



BÖLÜM 13

DANSIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ: DANS TERAPİ

Gizem COŞGUN¹

*“İşlemeyen demir paslanır; durağan su saflığını yitirir ve soğukta donar;
keza, eylemsizlik zihninin enerjisini yok eder.”*

Leonardo da Vinci, 1452–1519

GİRİŞ

Dans, insanlık tarihinin en eski sanatlarından biridir. Her türlü uygarlıktan önce doğmuş olan dans, bir amaç için seslere kulak vererek yapılan ritmik hareketlerdir. Duyguları veya bir olayı ifade etmede sözden önce hareket ve taklit kullanılmıştır.

Eski çağlardan beri birçok toplumda dans; yemek ve uyumak kadar önemli bir yere sahip olmuştur. Modern ve mitolojik kültürlerin bir parçası olarak dans ritüelleri; sıklıkla yaşamdaki büyük değişikliklerde bireyin kendisiyle ve toplumla bütünleşmesini teşvik etmede bir araç olmuştur. Bireylere kendilerini ifade etmeleri, iletişim kurmaları, başkalarına duygularını iletmeleri ve doğa ile bütünleşmeleri için bir yol sağlamış, tören ve kutlamalardan ibadetlere kadar birçok toplumsal organizasyonlarda yer almıştır.

Vücut hareketinin, özellikle de dansın, arındırıcı ve “tedavi edici” bir araç olarak kullanılması, aslında dansın kendisi kadar eskidir. Dansın tıptaki en eski biçimi hekim, rahip ya da şamanın dansında görülür (1). Dans, insanın fiziksel ve zihinsel acısının sağaltımında önemli bir yeri olduğu düşünülerek pek çok hastalığın rehabilitasyonunda kullanılmıştır.

Zaman içinde daha çok bir performans sanatı olarak geliştirilen biçimsel dans, yıllarca tekniğe odaklanmış ve dansçıyı nasıl etkilediğine çok az dikkat edilmiştir. Ayrıca modern yaşamın karmaşıklığı ve stresi birçok insanı kendine yabancılaştırmış; kendileriyle, başkalarıyla ve doğayla temasının kesilmesine yol açmıştır.

¹ Arş. Gör., Prof. Dr. Cemil Taşcıoğlu Şehir Hastanesi Radyasyon Onkolojisi, gizemcosgun9@gmail.com

Kanser tedavisi almış bireylerin, tedavilerden sonra dans terapi ile fiziksel ve sosyal entegrasyonları hızlanmış ile beden ve ruh farkındalığı artmıştır. Bireyler pozitif ruh hali kazanmıştır. Onkoloji takipli hastalar ve eşlerinin katıldığı 31 çift ile yapılan randomize kontrollü bir çalışmada, kontrol grubu ve salon dansları (Cha-Cha, East Coast Swing, Waltz, Foxtrot) yapan iki grup karşılaştırılmıştır (17). Haftada 2 gün birer saat grup dersleri ve haftada bir 45 dakikalık özel derslerden oluşan 12 haftalık program uygulanmıştır. Dans eden grupta fiziksel aktivite, fonksiyonel kapasite, hayat kalitesi artmıştır. Eşli danslar aynı zamanda çiftin mutluluk ölçeğinde, ilişkide kendini ifade etme becerisinde ve partnerlerin birbirine güveninde iyileşme sağlamıştır.

Onkolojik Tedavi Gören Pediatrik Hastalar

Pediatrik popülasyonda uzun süren tedaviler; gelişmekte olan çocukların, fiziksel ve psikososyal gelişiminin yavaşlamasına ve durmasına sebep olabilmektedir. Çocuklardaki gelişme geriliği, anksiyete, uyum problemleri, kronik ağrı semptomlarının azaltılmasında yaratıcı sanat terapileri (müzik, dans terapileri, drama, şiir, yoga...) faydalı olmaktadır. Çocuğun, ruh halini iyileştirip tedaviye uyumunu arttırmak, tedavi sonrası sosyal entegrasyonunu tekrar sağlamak ve bozulan vücut imajının düzeltilmesi için grup dans terapileri desteklenmelidir (18).

Kardiyovasküler Hastalıklar

Düzenli fiziksel aktivitenin kalp-damar hastalıkları için koruyucu olduğu bilinmektedir. Bireyin fiziksel kapasitesine ve geleneklerine uygun dans çeşidi ile düzenli fiziksel aktivite daha eğlenceli hale getirilip uyum arttırılabilir. Kronik kalp yetmezliği olan bireylerde yapılan randomize kontrollü çalışmaların derlendiği bir meta-analizde, 60 hastaya uygulanan, haftada 2-3 seans olup ortalama 12 hafta

süren dans terapinin egzersiz kapasitesini (maksimum oksijen tüketim kapasitesi) ve yaşam kalitesini iyileştirdiği gösterilmiştir (19). Kardiyak rehabilitasyon programına eklenebileceği önerilmiştir. Hastaların dans terapi programına uyumu fiziksel aktiviteye oranla daha yüksek olmuştur.

Hipertansiyon hastalarında dans terapi uygulamalarını içeren 4 randomize çalışmada, haftada 2 kez uygulanan 4-12 haftalık dans terapi ile sistolik ve diyastolik kan basıncında anlamlı düşüş sağlanmış ve hastaların egzersiz kapasitesinin arttığı gözlemlenmiştir (20).

SONUÇ

Dans terapi sağlığı ve refahı iyileştirmek amacıyla bireyin duygusal, sosyal, bilişsel ve fiziksel entegrasyonunu teşvik eden kişinin en güzel hareketini içeren dansın tedaviye yardımcı olarak kullanılmasıdır. Dansın komponenti olan hareket, bir dildir ve terapötik süreçte sözlü dil kadar önemlidir. İşte bu önemli nokta dansın iyileştirme gücünü tedaviye katar. Sanatın ve tıbbın içinde önemli bir yeri olan dans, insan var oldukça varlığını sürdürecektir. Tıp doktoru ve psikoterapist Joost Meerloo'nun da söylediği gibi 'Medeniyetin şafağında dans, din, müzik ve tıp birbirinden ayrılmaz parçalardır'.

Anahtar Kelimeler: Dans hareket terapisi, dans, dans terapi, yaratıcı sanat terapisi

KAYNAKÇA

1. Payne H. (2006). Dance Movement Psychotherapy: Theory, Research and Practice London Taylor & Francis Ltd.
2. Moore CL. (2009). The harmonic structure of movement, music, and dance according to Rudolf Laban: An examination of his unpublished writings and drawings. New York: Edwin Mellen Press Ltd.
3. Levy F. (2005). Dance/Movement Therapy. A Healing Art. Second edition. Washington DC. American Alliance for Health, Physical Education.

4. Schmais C. (1974). Dance therapy in perspective: Focus on Dance, VII. Washington DC. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation.
5. NCCIH www.nccih.nih.gov (02.12.2020 tarihinde <https://www.nccih.nih.gov/research/blog/icimh-roundtable-to-explore-research-on-creative-art-therapies>.adresinden ulaşılmıştır.
6. Schilder P. (1950). The Image and Appearance of the Human Body, New York: International Universities Press.
7. Karkou V, Meekums B. Dance movement therapy for dementia. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2017; 2(2): 1-23.
8. Foster PP. How does dancing promote brain reconditioning in the elderly? Frontiers in aging neuroscience. 2013;5(4):1-2.
9. Preminger S. Transformative art: art as means for long-term neurocognitive change. Frontiers in Human Neuroscience. 2012; 6(96) :1-7.
10. Lyketsos CG, Steinberg M, Tschanz JT, Norton MC, Steffens DC, Breitner JC. Mental and behavioral disturbances in dementia: findings from the Cache County Study on Memory in Aging. American Journal of Psychiatry. 2000; 157(5): 708-14.
11. Ho RT, Fong TC, Chan WC, Kwan JS, et al. Psychophysiological effects of dance movement therapy and physical exercise on older adults with mild dementia: a randomized controlled trial. The Journals of Gerontology: Series B. 2020; 75(3): 560-70.
12. Kalyani H.H.N, Sullivan K, Moyle G, et al. Effects of Dance on Gait, Cognition, and Dual-Tasking in Parkinson's Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Parkinsons Dis. 2019; 9(2): 335-49.
13. López-Ortiz C, Gaebler-Spira DJ, McKeeman SN, Mcnish RN, Green D. Dance and rehabilitation in cerebral palsy: a systematic search and review. Developmental medicine child neurology. 2019;61(4):393-8.
14. Teixeira-Machado L, Arida RM, de Jesus Mari J. Dance for neuroplasticity: A descriptive systematic review. Neuroscience Biobehavioral Reviews. 2019; 96: 232-40.
15. Kim E, Jahan T, Aouizerat BE, et al. Changes in symptom clusters in patients undergoing radiation therapy. Support Care Cancer. 2009;17(11):1383-91.
16. Ho RT, Fong TC, Cheung IK, et al. Effects of a Short-Term Dance Movement Therapy Program on Symptoms and Stress in Patients with Breast Cancer Undergoing Radiotherapy: A Randomized, Controlled, Single-Blind Trial. J Pain Symptom Manage. 2016;51(5):824-31.
17. Pisu MC, Demark-Wahnefried W, Kenzik KM, et al. A dance intervention for cancer survivors and their partners (RHYTHM) J Cancer Surviv. 2017; 11(3): 350–59.
18. Raybin JL, Krajicek M. Creative Arts Therapy in the Context of Children With Cancer: A Concept Analysis J Pediatr Oncol Nurs. 2020; 37(2): 82-90.
19. Neto MG, Menezes MA, Carvalho VO. Dance therapy in patients with chronic heart failure: a systematic review and a meta-analysis Clin Rehabil. 2014; 28(12): 1172-9.
20. Conceição LS, Neto MG, do Amaral MA. Effect of dance therapy on blood pressure and exercise capacity of individuals with hypertension: A systematic review and meta-analysis. Int J Cardiol. 2016; 220(2016): 553-7.