

Patronat edycji poznańskiej:
Fundacja Made in Art

Akademia Terapii Ekspresyjnych i Technik Relaksacyjnych

Cykl warsztatów rozwoju osobistego przez sztukę i szkolenie dla
instruktorów

Poznań
Początek: luty 2012

Terapie Ekspresyjne to nazwa jednego z nowszych nurtów arteterapii. Nurt ten zaczął rodzić się w latach 60-tych w USA, a krystalizował się w latach 80-tych. Jedną z pionierek tego nurtu jest **Anna Halprin**. Zaczynała od działań artystycznych z wywodzących się z tańca współczesnego i eksperymentalnego teatru tańca oraz działań na rzecz edukacji i rozwoju człowieka poprzez taniec.

Jednym z głównych teoretyków tego nurtu terapii przez sztukę jest **Shaun McNiff**, terapeuta ekspresyjny łączący działania plastyczne z muzyką i ruchem, autor licznych książek prezentujących teoretyczno filozoficzne podłoże terapii ekspresyjnych.

Paulo Knill szwajcarski muzyk i terapeuta ekspresyjny, który współpracował z Grotowskim twierdzi, że praca Laboratorium Grotowskiego była inspiracją rozwoju jednego z nurtów terapii ekspresyjnych w USA.

Przekazywane w trakcie kursu metody stanowią samodzielną metodę pracy nad rozwojem osobistym, przez sztukę i ćwiczenia relaksacyjne oraz mogą być wykorzystywane jako dodatkowe ćwiczenia w pracy przez terapeutów, trenerów, psychologów, pedagogów, tancerzy, artystów, bioterapeutów itp

Uczestnicy, którzy odbędą wszystkie 10 spotkań otrzymają dyplom ukończenia kursu i upoważnienie do stosowania ćwiczeń zawartych w tym programie w swojej pracy jako instruktorzy. Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe (konspekty, plany ćwiczeń).

W trakcie rocznego cyklu warsztatów poznasz:

- metody rozgrzewki i integracji grupy poprzez taniec,
- improwizację na temat czterech żywiołów jako metodę pracy z ciałem, naukę improwizacji tańca i rozwoju osobowości,
- improwizację w kontakcie jako metaforę relacji z ludźmi,

- uzdrawiający teatr tańca-metodę pomagającą uwalniać stare ograniczające wzorce i tworzyć nowe wzmacniające wzorce doświadczania siebie i życia,
- ekspresyjny teatr tańca-metodę pomagającą w uwolnieniu spontanicznej ekspresji i nadającej się do działań performance,
- teatr improwizacji ruchu i dźwięku-wyzwalanie ekspresji poprzez ruch i głos,
- taniec jako formę pracy z ciałem-odkrywanie mądrości ciała,
- mandale ekspresyjne i kreujące: rysowanie, interpretacje, wykorzystanie,
- pracę z afirmacjami w połączeniu z ruchem, wizualizacją i oddechem,
- metody terapii dźwiękiem: oczyszczanie, harmonizowanie, kreowanie, różne teorie działania dźwięków i wiele ćwiczeń,
- techniki relaksacyjne: automasaż, elementy masażu, ćwiczeń rozciągających i oddechowych,
- techniki wizualizacji,
- trening mentalny: rozwijanie stanów umysłu sprzyjających zdrowiu i samorealizacji (na podstawie psychologii pozytywnej), rozpoznawanie i zmiana ograniczających przekonań, rozwój samoświadomości i zdolności bycia tu i teraz,
- procesy terapeutyczne: taniec 8 żywiołów, wybaczenie, praca z wewnętrznym konfliktem i archetypowymi wyzwaniami,
- rytuały terapeutyczne: towarzyszenie ważnym życiowym zmianom.

W trakcie warsztatów będą także prezentowane różne teorie na temat terapeutycznego zastosowania sztuk ekspresyjnych: podejście intermodalne, teoria krystalizacji, dialog z symbolami, skupianie się na potencjale, oraz przykłady ich praktycznego zastosowania przez wybitnych przedstawicieli nurtu terapii ekspresyjnych. Poznasz teorię i praktyczne zastosowanie Kręgu Kreatywności, w trakcie, którego można stosować ww ćwiczenia i procesy.

Oprócz samego poznawania teorii i technik terapii ekspresyjnych oraz ćwiczeń relaksacyjnych i wizualizacji, **w trakcie warsztatów będziemy pracować także nad własnym rozwojem zawodowym - trening Antykariery, rozwojem wewnętrznym - praca w oparciu o metaforę podróży bohatera** oraz uczyć się jak stosować terapie ekspresyjne, wizualizację itd w celu poprawy relacji, rozwoju prosperity, uwalniania podświadomych wzorców, afirmacji itd.

Ostatni warsztat poświęcony jest rozwojowi umiejętności instruktorskich. W trakcie tego warsztatu skupimy się nad udzielaniu informacji zwrotnych, podstawowych zasadach prowadzenia grupy, pracy z cyklami procesu grupowego, oraz pracy nad rozwojem wewnętrznym prowadzącego.

W trakcie warsztatów stosujemy model Czterech Filarów zrównoważonego rozwoju integralnego w oparciu o teorie Kena Wilbera, pioniera w rozumieniu całościowego rozwoju człowieka:

- 1) praca z ciałem: taniec, masaże itd,
- 2) praca z cieniem: terapie ekspresyjne, poznawanie siebie i swojej podświadomości poprzez różne formy twórczej ekspresji,
- 3) rozwój intelektualny-poznawanie różnych teorii wyjaśniających terapeutyczne działanie sztuki i ich zastosowania w pracy wybitnych przedstawicieli tego kierunku, trening mentalny
- 4) Rozwój świadomości-świadome oddychanie, ćwiczenia rozwijające zdolność koncentracji oraz bycia tu i teraz, medytacja w tańcu i poprzez różne formy sztuki itd.

Informacje organizacyjne:

Czas trwania: Szkolenie obejmuje 7 warsztatów dwudniowych (zajęcia weekendowe, raz w miesiącu) i 1 wakacyjny warsztat sześciodniowy – wyjazdowy.

Przewidywane terminy: luty 2012 – czerwiec 2012. Terminy mogą ulec zmianie, w przypadku nie zebrania minimalnej ilości uczestników.

- 1 zjazd:** 25-26.02
- 2 zjazd:** 17-18.03
- 3 zjazd:** 21-22.04
- 4 zjazd:** 16-17.06
- 5,6,7 zjazd:** 6-12.08 (obóz wakacyjny)
- 8 zjazd:** 15-16.09
- 9 zjazd:** 12-13.10
- 10 zjazd:** 10-11.11

Godziny zajęć: sobota 10:00- 18:00, niedziela 10:00 – 17:00

Miejsce: okolice centrum Poznania, w zależności od ilości zgłoszonych osób; (zostanie podane w późniejszym terminie); obóz wyjazdowy – miejsce w trakcie ustalania.

Ilość osób: maksymalnie 20. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Inwestycja: 10x300PLN=3000PLN. Możliwość płatności w ratach.

Zapisy i warunki uczestnictwa:

Aby dokonać rezerwacji, prosimy o wypełnienie i odesłanie formularza zgłoszeniowego (dostępnego na stronie www.madeinart.pl, zakładka news, pod pomarańczowym plakatem) na adres: **mo.rosinska@gmail.com**

Następnie, po otrzymaniu potwierdzenia należy wpłacić 300 zł na konto:

Merkury-Mateusz Wiszniewski, ul. Tetmajera 5, 05 - 080 Izabelin, Millenium Big Bank S.A. nr konta: 08-11602202-0000000028169266

Jest to opłata za pierwsze zajęcia i jednocześnie warunek rezerwacji.

W tytule przelewu proszę o wpisanie: ATE Poznań oraz podanie imienia i nazwiska.

Aby ułatwić podjęcie decyzji poprzez doświadczenie metody i sposobu pracy, pierwsze warsztaty będą miały charakter otwarty i niezobowiązujący. Pod koniec pierwszego spotkania zostaną podpisane umowy o deklaracji uczestnictwa w całym cyklu ATE.

Opuszczone warsztaty można odrobić biorąc udział w równoległych edycjach kursu lub kolejnych, bez dodatkowych opłat lub w trakcie obozu wakacyjnego dla uczestników kursu ATE.

W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w ATE i poinformowaniu Organizatora edycji poznańskiej nie później niż 2 tygodnie przed terminem pierwszego spotkania, możliwy będzie zwrot całości wpłaconej kwoty. Jeśli rezygnacja nastąpi później (max do tygodnia przed rozpoczęciem warsztatów) – uczestnik otrzyma zwrot 50%. Po tym terminie - wpłata nie będzie podlegała zwrotowi.

Prowadzący: dr Mateusz Wiszniewski arteterapeuta. Od wielu lat prowadzi warsztaty i sesje indywidualne z zakresu terapii ekspresyjnych, tańca i rysunku (od 2000) oraz ćwiczeń relaksacyjnych i wizualizacji (od 1994). Jest jednym z wykładowców podyplomowego studium arteterapii. Brał udział w warsztatach i szkoleniach prowadzonych przez wielu mistrzów terapii ekspresyjnych, między innymi w USA. Przez wiele brał udział w warsztatach twórcy Antykariery Ricka Jarow PHD, następnie był jedną z osób organizujących jego warsztaty w Polsce i prowadzących warsztaty Antykariery. Jest nauczycielem Kino Mana-hawajskiej pracy z ciałem: masażu Lomilomi i tańca Hula oraz instruktorem Chi Kung-Healing Dao. Jest autorem książek: Uzdrawiający Taniec, Zrelaksuj się i Żyj Twórczo, Samouzdrawianie i Praca ze Snami, Huna w Samouzdrawianiu i Autoterapii oraz Potęga Wizualizacji, wydanych przez Studioastropsychologii.

Więcej informacji:

Organizator: Monika Rosińska, 604 99 55 13, mo.rosinska@gmail.com

Mateusz Wiszniewski, 605 35 77 11, 791 927 957, stardance33@gmail.com, www.mateuszwiszniewski.eu

Program Akademii Terapii Ekspresyjnych:

Warsztaty 1 i 2:

Wprowadzenie do terapii ekspresyjnych. Prezentacja podstawowych technik i teorii terapii ekspresyjnych.

- Taniec Terapeutyczny:
 - rozgrzewka,
 - wprowadzenie do improwizacji tanцем
 - taniec żywiołów i jego różne zastosowania,
 - terapeutyczny teatr tanca,
 - proces performance,
 - teatr improwizacji tanca,
 - taniec 8 żywiołów
 - taniec z celem
- Mandale:
 - podstawowa mandala
 - analiza i interpretacja mandal,
 - dialog terapeutyczny w oparciu o mandale,
 - mandala intencyjna i różne typy mandal
- Terapia Poezją
 - czytanie wierszy,
 - pisanie wierszy
 - baśnie i metafory
- Aktywna wyobraźnia i proces intermodalny.
- Dialog wewnętrzny i integracja archetypów w oparciu o teorie psychosyntezy.
- Teorie psychologiczne w terapii sztuki:
 - Teoria Terapii Ekspresyjnych,
 - Gestalt,
 - Psychologia Rogersa
 - Psychologia Jungowska,
 - Teoria Kryształizacji, Intermodalna i wielolalkich inteligencji,
 - Proces Terapii Ekspresyjnych,
 - Socjologia Holistyczna

Warsztaty 3,4,5,6:

Poświęcone pracy z wybranymi tematami w oparciu o terapie ekspresyjne. W trakcie warsztatów wykonujemy ćwiczenia i procesy arteterapeutyczne.

Uczestnicy otrzymują konspekty i plany ćwiczeń.

- Antykariera I: praca z pasją, tworzenie swojej ścieżki rozwoju w pracy.
 - Antykariera II: sekrety kreowania obfitości i prosperity.
 - Uzdrawianie Relacji, Taniec jako metafora relacji i spotkania.
 - Mapa ciała: terapie ekspresyjne w rozwijaniu świadomości ciała.
- Elementy masażu, tańców etnicznych i wybranych technik improwizacji tanca w pracy z ciałem.
- Terapie Ekspresyjne jako element profilaktyki zdrowotnej, redukcji stresu i samouzdrawiania.

Warsztat 7: Praca z dźwiękiem

- Podstawy terapii dźwiękiem.
- Ruch i dźwięk
- Teatr Ruchu i dźwięku,
 - Teatr improwizacji ruchu i dźwięku.
- Terapeutyczne wykorzystanie samogłosek,
- Terapeutyczne wykorzystanie kombinacji dźwięków,
- Otwierania i harmonizowanie ciała z pomocą dźwięku.
- Dźwięk w redukcji stresu i samoleczeniu.
 - Praca z rytmem (bardzo proste rytmy).
 - Wykorzystanie instrumentów; beben, grzechotki, flet; misy, gongi, kamertony; korzystanie z gotowej muzyki
 - podstawowe typy muzyki terapeutycznej i ich wykorzystanie

Warsztat 8: Sztuka i duchowość

- Duchowe aspekty sztuki.
- Duchowe wymiary tańca.
- Sztuka jako droga do przeżyć duchowych.
- Rytuały terapeutyczne.
- Zastosowanie rytuałów i ceremonii w terapii.

Warsztat 9:

Sztuka Performance. Tworzenie improwizowanych przedstawień

- Sztuka improwizacji i jej terapeutyczne i rozwojowe działanie
- Improwizacja tańca, ruchu i głosu
- Tworzenie improwizowanych przedstawień w oparciu o tematy z życia uczestników i z życia społeczności
- Teoria i praktyka katharsis
- Praca z archetypowymi tematami

Warsztat 10: Rozwijanie umiejętności instruktorskich

Warsztaty dotyczące prowadzenia zajęć i umiejętności instruktorskich.

- Cechy i umiejętności dobrego instruktora.
- Umiejętność obserwacji grupy i dobierania ćwiczeń.
- Sztuka słuchania i dawania informacji zwrotnych.
- Zasady procesu grupowego.
- Metaumiejętności i postawa prowadzącego.
- Podstawowe zasady prowadzenia grupy.
- Współpraca z cyklami natury: cykle księżyca i słońca.
- Możliwość prowadzenia fragmentów zajęć i otrzymania informacji zwrotnych.
- Zasady konstruowania ćwiczeń.
- Konspekty ćwiczeń na określone tematy.
- Radzenie sobie z sytuacjami trudnymi.
- Wybór grupy docelowej.
- Jak rozpocząć pracę jako instruktor.
- Tworzenie misji i wizji własnej pracy.

-Praca wewnętrzna instruktora i możliwości dalszego doskonalenia.

W zależności od potrzeb i życzeń grupy, program może ulec modyfikacji lub uaktualnieniu.