



Dyspokineza (*Dispokinesis*)

Dyspokineza wspiera muzyków i artystów sceny na drodze do osiągnięcia własnej wyrazistości artystycznej.

Dyspokineza stosowana jest prewencyjnie jako koncepcja pedagogiczna oraz terapeutycznie w przypadku dolegliwości związanych z grą oraz tremą aż po dystonię ogniskową.

Dyspokineza powstała ok. 1950 roku w środowisku Konserwatorium im. Sweelincka w Amsterdamie.

Dyspokinetyczna praca koncentruje się wokół tzw. pierwotnych form (niem.: *Urgestalten*; ang.: *originals*) postawy i ruchu, które G.O. van de Klashorst rozwinął na bazie humanistycznych i ewolucyjnych studiów naukowych.

Dyspokineza bazuje na anatomii stosowanej, neurofizjologii i psychologii rozwojowej oraz na wiedzy o senso- i psychomotorycznych procesach uczenia się i dojrzewania. Obok praktyki i teorii dotyczącej postawy, oddechu i ruchu, dyspokineza zajmuje się procesami doświadczenia i uświadamiania oraz procesami myślowymi, związanymi z umiejętnością śpiewu, gry i ekspresji zawodowego muzyka.

Czym jest dyspozycja?

Pierwotna, wrodzona dyspozycja każdego człowieka wyraża się w naturalnej postawie i ruchu ciała.

Co to oznacza dla muzyka?

Bycie „dysponowanym“ określa stan, w którym naturalne współgranie umysłu i ciała prowadzi poprzez swobodny ruch do realizacji wewnętrznych wyobrażeń dźwiękowych. Jeśli z czasem ta pierwotna dyspozycja zostaje zagubiona, zastępują ją formy sztuczne tzw. „stereotypy“.

Celem dyspokinetycznego podejścia jest odtworzenie pierwotnej dyspozycji danego człowieka.



Sposób pracy

Dyspokiniza oferuje wiele podejść realizowanych równolegle lub stopniowo.

„*Urgestalten*” - „Pierwotne formy postawy i ruchu“

„*Urgestalt*“ to pierwotna forma postawy i ruchu ciała, dana każdemu nowemu życiu jako swoista „wewnętrzna mądrość“. „*Urgestalten*” w dyspokinizie nawiązują do pierwotnego rozwoju ruchu, który ma wpływ na kształt pierwszych motorycznych doświadczeń człowieka i jednocześnie jest podstawą naszego rozwoju umysłowego.

Bazą dyspokinizy są *Urgestalten* i ćwiczenia, których ideą przewodnią jest koordynacja stabilizujących funkcji ciała z drobnomotorycznie inicjowanym ruchem oraz naturalnym oddechem. Jest to ok. 35 podstawowych, łatwych ćwiczeń, które nawiązują do kolejnych etapów rozwoju człowieka od pozycji leżącej do stojącej i uwzględniają indywidualny sposób wyrazu.

Służą one uświadomieniu określonych przebiegów senso- i psychomotorycznych oraz ich zmianie. Pomagają w rozpoznaniu nabytych „stereotypowych“ zachowań a także, poprzez wewnętrzne wyobrażenia, w powrocie do pierwotnych motorycznych doświadczeń.

Praca z instrumentem

Głównym celem dyspokinetycznej pracy jest optymalizacja instrumentalnych i artystycznych kompetencji muzyka. Tutaj dyspokiniza proponuje kolejne ćwiczenia dostosowane do poszczególnych instrumentów, wsparcie dla wyobraźni oraz pomoce edukacyjne.

Dyspokiniza wykracza więc daleko poza terapię ruchową, samoświadomość ciała czy relaks i stawia w centrum swoich oddziaływań wykonawstwo muzyczne lub sceniczne.



Pomoce ergonomiczne

Kolejnym punktem zainteresowania dyspokinezy jest ergonomia instrumentalna tzn. zagadnienia indywidualnych uwarunkowań fizycznych w kontekście optymalnej obsługi instrumentu bez uposledzania motoryki. Dyspokineza stosuje tu w razie potrzeby wybrane pomoce ergonomiczne.

Podstawowa zasada dyspokinezy brzmi: instrument ma zostać dopasowany do ciała, nie ciało do instrumentu.

Dyspokineza zaopatruje każdego w indywidualne środki samopomocy.

W porównaniu z innymi terapiami ciała jest to sposób pracy szczególnie dostosowany do potrzeb muzyków.

Grupa docelowa

- pedagodzy muzyki, nauczyciele gry na instrumencie i śpiewu
- muzycy zawodowi – instrumentalisci, dyrygenci, śpiewacy
- studenci uczelni muzycznych
- spikerzy i aktorzy
- zaawansowani uczniowie instrumentalisci i śpiewacy
- tancerze

Dyspokineza proponuje rozwiązania przy następujących objawach :

- napięcia i bóle
- problemy z oddechem, zadęciem, głosem
- zaburzenia funkcjonalne, bolesne albo zapalne stany aparatu ruchu
- dystonia ogniskowa
- zmęczenie podczas gry
- brak sukcesów w ćwiczeniu
- przemęczenie
- zahamowanie wyrazu artystycznego
- trema

Europejskie Stowarzyszenie Dyspokinezy

Europejskie Stowarzyszenie Dyspokinezy – *Europäische Gesellschaft für Dispokinesis (EGD)* istnieje od roku 1993. Jego celem jest rozwój i upowszechnianie idei dyspokinezy.

Od roku 1997 Stowarzyszenie prowadzi trzyletnie kształcenie podyplomowe uprawniające absolwentów uczelni muzycznych do pracy w zakresie dyspokinezy.

Kształceniem mogą zostać objęci również fizjoterapeuci i lekarze oraz psychologzy i psychoterapeuci, o ile wykażą się oni odpowiednimi doświadczeniami artystycznymi w zakresie przynajmniej jednego instrumentu.

„W ciągu naszego rozwoju jako muzycy musimy nauczyć się rozróżniać siły dysponujące i niedysponujące. To wszystko ma związek z naszą osobowością, naszymi umiejętnościami i naszym stanem wewnętrznym. Samoobserwacja jest zdolnością widzenia samego siebie w relacji do naszego otoczenia, naszych najbliższych, publiczności, uczniów. Poprzez własną obserwację rozwija się poczucie własnej wartości, dzięki której wiemy, że zajmowane przez nas miejsce jest właściwe.”

(G.O.van de Klashorst)

Wydawca:
Europäische Gesellschaft für Dispokinesis e.V.

info@dispokinesis.de
ausbildung@dispokinesis.de

www.dispokinesis.de