

Yaşama Sanatı Serisi 5

“Rüzgârınızı doğru kullanın”

hayatın dansı





Eskiden televizyonun, sinemanın, bilgisayarın olmadığı zamanlarda insanların eğlenmeleri için dansa ihtiyaçları vardı. Dans eğlenme yanında kendini gösterme, eşini seçme, erkekler için kabadayılıklarını, cesaretlerini ortaya koyma yoluydu. Bir kız veya erkek kendisini, boyunu posunu batı da dans partilerinde, bizim gibi kültürlerde, kına, nişan ve düğünlerde gösterebiliyorlardı. Bu gelenek günümüzde hala sürmekte bu tür aktivitelere giden kadın ve erkekler özenle giyniyorlar, dansın, oynamanın, halayın tadını çıkarıyorlar.

Günümüzde dans edilen hangi yere bakarsanız bakın öncelikle bayanların daha çok sahnede olduklarını, ilerleyen saatlerde erkeklerin teker teker ortama dâhil olduklarını görürsünüz.

Danslara evrimsel açıdan bakan araştırmacılar dövüş sanatları ile erkek dansları arasında ilişkiler bulmuşlardır. Bunun etkilerini günümüzde görüyoruz: dansa ya da bizdeki ortada oynamaya kalkmak birçok erkek için zordur. Oraya çıkıp “oynamaktan”, “dans etmekten” çekinirler. Alkolün yarattığı sözde cesaretle çıkabilirler. Asırlardır erkekler savaş sanatındaki becerilerini dans pistinde gösterme eğilimindeydiler.



Utangaçlığın, çekingenliğin oluşturduğu hormonların yaydığı belirtileri kolayca yakalayan kadınlara bu yönlerinin gizlemek isteyen erkeğin piste çıkmadan önce beklemesi doğaldır. Dans edecek kadın ve erkeğin beden ve ruh bütünlüğü son derece önemlidir. Yoksa komik görüntüler ortaya çıkabilir.

Dans sadece ruh beden bütünlüğü değil, zihnin, bilinç ile bilinç dışı arasındaki köprüdür. Dans tüm insanlık tarihi boyunca sıkıntıların, mutluluğun, aşkın, önemli deneyimlerin anlatıldığı bir araç olmuştur. Müziğin, ritmin, bedenin ve diğer insanların karıştığı olağan üstü bir olaydır. Dans, hem görünen hem de görünmeyen iç dünyamız arasında muhteşem bir köprüdür.

Dans, yaratıcılığımız göstermek, kendimizi canlı hissetmek için fırsat verir, farkındalığımızı artırır. Dans eden kişiler kendilerini müziğin ve ritmin akışına bırakarak dış dünyayla bağ kurarlar.



Dans, yoğun egzersiz olduğu için, vücudun bütününe harekete geçirir, sinir hücrelerinin uyarılmasını, büyümesini sağlayarak, beyin kimyasının düzenlenmesini sağlar. Önceden belirlenmiş hareketleri içerdüğinden hafıza becerilerini geliştirerek beyin gücünü artırır.

Psikoloji ve Dans

Dans eden demans hastalarının eskiye dayalı bilgileri hatırlamalarının kolaylaştığı, duruma uygun davranışları daha yoğun kullanmaya başladıkları görülmüştür. Psikotiklerin, nevroitiklerin, kalp-damar rahatsızlığı olanların iyileşmelerine katkıda bulunduğu kanıtlanmıştır. Psikiyatrik hastalıkların hemen hemen hepsinin iletişim yeteneklerinin artmasına katkıda bulunduğu uzun süredir bilinmektedir.





binlerce yılın süzgecinden özenle damıtılarak bu günlere ulaştığı için derin korkularımız ve kaygılarımızı sakinleştirmenin güvenilir yoludur.

Depresyonla baş etmede etkisi olan dansın anksiyeteyi azaltmada kişinin en büyük yardımcısıdır. Dansın güven veren etkisinden dolayı, insanlarla iletişim kurmayı kolaylaştırır, daha az çaba göstermesini sağlar. Kişinin beden yolu ile kendisini daha iyi ifade etmesine olanak verir. Dans

Bir partnerle yada grupta yapılan danslar, kişiler arası ilişkilerdeki bağlantının kalitesini en doğal yoldan artırır. Dans eden çiftler, kendilerini dansın sihrine bıraktıklarında aralarındaki sorunlar erir birbirlerini keşfetmeleri artar.

Dans Terapisi

2. Dünya savaşı sonrası Amerika’da Psikiyatri servislerinde yoğunluk artmış ve farklı tedavi teknikleri arayışına gidilmiştir. Kendisi de bir dansçı olan Marian Chase “İletişim İçin Dans” adı altında bir program geliştirmiş. Kronik psikotik hastalarla iletişimi geliştirmek için dansı araç olarak kullanmıştır. Yöntemini geliştirmiş ve Grup Dans Terapileri yapmaya başlamıştır. İç dünyalarına kapanmış olan psikotiklerin, ritmin

ve müziğin etkisiyle dış dünya ile iletişim kurmaya başladıklarını görmüştür. Terapilerde söz'ün yanına bedeni koyarak iletişimi kolaylaştırmıştır.

Kaza sonrası sözel dillerini yitiren ya da kısıtlanan hastalar için dans bir iletişim aracı olmuş ve bir çok travmatik durum iyileştirilmiştir. Müzik, ritim, diğer insanlarla uyum dansın iyileştirici etkisini göstermektedir. Dans hastaların kilitli duygularını serbest bırakmalarına olanak tanımıştır.

Dans çok eskilerde; Antik Yunan'da bir şifa aracı olarak kullanılıyordu. Tüm kültürlerde tıbbi amacı olmayan düğün, anma gibi toplantılarda yapılan danslar insanlara teraputik etki yapmış, asırlar boyu sağlıklı kalmalarını sağlamıştır.

Günümüzde sözsüz tedavilerin birçoğunda dans bir yöntem olarak neredeyse tüm psikolojik sorunların tedavisinde kullanılmaktadır. Rusya gibi bazı ülkelerde psikolojik travmanın tedavisinde etkin olarak kullanılmaktadır.

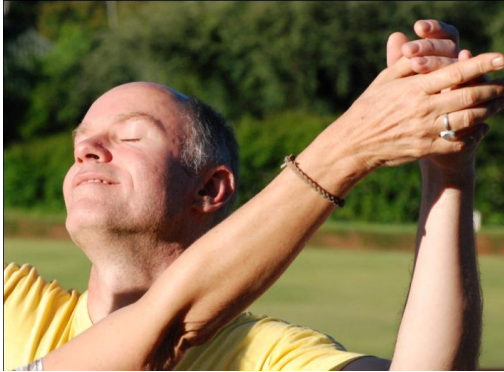


İlginç araştırmalar

İngiliz kraliyet akademisi tarafından yayınlanan bir araştırmada, bilimciler, erkeklerin yaptıkları dans figürlerini belirlediler. Bu

figürlerden hangilerinin kadınlara çekici geldiğini araştırdılar. Araştırmayı yürüten Northumbria Üniversitesinden Doktor Nick Neavea “bir dans kulübüne gittiğinizde, sezgileriniz size kimin iyi kimin kötü dans ettiğini zaten anlarır. Biz ise dansların biyometrik analizini yaptık ve kadınların beğenisini ve dikkatini çeken hareketleri belirdik”

Araştırma kapsamında profesyonel dansla uğraşmayan genç erkeklerin davul ritmi eşliğinde ve 12 kamera önünde dans etmeleri istenmiş. Bu danslar bilgisayar ortamında geliştirilmiş avatarlara aktarılmış. Ardından kadın deneklere her bir dans



için 1’den 7’ye kadar puan vermeleri istenmiş. Doktor Neave’yi de şaşırtan sonuçlara ulaşmışlar. Kadınlar, gövde, boyun ve baş hareketlerine daha yüksek puanlar vermişler. Ayrıca

kadınların sadece hareketlerin ne kadar hızlı olduğuna değil, çeşitliliğine de dikkat ettiklerini görmüşler. Sekerek ya da tekrara dayalı hareketler ise kadınlarda sanki “babalarının dans ettiği” duygusu uyandırmış. Doktor Neave’nin gözlemlerine göre iyi dans eden erkeklerin sağlıklı oldukları ve üreme potansiyeline sahip olduklarını söylüyor.

Çocuklar için dansın önemi

- ✚ Çocukların bedensel gelişimleri için gereklidir.
- ✚ Arkadaşlarıyla olmayı sağlar, iletişimlerini geliştirir.
- ✚ Kasların kuvvetlenmesini, esnek olmasını sağlar.
- ✚ Dans denge sağladığından, çeviklik ve koordinasyonun gelişmesine katkıda bulunur.
- ✚ Beden duruşlarını düzeltir.
- ✚ Kendilerini ifade etmelerini sağlar.

Neden dans etmeliyiz?

- ✚ Kemikleri ve kasları güçlendirir.
- ✚ Kilo kontrolü sağlar.
- ✚ Beden duruşunu düzeltir, dengede durmasını sağlar.
- ✚ Kişinin kendine güven duymasını sağlar.
- ✚ Zihin-Beden arasında iletişimi açar, iyileşme sağlar.
- ✚ Sosyal ortamda olmaya yardımcı olur, sosyal bağları canlı tutar.

En son ne zaman dans ettiniz?

Bazen harika şeyler yaparız ve aslında çok keyif aldığımızı unuturuz. Hangi dansı tercih ederseniz edin, tüm bedeninizin çalıştığı, sizi iyileştirecek, diğer insanlarla bağ kurmanızı sağlayacak başka bir aktivite bulamazsınız. Bedeniniz, müziğe ve partnerinize uyum sağladıkça gevşeyecek, kendinizi orijinal dilinizle ifade edecek deneyim yaşayacaksınız. İlk dansınızda bu uyumun sihrini keşfedin.

KAYNAKÇA

Dr. Lina Kaplan, Psy.D.Clinical Psychologist Los Angeles, CA

<http://completewellbeing.com/article/dance-your-blues-away/>

<http://www.ntvmsnbc.com/id/25130497/>

Bu broşür, Psikolog Şenel Karaman ve Psikolog Nurcan Atasoy tarafından hazırlanmıştır.

Aralık 2012



Liman Psikoloji Atölyesi

0232 463 45 30

0532 134 42 35

1404 Sokak No:5 Daire:2

Alsancak İzmir

