριζοσπαστικό τρόπο ως διονυσιακή τελετή» [29]. «Εντάσσεται στην παράδοση των αρχαίων Μυστηρίων, των Ελευσίνιων και άλλων…όπου η σωματική εμπειρία χρησίμευε σαν υπόβαθρο ενός δυναμικού διαλογισμού πάνω στη θέση του ανθρώπου μέσα στο σύμπαν» [30].

Το ανατολικό/ινδουιστικό υπόβαθρο κάποιων χοροθεραπευτικών προσεγγίσεων γίνεται συχνά απροκάλυπτα σαφές. Διαβάζουμε σε σχετικό διαφημιστικό φυλλάδιο: «Μέσα από διάφορους ρυθμούς και χορούς…μέσα από σούφικο ρυθμικό τραγούδι συγχρονισμένο με κινήσεις και με στροβιλισμούς, μέσα από τεχνικές χαλάρωσης και στοιχεία κινητικού διαλογισμού όπως τα δίδασκε ο Osho… επιχειρείται ένα ολιστικό ξύπνημα του σώματος από μέσα προς τα έξω, μια εξισορρόπηση των τεσσάρων στοιχείων (φωτιά, αέρας, γη και νερό)». Άλλο σεμινάριο χοροθεραπείας, με τίτλο «Το σύμπαν μέσα μας», διαφημίζεται ως εξής: «Το σώμα μας περικλείει τον κόσμο. Διέπεται από τους ίδιους νόμους και τα στοιχεία που διέπουν το σύμπαν. Ένα βαθύ ταξίδι μέσα στο σώμα είναι ένα ταξίδι στα πέρατα της γης…Οι συμμετέχοντες θα έχουν τη δυνατότητα να εξερευνήσουν τα τέσσερα στοιχεία της φύσης, να επικοινωνήσουν με τον κρυμμένο τους εαυτό και να αντλήσουν γνώση, δύναμη και ενέργεια». «Το κεντρικό μέρος της χοροθεραπείας έχει πάντα ένα κύριο θέμα, πάνω στο οποίο δουλεύουν όλοι καθώς χορεύουν…Τις περισσότερες φορές βασίζεται στα τέσσερα στοιχεία της φύσης» [31].

Σε άλλη σχετική ιστοσελίδα διαβάζουμε ότι «η επαφή των γυμνών πελμάτων με τη γη ανανεώνει την ενέργεια, αποβάλλοντας τις εντάσεις και καθετί το αρνητικό», «το χτύπημα των πελμάτων στο έδαφος διεγείρει τα ενεργειακά κέντρα και συμβάλλει στην καλή υγεία». Και αλλού: «Το σώμα είναι δρόμος και ο δρόμος περνάει μέσα από το σώμα…Ο χορός απελευθερώνει το σώμα και το νου. Δημιουργεί μια ατέλειωτη ροή ενέργειας και συνείδησης της ενότητας. Η έκσταση βιώνεται και κάθε αίσθημα ξεχωριστότητας εξαφανίζεται. Γινόμαστε συμπαντικοί» [32]. Το σώμα χρησιμοποιείται «για την προσέγγιση της αλήθειας και ως δρόμος για την αυτογνωσία» και μάλιστα αποτελεί, λένε, «εργαλείο μεγάλης δύναμης για αυτοεξέλιξη». Διότι **για το χοροθεραπευτή «σώμα, νους και ψυχή είναι ένα»** . Σε ορισμένες περιπτώσεις η χοροθεραπεία εφαρμόζεται σε συνδυασμό με αναπνευστικές ασκήσεις γιόγκα και χρήση κρυστάλλων με τους οποίους οι «θεραπευόμενοι» «συντονίζονται».

4. Σύγχρονες τάσεις

Στις αρχές του 20ου αιώνα μια Γιαπωνέζα -που πίστευε ότι μια θεότητα μιλούσε από την κοιλιά της- ιδρύει τη γνωστή ως «Χορευτική Θρησκεία», εισάγοντας μια μορφή εκστατικού χορού που χορεύουν οι πιστοί για να βιώσουν μια κατάσταση μη-εαυτού [33]. Στις αρχές του ίδιου αιώνα ξεκινούν, ως μέρος ενός συστήματος αποκρυφιστικής-μυστικιστικής διδασκαλίας, και οι «Ιεροί Χοροί του Γκουρτζίεφ» οι οποίοι πρέπει να εκτελούνται επακριβώς σε χορευτικά τελετουργικά ώστε να οδηγήσουν σε «ένα άνοιγμα προς το ιερό και στην ανάπτυξη της συνειδητότητας». Το 1960 δημιουργείται στη Χιλή η «βιοχορευτική», μια διαλογιστική προσέγγιση του χορού, ενώ στο τέλος της ίδιας δεκαετίας ξεκινούν «οι Χοροί για την Παγκόσμια Ειρήνη» οι οποίοι με την επίκληση διαφόρων θεοτήτων υποτίθεται ότι επιφέρουν την ειρήνη, τη «θεραπεία» της Γης, της παγκόσμιας οικογένειας κτλ. Σήμερα υπάρχει ένα «Διεθνές Δίκτυο Χορών για την Ειρήνη» [34], αλλά και διάφοροι «Κύκλοι Ιερών Χορών» και «Θεραπευτικών Χορών». Το «Διεθνές Ινστιτούτο Χοροθεραπείας» διοργανώνει συχνά σεμινάρια «αφύπνισης των αυτοθεραπευτικών δυνάμεων διαμέσου του χορού». Το 1988 ιδρύεται η «Διεθνής Αδελφότητα Χριστιανικού Χορού» [35] στην οποία μετέχουν «Αδελφότητες και Διακονίες Χριστιανικού Χορού» από 25 χώρες. Πρόκειται για χοροθεραπεία που κινείται στον προτεσταντικό χώρο και εκεί ο «χριστιανικός χορός» αποτελεί έκφραση της πίστης, μέρος της λατρείας, του ευαγγελισμού, της προφητικής ερμηνείας και της «θεραπείας». Το 1999 γεννιέται η «χορευτική γιόγκα» («Yoga Meets Dance»TM), ένα κράμα ελεύθερου χορού, χορού έκστασης, μουσικοθεραπείας και γιόγκα. Επίσης, η μόδα σήμερα επιβάλλει και την «ιαματική γυμναστική», ένα σύστημα ασκήσεων με «στοιχεία χορού, γιόγκα, ασκήσεων γράμμωσης και αντιγυμναστικής».
Τα τελευταία χρόνια εξαπλώνονται και στην Ελλάδα τα σεμινάρια «θεραπευτικής

ευρυθμίας», διαλογιστικού χορού, ινδουιστικού χορού, χορού έκστασης, «θεραπευτικού χορού της κοιλιάς», χορού των τσάκρας κ.α.με στόχο την αυτοθεραπεία. Επιπλέον, δίδονται παραστάσεις με μυστικιστικούς χορούς των Σούφι, χορευτικές παραστάσεις πολεμικών τεχνών από μοναχούς Σαολίν και το 2004 παρουσιάζεται και βραβεύεται ο «Χορός Αυτοάμυνας», ένας πνευματικός χορός που συνδυάζει μουσική, χορό, πολεμικές τέχνες και τεχνικές χαλάρωσης της Ανατολής ώστε «να αφυπνιστεί σιγά-σιγά η εσωτερική δύναμη του "θηρίου", του ενστίκτου» [36].
Αναμενόμενη η εφαρμογή της χοροθεραπείας σε αποκρυφιστικούς χώρους, ινδουιστικά κέντρα και συναφή περιβάλλοντα. Προκαλεί έκπληξη, ωστόσο, το γεγονός ότι η χοροθεραπεία έχει διεισδύσει σε κέντρα Ψυχικής Υγείας, σε ινστιτούτα για διαταραχές λόγου και επικοινωνίας, σε μεγάλο Σύνδεσμο για τη Δυσλεξία, ακόμα και σε τμήματα Φυσικής Αγωγής τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, όπου στόχος του σχετικού μαθήματος ορίζεται «η απόκτηση αυτογνωσίας». Να τονιστεί ότι πέρα από τις όποιες φιλοσοφικο-θρησκευτικές προεκτάσεις, η αποτελεσματικότητα της χοροθεραπείας δεν έχει αποδειχθεί. Οι ειδικοί της ψυχικής υγείας χαρακτηριστικά επισημαίνουν ότι «**δεν κρίνονται επαρκείς οι μαρτυρίες για εποικοδομητικά αποτελέσματα**» [37].

---

[1] σύμφωνα με τις επίσημες ενώσεις χοροθεραπευτών

[2] http://www.dance-to-health-help-your-special-needs-child.com/dance.html

[3] http://www.gadt.gr/choreotherapy.htm

[4] http://www.healthandhealingny.org/complement/dance_history.asp

[5] http://www.noesi.gr/node/615

[6] http://www.shantala.gr/dancetherapy01.html

[7] ένθ' ανωτέρω

[8] Οδηγός Σύγχρονης Θεραπευτικής, ετήσια έκδοση για τις εναλλακτικές θεραπείες, 2002-2003, σελ. 198

[9] Νίκος Παπαδόπουλος, Εγκυκλοπαιδικό Λεξικό της Ψυχολογίας, Σύγχρονη Εκδοτική, 2005, σελ. 899

[10] Οδηγός Σύγχρονης Θεραπευτικής, ένθ. ανωτ., σελ. 130

[11]France Schott-Billmann, Χοροθεραπεία με την πρωτόγονη έκφραση, Τρόπος Ζωής, 1995, σελ. 153

[12] http://www.shantala.gr/trav_africa02.html

[13] Περιοδικό Ανεξήγητο, τεύχος 206, Δεκέμβριος 2005

[14] http://www.shantala.gr/bara01g.html

[15] Οδηγός Σύγχρονης Θεραπευτικής, ένθ. ανωτ. , σελ. 130

[16] France Schott-Billmann, Όταν ο χορός θεραπεύει, Ελληνικά Γράμματα, 1998, σελ. 21

[17] France Schott-Billmann, Όταν ο χορός θεραπεύει, ένθ. ανωτ., σελ.13-14

[18] http://www.dance-to-health-help-your-special-needs-child.com/history-dmt.html

[19] Η ανθρωποσοφία, που γεννήθηκε στη Γερμανία στις αρχές του 20ου αιώνα, είναι νεοποχίτικη κίνηση που εντάσσεται στο χώρο της θεοσοφίας και του αποκρυφισμού. Δραστηριότητα της ανθρωποσοφίας αποτελούν και τα σχολεία Waldorf (Steiner) που υπάρχουν πια και στην Ελλάδα. Η ανθρωποσοφία θεωρείται «η μητέρα της ευρυθμίας».

[20] http://en.wikipedia.org/wiki/Rudolf_Laban

[21] Περιοδικό Χορός, τεύχος 48, Φεβρουάριος-Μάιος 2004.

[22] και σύμφωνα με την Ένωση Χοροθεραπευτών Ελλάδος στο http://www.gadt.gr/education.htm

[23] Αλεξία Μαργαρίτη-Τζωρτζάκη στο Σύγχρονες Ψυχοθεραπείες, συλλογικό έργο, Π. Ασημάκης, 2001, σελ. 509.

[24] Αλεξία Μαργαρίτη-Τζωρτζάκη στο Σύγχρονες Ψυχοθεραπείες, ενθ. ανωτ. , σελ. 500

[25] France Schott-Billmann, Χοροθεραπεία με την πρωτόγονη έκφραση, ένθ. ανωτ., σελ. 55

[26] France Schott-Billmann, Όταν ο χορός θεραπεύει, ένθ. ανωτ., σελ. 23

[27] France Schott-Billmann, Όταν ο χορός θεραπεύει, ένθ. ανωτ., σελ. 97

[28] France Schott-Billmann, Όταν ο χορός θεραπεύει, ένθ. ανωτ., σελ. 279-280

[29] France Schott-Billmann, Χοροθεραπεία με την πρωτόγονη έκφραση, ένθ. ανωτ., σελ. 144

[30] France Schott-Billmann, Χοροθεραπεία με την πρωτόγονη έκφραση, ένθ. ανωτ., σελ. 51

[31] Περιοδικό Υγεία και Ευεξία, τεύχος 14, Νοέμβριος 2004.

[32] Από σχετικό διαφημιστικό φυλλάδιο

[33] The World’s Religions, edit. Christopher Partridge, Lion Hudson, 2005, σελ. 419

[34] http://www.dancesofuniversalpeace.org/about.htm

[35] http://www.icdf.com/about_icdf/what_is_icdf.html

[36] από εσωτερικό έντυπο

[37] Εγκυκλοπαιδικό Λεξικό της Ψυχολογίας, ένθ. ανωτ., σελ. 899.

(Πηγή: "Παρακαταθήκη" Μάιος - Ιούνιος 2007)

Σχετικό άρθρο: «Θεραπείες» μέσω τεχνών: Α΄ Μουσικοθεραπεία

"Αλλη Οψις": Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την συγγραφέα του άρθρου για την παραχώρησή του προς δημοσίευση.