

Интелектуален продукт 2

Наръчник за прилагането на танцовия протокол и неговите резултати

DANCING WITH HEALTH

Съвместно партньорство на ЕС за активен
начин на живот за превенцията и лечението
на рака на гърдата



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



НАСТОЯЩИЯТ РЕЗУЛТАТ НА ПРОЕКТА Е РЕАЛИЗИРАН
БЛАГОДАРЕНИЕ НА ПРИНОСА НА ВСИЧКИ ПАРТНЬОРИ ПО
ПРОЕКТА:



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само възгледите на авторите и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	4
НАРЪЧНИКЪТ	5
ТАНЦОВИЯТ ПРОТОКОЛ.....	6
КАК ДА ПРЕСЪЗДАДЕТЕ ХОРЕОГРАФИИТЕ НА ПРОТОКОЛА	8
УРОК 1 – РАЗГРЯВАНЕ.....	10
УРОК 2 – РАЗГРЯВАНЕ.....	11
УРОК 3 - РАЗГРЯВАНЕ.....	12
УРОК 4 – РАЗГРЯВАНЕ.....	13
УРОК 5.....	14
УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗПУСКАНЕ	15
ПРИНОСИ НА.....	17
ТЕРАПИЯТА С ТАНЦОВИ ДВИЖЕНИЯ.....	17
УРОЦИ 6 – 14 МЕРЕНГЕ	20
УРОЦИ 15 – 17 БАЧАТА	22
УРОЦИ 18 – 20 САЛСА.....	23
УРОЦИ 21 – 23 ЧА ЧА ЧА.....	25
УРОЦИ 24 – 26 РУМБА.....	26
УРОЦИ 27 – 29 ТАНГО	28
УРОЦИ 30 – 32.....	29
ИЗТОЧНИЦИ	30

ВЪВЕДЕНИЕ

Проект „Съвместно партньорство на ЕС за активен начин на живот за превенцията и лечението на рака на гърдата – ТАНЦУВАЙ СЪС ЗДРАВЕТО“ е съ-финансиран по програма ЕРАЗЪМ+ СПОРТ на Европейския Съюз, включва 7 организации от 5 европейски държави и е координиран от Университет „Форо Италико“, Рим (Италия).

Партньорите по проекта са:

- IncontraDonna onlus (Италия)
- Асоциация ISES (Италия)
- Университет Едж Хил (Обединеното Кралство)
- Асоциация за развитие на българския спорт (България)
- Женски информационен център на регион Клайпеда (Литва)
- Университетски медицински център „Утрехт“ (Холандия)

Основната идея на проект „Танцувай със Здравето“ е, че спортът играе двойна роля при пациентите с рак на гърдата. Първата роля е свързана с концепциите на физическото възпитание, движението и здравната информация, съдържащи се в основните насоки на ЕС. Другата роля е свързана обучението и образованието. Чрез тренировки, пациентите могат да бъдат подкрепени от опитни експерти, които правилно да ги подпомогнат по трудния път на лечението и възстановяването от коварната болест.

Имайки това предвид, целта на този проект е да се насърчи физическата активност под формата на танци за жени, преборили се с рака на гърдата, като им предложи иновативен танцов протокол, който да ги включи в умерена физическа активност и в следствие – да ги накара отново да приемат телата си, да изградят самоувереност, да подобрят самочувствието си, да се справят с чувствата на изолация, депресия, гнева и страха, да укрепят личните си контакти и преди всичко – да упражняват физическа активност, която е необходима за подобряване на тяхното здравословно състояние.

НАРЪЧНИКЪТ

Този наръчник е разработен, за да бъде в полза на здравни и спортни професионалисти и танцови учители/терапевти, като им осигури танцов протокол, които да могат да пресъздадат в собствената си среда и държава.

Танцовият протокол включва 32 сесии, които са разделени на 5 етапа. Следващият раздел подробно описва етапите, последван от общия преглед на програмата на сесията и накрая описание на всяка сесия с хореографията на стъпките и съответните бележки, които да улеснят изпълнението ѝ.

Наръчникът включва и предложения, които да подобрят сесиите от гледната точка на терапията с танцови движения, за да се насърчат психологическите ползи.

Протоколът е проектиран да предостави на участниците приятна програма, която да им помогне да преодолеят бариерите, които обезкуражават преборилите рака на гърдата, да изпълняват структурирана физическа активност.

С всеки изминал етап сесиите стават все по-натоварващи физически и фасилитаторите трябва да имат готовност да дават подходящи консултации относно физическата активност, като имат предвид специфичното състояние на участниците в техните сесии, практика описана в Ръководството на ЕС за Физическа активност за препоръчителните Политически действия в подкрепа на подобряване на физическата активност (2008). Информацията за необходимостта от физическа активност, най-добрият начин за нейното въвеждане в ежедневието и промените в начина на живот трябва да бъдат интегрирани от професионалистите, провеждащи сесиите.

Този наръчник е разработен от Университет „Форо Италико“ в Рим в сътрудничество с всички партньори по проекта.

ТАНЦОВИЯТ ПРОТОКОЛ

Протоколът осигурява по 2 урока на седмица, всеки един от тях с продължителност от 1 час – общо 32 сесии за 4 месеца. Жени на възраст между 30 и 65 години, страдащи от рак на гърдата (в момента или в миналото) са участничките в него.

За всяка група от 10-15 жени присъстват по трима треньори - двама професионални учители по танци/танцови терапевти и един спортен професионалист.

Всеки урок е структуриран по следния начин: 5/10 минути разгриване; 40 минути за специфична работа с интензитет между 60 – 80% от теоретичния максимум на участника в протокола; и за финал 5 минути за разпускане на мускулатурата.

Протокол ТАНЦУВАЙ СЪС ЗДРАВЕТО е разделен на 5 етапа:

Етап 1 (сесии 1-4): Този етап е фокусиран върху проприоцептивни упражнения и възприемането на собственото тяло в пространството. Представени са дихателни упражнения, чрез които се тренира диафрагмално дишане в легнала и седяща позиция. В тази фаза бе разработена специална част, чрез която да се възстанови мобилността на ставите в тялото, с особено внимание върху раменните стави, чрез индивидуална работа с огледало, с боси крака, като първоначално се използва стол. Всички тези упражнения се изпълняват с помощта на музика и понякога със затворени очи. Танцовите дейности започват с основните стъпки на меренге.

Цели на етап 1:

- Дишане със затворени очи, за да се контролира тревогата и за да може всеки да осъзнае мястото си в пространството;
- Използване на огледало, за да се осъзнае правилния образ на тялото и правилната стойка;
- Движения на бос крак с цел да се стимулира пропреосептивната чувствителност;
- Използване на стол: позволява пропедевтичен подход към танците и подпомага координацията.

Етап 2 (сесии 5-8): Участниците започват с меренге. Селектиран бе карибски танц вместо латински, тъй като има по-лесна стойка и може лесно да бъде адаптиран към индивидуалните танци, за разлика от танците по двойки. По време на този втори етап от танцовия протокол, треньорите представят ритмични упражнения, с които да подсилят възстановяването на тялото и да подобрят координацията на участниците. Индивидуалната работа пред огледало продължава и по време на този етап. По време на последната част на уроците, жените започват да изпълняват хореографията, която фасилитаторите представят.

Цели на етап 2:

- Стимулиране на когнитивни функции, като участниците бъдат насърчавани да се фокусират и да запомнят последователността на представените стъпки.

Етап 3 (сесии 9-16): Третата част на този протокол, представя специфични ритмични упражнения за активация и координация, като използва основните стъпки на бачата, салса и ча-ча-ча пред огледало (с боси крака). С тези уроци започва основната част на протокола.

Цели на етап 3:

- Включването на латиноамерикански танци води до повишаване на мускулното натоварване, както и до придобиването на специфична и активна стойка. Изисква по-добра координация между горни и долни крайници, в допълнение към цялостната координация и повече енергия, която подобрява аеробния капацитет.

Етап 4 (сесии 17-23): Четвъртата част е най-приятната, защото се състои от обединението и репетициите на вече познатите танцови стъпки и хореографии. Тогава участниците започват да учат основните стъпки на по-сложни танци като румба и танго, с помощта на стол (с боси крака) и правят специфични упражнения пред огледало.

Цели на етап 4:

- Познаване и заучаване на нови танцови стъпки, които могат да бъдат включени в хореографията;
- Представяне на румба и танго – два танца, които повишават сетивността.

Етап 5 (сесии 24-32): Това е финалната част, в която пациентите ще бъдат в състояние да завършат индивидуален танц, като комбинират всички стъпки, които са научили през изминалите месеци. Този танц се представя с танцови обувки с 5

сантиметров ток, без помощта на огледало и с/без присъствието на треньор/учител, който да демонстрира.

В края на протокола, по време на последните две сесии, участниците имат възможността да изпитат танците по двойки. Това може да включва покана на други хора да се присъединят към сесията или провеждане на сесията в нова среда.

Цели на етап 5:

- Употреба на обувки, които да подкрепят статичния и динамичния баланс; токетата са по избор;
- Подобряване на моторните умения, увеличаване на силата и участие в различни стилове танци, включване на предмети, които да подсилят визуалното и сетивното удоволствие на участниците (напр. шалове и аксесоари);
- Танците по двойки насърчават взаимодействието друг човек, като това може потенциално да намали психологическото въздействие на заболяването чрез позитивната страна на споделеното преживяване.

Протоколът ТАНЦУВАЙ СЪС ЗДРАВЕТО, състоящ се от горепосочените етапи, индивидуални сесии и упражнения за разгриване/разпускане, са посочени от експертизата на г-жа Каролин Смит, международна шампионка по танци, треньор по танци и съдия в италианската версия на телевизионното шоу „Dancing with the stars“. Самата г-жа Смит се е лекувала от рак на гърдата и е използвала танците, за да подсилят собственото си възстановяване.

КАК ДА ПРЕСЪЗДАДЕТЕ ХОРЕОГРАФИИТЕ НА ПРОТОКОЛА

На уебсайта на проекта, в раздел „Обучение“ (<https://www.dancing-health.eu/#Training>) можете да разгледате видеата на всички хореографии, с които фасилитаторите трябва да са запознати, за да представят протокола ТСЗ.

Приложено е описание на хореографиите, заедно с обяснение на стъпките, забележки и предложения. Включено е и описание на упражненията за дишане и стойка (които трябва да бъдат направени от урок 1 до 5) и упражненията за разгриване и разпускане, които трябва да бъдат направени след всяка сесия.

Танцовият протокол на проекта е съставен от 32 сесии. Предложената прогресия на съдържанието е:

- 1) Обяснение на значението на: стойката, движението и коремното дишане (СДД)
- 2) СДД – въртене на глава – ръце А/Б
- 3) СДД – Повторение на горното – рамене – дишане
- 4) СДД – Повторение на горното – стъпала
- 5) ПЪЛЕН РЕЖИМ С МУЗИКАТА НА СТОЛ – ПОВТОРЕТЕ ИЗПРАВЕНИ
- 6) 3 20 мин + основи на Меренге без музика – след това с музика
- 7) 3 + повторете урок 6 с музика + нова стъпка
- 8) 3 + повторете урок 7 + нова стъпка
- 9) 3 + повторете урок 8 + нова стъпка
- 10) 3 + повторете урок 9 + нова стъпка
- 11) 3 + повторете урок 10 + нова стъпка
- 12) ПЪЛЕН РЕЖИМ С МУЗИКА НА УРОЦИ 1-11 ПЛЮС ДЕТАЙЛИ
- 13) 3 + повторете урок 12 + ОБЯСНЕНИЕ НА РАЗПУСКАНЕ (Р) С МУЗИКА
- 14) ПЪЛЕН РЕЖИМ С МУЗИКА НА УРОЦИ 1-13 ПЛЮС ДЕТАЙЛИ
- 15) 3 + обяснение на Бачата – завършете с Р
- 16) 3 + хореография на Бачата x 4 пъти + Р
- 17) 3 + пълен режим + Р
- 18) 3 + обяснение на основните движения на Салса + Р
- 19) 3 + повторете урок 18 + нова стъпка + Р
- 20) 3 + ПЪЛЕН РЕЖИМ ЦЯЛАТА ХОРЕОГРАФИЯ + Р
- 21) 3 + обяснение на основните движения на ЧА/ЧА/ЧА + Р
- 22) 3 + повторете урок 21 + нова стъпка + Р
- 23) 3 + ПЪЛЕН РЕЖИМ + Р
- 24) 3 + Румба + Р
- 25) 3 + повторете урок 24 + нова стъпка + Р
- 26) 3 + ПЪЛЕН РЕЖИМ + Р
- 27) 3 + Танго + Р
- 28) 3 + повторете урок 27 + нова стъпка на Танго + Р

- 29) ЗА + ПЪЛЕН РЕЖИМ + Р
- 30) ПЪЛЕН РЕЖИМ НА ЦЯЛАТА ПРОГРАМА
- 31) СЪБИТИЕ ЗА ЗАКРИВАНЕ (по избор)
- 32) СЪБИТИЕ ЗА ОТКРИВАНЕ (по избор)

ТЕРМИНОЛОГИЧЕН РЕЧНИК

СДД: стойка, движение и коремно дишане

Дк: десен крак

Лк: ляв крак

Напр.: напред

Наз.: назад

З: разгриване

Р: разпускане

Пълен режим: разгриване + цялата хореография + разпускане

ЗАБЕЛЕЖКА: Оборудване, необходимо за провеждането на уроците: столове (1 за всеки участник) без подлакътници.

УРОК 1 – РАЗГРЯВАНЕ

ДИШАНЕ (упражнения и как да бъдат предадени на участниците в танцовия протокол)

ЗАБЕЛЕЖКА: ВСИЧКО СЕ ПРАВИ БЕЗ МУЗИКА – МНОГО ВАЖНО УПРАЖНЕНИЕ – УСЕТЕТЕ ДИШАНЕТО.

Седнете на стол: разтворени крака

1. Една ръка на стомаха с отпуснато тяло
2. Вдишайте през носа и издуйте корема
3. Издишайте през устата и приберете корема

ЗАБЕЛЕЖКА: ИЗДИШВАЙТЕ С ОТВОРЕНА УСТА, СЯКАШ ИЗПОЛЗВАТЕ ПАРА, ЗА ДА ИЗЧИСТИТЕ ОГЛЕДАЛО.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА СТОЙКА

- седнете на стол с разтворени крака
- сгънете тялото с глава и тяло към краката
- еазмер 1-8 бавно, прешлените един по един, изправете се до изправена позиция

Повторете горните с правилна стойка

- 4 броя вдишвания през носа
- 4 броя издишвания през устата
- Повторете това упражнение 4 пъти

ЗАБЕЛЕЖКА: ВАЖНО Е ДА ОТИДЕТЕ ДО ВСЯКА ЖЕНА И ДА ПРОВЕРИТЕ ДАЛИ ПРАВИ ДИШАНЕТО ПРАВИЛНО.

ЩОМ ДАМИТЕ ПРИДОБИЯТ УВЕРЕНОСТ С ПРАВИЛНОТО ДИШАНЕ, ПОВТОРЕТЕ ГОРНИТЕ УПРАЖНЕНИЯ, КАТО СТОИТЕ ЗАД СТОЛА.

ЗАБЕЛЕЖКА: ТЯЛОТО ТРЯБВА ДА МОЖЕ ДА СЕ ЗАВЪРТА СВОБОДНО, БЕЗ НАПРЕЖЕНИЕ. БРАДИЧКАТА ЛЕКО НАДОЛУ, ЗАДНАТА ЧАСТ НА ВРАТА – ИЗПЪНАТА, ОЧИ – НА НИВОТО НА ОЧИТЕ

ЗАБЕЛЕЖКА: ПРОВЕРЕТЕ ГРЪБНАКА И ПОЗИЦИЯТА НА ТЯЛОТО НА ВСЕКИ УЧАСТНИК.

ВАЖНО! В края на Урок 1, кажете на участниците да вземат със себе си кърпа за ръце и минерална вода, за следващия урок, тъй като нивото на физическа активност ще се повиши.

УРОК 2 – РАЗГРЯВАНЕ

Треньорите първо трябва да повторят урок 1 – припомняне на жените, че техния приоритет е стойката и дишането.

ЗАБЕЛЕЖКА: ВСЯКО УПРАЖНЕНИЕ ТРЯБВА ДА ПРИЛАГА ПРИНЦИПИТЕ НА СТОЙКАТА И ДИХАТЕЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЯ (около 10 мин. без музика).

След това, могат да преминат към следните упражнения:

УПРАЖНЕНИЯ С ВЪРТЕНЕ НА ГЛАВАТА

Седнете на стол: разтворени крака – изправен гръб и стойка – ръцете върху коленете за стабилност.

ЗАБЕЛЕЖКА: ВСИЧКО СЕ ПРАВИ БАВНО БЕЗ МУЗИКА – ОБЯСНЕТЕ ВСИЧКИ ПОЗИЦИИ, ОСОБЕНО ОТИВАНЕТО НАЗАД – ИЗБЯГВАЙТЕ НАКЛАНЯНЕТО НА ГЛАВАТА НАЗАД. ВАЖНО Е ВРАТЪТ ДА СЕ РАЗТЕГНЕ, А НЕ ДА ПАДНЕ НАЗАД.

- Ритъм 1 поглед надолу
- 2-4 завъртане надясно, завършете с ухо на дясно рамо
- 5-8 завъртане надясно, завършете, гледайки нагоре
- 1-4 завъртане наляво, завършете с ухо на ляво рамо
- 5-7 завъртане наляво - завършете
- 8 гледайки направо
- повторете 4 пъти от дясно наляво
- повторете 4 пъти от ляво надясно (общо време с музика: 1 мин. 20 сек.)

ОБЯСНЕНИЕ НА ДВИЖЕНИЯ НА РЪЦЕТЕ

Седнете на стол: разтворени крака – изправен гръб и стойка – ръцете отпуснати отстрани на тялото.

ЗАБЕЛЕЖКА: КОГАТО ОБЯСНЯВАТЕ УПРАЖНЕНИЯТА НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ МУЗИКА. КОГАТО ВСИЧКИ СА УВЕРЕНИ В ДВИЖЕНИЯТА СИ – ЗАПОЧНЕТЕ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ МУЗИКАТА. ПО ВРЕМЕ НА УПРАЖНЕНИЯТА ЗА РЪЦЕТЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ СЪПРОТИВЛЕНИЕТО НО МУСКУЛИТЕ, СЯКАШ СТЕ ВЪВ ВОДА.

- Вдигнете ръцете напред на 3
- Завъртете китките с длани нагоре на 1
- Приберете ръцете отстрани на тялото на 3
- Завъртете китките с длани надолу на 1

Повторете 4 пъти (време 24 сек.)

- Вдигнете ръцете встрани на 3
- Завъртете китките с длани нагоре на 1
- Приберете ръцете отстрани на тялото на 3
- Завъртете китките с длани надолу на 1
- Повторете 4 пъти (време 24 сек.)

УРОК 3 - РАЗГРЯВАНЕ

Треньорите първо трябва да повторят уроците 1 и 2 с музика, включително и дихателните упражнения (около 3 мин. 30 сек.)

След това, могат да преминат към следните упражнения:

УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАМЕНЕ

Седнете на стол: разтворени крака – ръце отстрани на тялото

- Ритъм 4 – и двете рамене назад 2 пъти – повторете 4 пъти
- Ритъм 4 – и двете рамене напред 2 пъти – повторете 4 пъти
- Ритъм 4 – дясно рамо назад 2 пъти – повторете 2 пъти
- Ритъм 4 – ляво рамо назад 2 пъти – повторете 2 пъти
- (общо време 1 мин. 20 сек.)

СВИВАНЕ НА ГЪРБА

Седнете на стол: разтворени крака – ръце на коленете

ЗАБЕЛЕЖКА: НЕ СЕ ОБЛЯГАЙТЕ НА СТОЛА, САМО ГО „ЦЕЛУВАЙТЕ“ С ГРЪБ, ИЗНЕСЕТЕ БЕДРАТА НАЗАД КОГАТО СЕ НАКЛАНЯТЕ.

ИЗДИШВАЙТЕ, КОГАТО СЕ НАКЛАНЯТЕ НАЗАД И ВДИШВАЙТЕ, КОГАТО СЕ ВРЪЩАТЕ В ПРАВИЛНАТА СТОЙКА (ТОЧНО КАТО В УРОК НОМЕР 1)

- Бавно наклонете гърба към стола – ритъм от 1 до 8
 - Бавно се върнете в правилната стойка – ритъм от 1 до 8
 - Повторете 4 пъти
 - Бавно наклонете гърба към стола – ритъм от 1 до 4
 - Бавно се върнете в правилната стойка – ритъм от 1 до 4
 - Повторете 4 times
- (общо време 1 мин. 30 сек.)

УРОК 4 – РАЗГРЯВАНЕ

Треньорите първо трябва да повторят уроците 1 – 2- 3 с музика (около 5 мин.)

ЗАБЕЛЕЖКА: ПЪРВО УПРАЖНЕНИЕ – КОЛЕНЕТЕ НА 90°, ВТОРО УПРАЖНЕНИЕ – КРАКАТА МАЛКО ПО-НАПРЕД С КОЛЕНЕ НА ОКОЛО 100°

УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗТЯГАНЕ НА КРАКАТА

Седнете на стол: разтворени крака – ръце на коленете.

ЗАБЕЛЕЖКА: ПОЗИЦИЯ НА КРАКАТА – НА ВЪЗГЛАВНИЧКАТА НА КРАКА С ТЕЖЕСТ КЪМ ВЪТРЕШНИЯ КРАЙ. ПРОВЕРЕТЕ ПОЗИЦИЯТА НА ОГЛЕДАЛОТО.

Упражнение 1

- Ритъм 1 тежестта на тялото към възглавничката на крака
- 2-4 вдигнете и двете пети на $\frac{1}{2}$
- 5-7 бавно върнете петите на пода
- 8 тежестта на тялото в центъра

Повторете 4 пъти

Упражнение 2

- 1-2 вдигнете дясната пета на $\frac{1}{2}$
- 3-4 бавно върнете петата на пода
- 5-6 вдигнете лявата пета на $\frac{1}{2}$
- 7-8 бавно върнете петата на пода

Повторете 2 пъти

УПРАЖНЕНИЕ С ПРЪСТИТЕ НА КРАКАТА НАГОРЕ

ЗАБЕЛЕЖКА: ОБЯСНЕТЕ КАК СЕ ПРЕМИНАВА ОТ ПОЗИЦИЯ ПРЪСТИ КЪМ ПЕТА И ОТ ПЕТА КЪМ ПРЪСТИ

Упражнение 1

- Ритъм 1-4 вдигнете пръстите и на двата крака нагоре
- 5-8 бавно върнете пръстите на пода

Повторете 4 пъти

Упражнение 2

- 1-2 вдигнете пръстите и на двата крака нагоре
- 3-4 бавно върнете пръстите на пода
- 5-6 вдигнете пръстите на левия крак нагоре
- 7-8 бавно върнете пръстите на пода

Повторете два пъти

(общо време 2 мин.)

УРОК 5

Повтаряне на уроците от 1 до 4 в седящо положение с музика, след това се повтарят, като участниците стоят зад стола с музика. Повтаряне два пъти (около 17/20 мин.).

ЗАБЕЛЕЖКА ЗА ТРЕНЬОРИТЕ: ПО ВРЕМЕ НА ПЪРВИТЕ УРОЦИ ЖЕНИТЕ ТРЯБВА ДА БЪДАТ БОСИ, ПО ЧОРАПИ ИЛИ С КЕЦОВЕ, НО НЕ И С ВИСОКИ ТОКЧЕТА/ОБУВКИ ЗА ТАНЦИ, ЗАЩОТО ТРЯБВА ДА УСЕЩАТ КРАКАТА СИ И НЕ ИСКАМЕ ДА НАВЕХНАТ ГЛЕЗЕНИТЕ СИ.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗПУСКАНЕ

РАЗТЯГАНЕ НА КРАКАТА

Седнете на стол: ляво коляно на 90° - опънат десен крак с пръстите нагоре

Ритъм: 1-8 плъзнете дясната ръка по десния крак – върнете я

ЗАБЕЛЕЖКА: СТОЙТЕ КОЛКОТО Е ВЪЗМОЖНО ПО-ИЗПРАВЕНИ И НЕ СЕ ИЗГЪРБВАЙТЕ

1-8 върнете се в първоначалната позиция

Повторете 4 пъти

После повторете всичко с левия крак

(общо време 3 мин. 10 сек.)

СГЪВАНЕ

Седнете на стол – гранд плие – ръцете на вътрешната част на краката

Ритъм: 1-4 Вдишване

5-8 Бавно сгъване между краката

1-4 стойте така

5-8 бавно се върнете с първоначална позиция

Повторете 4 пъти

(общо време 48 сек.)

РЪЦЕ

Седнете на стол: разтворени крака – ръце отстрани на тялото

Ритъм: 1-8 малки импулси, дланите надолу, ръката наиз.

1-8 ръцете наиз на 90° импулси наиз., длани нагоре

1-8 ръцете наиз на 90°, импулси наиз., длани напр.

1-8 ръцете прави над главата, импулси назад, длани напр.

ЗАБЕЛЕЖКА: АКО ТОВА НЕ Е ВЪЗМОЖНО, ПОВТОРЕТЕ НА 90°

Повторете всичко два пъти.

(време 48 сек.)

Ритъм: 1-8 вдигнете двете ръце

1-8 бавно ги върнете отстрани – повторете два пъти

1-4 ръцете се събират като за молитва

5-8 вдигнете и опънете ръцете до край над главата

1-8 бавно ги свалете, завъртане на китката на 5, длани надолу

Повторете всичко два пъти

(време 48 сек.)

РАЗТЯГАНЕ НА ВРАТА

Ритъм: 1-4 дясна ръка, опъната наиз, над главата, ръка на главата

5-8 разтегнете врата

1-4 задръжте

5-8 бавно се върнете в първоначална позиция

Повторете с лявата ръка

Повторете два пъти

(време 48 сек.)

ИЗПРАВЯНЕ

1-8 бавно се изправете

1-4 изпълнете и двете ръце настрани

5-8 Бавно пуснете ръцете до тялото

Повторете 3 пъти за край

(време 24 сек.)

(общо време за РАЗПУСКАНЕ, 6 мин. 7 сек.)

Отразяване на терапията с танцови движения:

Целите на разпускането са участниците да насочат вниманието от групата към самите себе си; да наблюдават въздействието; да разтягат и отпускат мускулите; да успокоят тялото; да намалят пулса.

Фасилитаторите трябва да използват дискретност и повече или по-малко структура при дейностите за разпускане, в зависимост от нивото на групата и нивото на комфорт. Жените трябва да се насърчават да „слушат“ тялото си и да наблюдават усещанията си по време на дейностите.

За да се създаде плавен преход от танци към разпускане, трябва да се започне, като жените ходят и дишат.

- Започнете да ходите с удобно темпо, след което постепенно забавете ритъма на дишането си. Забележете дали дишането е различно от това при разгряването;
- Разхождайте се из стаята сами, отбелязвайте удобствата/дискомфорта в тялото си. Какви са вашите енергийни нива? Можете ли да забележите някакви чувства? Вървете към групата и след това се съберете заедно в кръг около столовете (фасилитаторите трябва предварително да подготвят столовете в кръг).

В края на упражненията за разпускане по-долу, участниците ще бъдат насърчавани да осъществяват зрителен контакт помежду си в кръга.

ПРИНОСИ НА ТЕРАПИЯТА С ТАНЦОВИ ДВИЖЕНИЯ

Предложенията и рамките за представяне на протокола по-долу, са разработени след прилагането на протокола във Обединеното Кралство, от терапевти по танцови движения. Тези идеи могат да бъдат интегрирани в сесии, за да се подобрят психологическите резултати на участниците. Във всеки от разделите има допълнителни бележки в курсив, когато танцов терапевт или фасилитатор с професионална психологическа подготовка присъства.

От гледна точка на терапията с танцови движения, протоколът ТАНЦУВАЙ СЪС ЗДРАВЕТО може да се разглежда като органично прогресиращ през следните фази:



По-долу са дадени предложения за всяка част от структурата на сесията

НАЧАЛО НА СЕСИЯТА: ПРОВЕРКА

- Първоначално посрещане в кръг. Това е особено важно при по-ранните сесии и може да осигури възможност за представяне или лични съобщения пред групата.
- Възможност за всякакви логистични съобщения и представяне на схемата на сесията.

Ако сесията се води от танцови терапевти, тази част може да включва и анализ на състоянието на участниците за това как се справят. За да бъде актуални и кратки, помислете за използването на метафора, напр. „Ако бяхте време, какво време щяхте да бъдете днес?“ (каква вода, какво животно и т.н.). Като алтернативен вариант, участниците могат да използват движение, за да изразят как се чувстват. Важно е да се

определят подходящи граници в зависимост от експертния опит на фасилитатора и дали сесиите ще се провеждат предимно като танцова терапия или терапевтичен танц.

РАЗГРЯВАНЕ

За да имате наблюдение върху опита на участниците, обърнете внимание на следното:

- Централно-периферна позиция на участниците.
- Честотата на контакта с очи.
- Взаимодействие с другите/лице към стена или към центъра.

Горните наблюдения могат да предоставят някаква информация за опита на участниците, но е важно да се отбележи, че действията, които потенциално изглеждат като знак за дискомфорт или колебание, могат да бъдат акт на грижа за себе си и увереност от страна на участника.

Ще има различни действия от всеки участник от гледна точка на това да се чувства спокойно или да танцува, така че сесиите трябва да се усещат възможно най-приобщаващи.

Съществуват все повече доказателства, които казват, че дълбокото дишане, обхващащо областта на стомаха, има успокояващ ефект върху нервната система. Участниците трябва да бъдат насърчавани да обръщат внимание на дишането си и да задълбочават вдишванията и издишванията, колкото е удобно за тях.

Забележка за танцовите терапевти: тази клиентска популация е била подложена на инвазивно лечение, което е оставило трайно въздействие не само върху физическото, но и върху психичното им здраве.

Въздействието и проявяващите се симптоми могат да се считат за травмиращи. Участниците вероятно ще бъдат много емоционални, особено в началото. Има ограничение на психологическата подкрепа, която може да бъде предложена в тези сесии, уверете се че участниците следят благосъстоянието си и може да има бъде предложена подходяща подкрепа, ако е необходимо.

ОСНОВНИ СЕСИИ

Вижте следващите страници с хореографии и стъпки за всяка сесия. В допълнение, фасилитаторите могат да представят и следното:

- Обмислете да предложите кратко устно представяне на танца на деня и неговия произход. Описанието на тези танци е интегрирано в съответните с плана на сесиите като опция за работа. Всяко описание включва ключови думи, свързани с танца (напр. упоритост, интензивност, копнеж), които могат да служат като подсказка, която може да подпомогне изучаването на движението, свързано с всеки танц.
- Уверете се, че целите на всяка сесия отговарят на следните критерии, подходящи за клиентската група и етапа на сесиите: постижими, реалистични, ограничени във времето.
- Не забравяйте, че докато рутинното обучение може да осигури добра структура и предсказуемост за някои участници, то може да предизвика усещане за неадекватност за други (да се разбере по грешен начин).

- Въпреки че използването на огледала може да подпомогне преподаването на танцовата хореография, по време на пилотната дейност в Обединеното Кралство мнозинството от участниците намираха за трудно да гледат отражението си в огледалата. Помислете за частично покриване на огледалата с полупрозрачни тъкани и/или използването на слабо осветление.
- Използването на реквизит, като ударни инструменти, шалове или поли може да добави игривост към движението и/или да измести фокуса от тялото (което може да се усети като разочарование). Уверете се, че участниците се чувстват свободни да използват реквизита, но не и задължени.

Танцови терапевти: използвайте метода на анализ на движенията на Лабан като инструмент за наблюдение, както и за разширяване на речника на движенията.

РАЗПУСКАНЕ

Наблюдавайте всички промени в участниците и сравнявайте с частта за разгриване.

КРАЙ НА СЕСИЯТА: ПРОВЕРКА

- Осигурете пространство за кратка обратна връзка.
- Направете съобщения.

Танцови терапевти: Използвайте подобна проверка на тази, с която сте започнали.

УРОЦИ 6 – 14 МЕРЕНГЕ

Изправени зад стола

ЗАБЕЛЕЖКА: БЪДЕТЕ ТЪРПЕЛИВИ С ДАМИТЕ И ОБЯСНЕТЕ НА УЧАСТНИЦИТЕ, ЧЕ КОГАТО ПОДГЪВАТ ДЯСНОТО КОЛЯНО, ТЕЖЕСТТА ОСТАВА ВЪРХУ ЛЕВИЯ КРАК И КОГАТО ПОДГЪВАТ ЛЯВОТО КОЛЯНО, ТЕЖЕСТТА ОСТАВА ВЪРХУ ДЕСНИЯ КРАК.

КОЛКОТО ПО-НЕПОДВИЖНИ СА ЖЕНИТЕ В ГОРНАТА ЧАСТ НА ТЯЛОТО СИ, ТОЛКОВА ПО-ДОБРЕ. ЖЕНИТЕ МОЖЕ ДА СЕ НАКЛАНЯТ В НАЧАЛОТО, ДОКАТО УСПЕЯТ ДА НАПРАВЯТ ДВИЖЕНИЕТО ПРАВИЛНО.

С разтворени крака

- Меренге движение с разтворени крака – прехвърлете тежестта на тялото от дясно наляво – дк 1-8 х 2 бавно
- Алтернативно меренге напр./наз. като започнете с дк 1-8 х 2 бавно

Със затворени крака

- Стъпка и меренге движение 1-8 х 2 бавно
- Алтернативно меренге движение напр. + наз. 1-8 х 2 бавно

Повторете всичко 1-8 х 2 бързо

Повторете всичко 1х8 бързо

Повторете всичко с музика

- Започнете с дк по диагонал 1 дк / 1 лк / 1дк / 1-8 бавно
- 1-8 х 2 основно движение надясно
- 1-8 х 2 започнете с дк, като вървите напр. / 7-8 лк напред

- 1-8 х 2 започнете меренге движение настрани с лк
- 1-8 х 2 меренге движение наз. с лк и се върнете до стола
- Започнете с лк по диагонал 1 лк / 1 дк / 1 лк / 1-8 бавно
- 1-8 х 2 основно движение наляво
- 1-8 х 2 започнете с лк, като вървите напр. / 7-8 дк напред
- 1-8 х 2 започнете меренге движение настрани с лк
- 1-8 х 2 меренге движение наз. с лк и се върнете до стола

Повторете всичко бързо 1-8

Повторете всичко с музика

ЗАБЕЛЕЖКА: В ГРУПИТЕ СИ ЩЕ ИМАТЕ ДАМИ С РАЗЛИЧНИ ВЪЗМОЖНОСТИ. ОСИГУРЕТЕ ИМ ПОДКРЕПА, КАТО ЧЕСТО ГИ ПИТАТЕ КАК СЕ ЧУВСТВАТ И ГИ НАБЛЮДАВАЙТЕ, ЗА ДА ИМ ПОМОГНЕТЕ АКО ИМАТ НУЖДА.

Завъртане надясно и наляво

Меренге завъртане надясно и наляво

- Бавно 1-8 х 4

Меренге завъртане надясно и наляво

- Размер 1-8 х 2 за завъртане надясно
- Размер 1-8 х 2 за завъртане наляво
- 1-8 за завъртане надясно
- 1-8 за завъртане наляво

Повторете всичко с музика

Люлеене на бедрата

- Започнете с дк – полюшване на бедрото наляво (обратно на часовниковата стрелка) 1-Размер 8 х 2 и приберете бедрото на второто 8 с лк

- Започнете с лк – полюшване на бедрото надясно (по посока на часовниковата стрелка Размер 1-8 х

2 и приберете бедрото на второто 8 с дк
Повторете два пъти
Повторете всичко с музика

Предложения за танцовата терапия:

Представете произхода, ритъма и стила на меренге. Използвайте като стимул или метафора

- Произхожда от Доминиканската Република.
- Основната стъпка е „Ако можеш да ходиш, можеш да танцуваш меренге“.
- Усещане за лекота и празнично настроение, за разлика от произхода на танца – свързан с роби, работещи на полетата със захарно цвекло.

Ключови думи: прост, но силен; предсказуема упоритост; носи бремето с достойнство

Вижте хореографията на меренге тук:

<https://youtu.be/Omt6VKVQNZk>



<https://www.dancing-health.eu/#Training>



УРОЦИ 15 – 17 БАЧАТА

Изправени

С разтворени крака

- 1-8 x 2 бавно – основно движение – започнете с дк
- 1-8 x 2 с нормално време
- 1-8 Движение на бедрото на Джон Траволта започва с издаване на дк напред на 2 – 4 – 6 - 8 прехвърляме тежестта на тялото
- 1-8 Движение на бедрото на Джон Траволта започва с издаване на лк напред на 2 – 4 – 6 - 8 прехвърляме тежестта на тялото

Повторете два пъти

- 1-8 x 2 Меренге движение, заедно с движение на бедрото

Повторете всичко два пъти

Хореография на Бачата

1-8 стъпка настрани с дк

1-8 стъпка настрани с лк

Повторете два пъти

1-8 стъпка наз. с дк

1-8 стъпка напр. с лк

Повторете два пъти

1-4 завъртане надясно

5-8 завъртане наляво

1-4 кръстосана стъпка с дк

5-8 кръстосана стъпка с лк

Предложения за танцовата терапия:

Представете произхода, ритъма и стила на бачата. Използвайте като стимул или метафора.

- Отново танц от Доминиканската Република.
- Сравнително нов (първата половина на 20^{ти} век).
- Прост, чувствен танц, изпълнен със страст.
- Движение на ханша, привидно игриво, изправено.

Ключови думи: събуждане на сетивата, изправена стойка на тялото с „издадена брадичка”

Вижте хореографията на бачата тук:



<https://youtu.be/Omt6VKVQNZk>



<https://www.dancing-health.eu/#Training>

УРОЦИ 18 – 20 САЛСА

Изправени

- 1-8 х 2 (нормално време) алтернативно основно салса движение започващо с дк
- 1-8 х 2 отворена основна салса
- 1-8 х 2 основно странично салса движение с кръстосана стъпка напр.
- 1-8 х 2 кариока напр.
- 1-8 х 2 завъртане наляво
- 1-8 х 2 завъртане надясно
- 1-8 х 2 стъпка „трес-трес“ – започващо с дк
- 1-8 4 стъпки „сузи кю“ на 2
- кръстосана стъпка

ЗАБЕЛЕЖКА:

- УЧАСТНИЦИТЕ СЕ НАСЪРЧАВАТ ПОСТЕПЕННО ДА ИЗГРАЖДАТ ПО-ПОЛОЖИТЕЛНИ ОТНОШЕНИЯ С ТЕЛАТА СИ, НО НА ТОЗИ ЕТАП ТЕ МОЖЕ ДА НЕ СЕ ЧУВСТВАТ КОМФОРТНО С ПРЕДЛОЖЕНИТЕ ДВИЖЕНИЯ НА КРАКАТА. АКО СЛУЧАЯТ Е ТАКЪВ, ПРЕДЛОЖЕТЕ АЛТЕРНАТИВИ, КАТО ТРИЕНЕ НА ГОРНАТА ЧАСТ НА КРАКАТА С РЪЦЕ, ЗА ДА СТИМУЛИРАТЕ ФИЗИЧЕСКО УСЕЩАНЕ;
- БЕДРОТО НА КРАКА, ВЪРХУ КОЙТО Е ТЕЖЕСТТА, ТРЯБВА ДА ОСТАНЕ НАД СТЬПАЛОТО, БЕЗ ДА СЕ ЛЮЛЕЕ;
- ДВИЖЕНИЕТО НА РЪЦЕТЕ ТРЯБВА ДА СЕ ОПРЕДЕЛЯ ОТ ТОВА, КОЕТО Е УДОБНО ЗА ОТДЕЛНОТО ЛИЦЕ. ИЗПОЛЗВАЙТЕ ВЪЗМОЖНОСТИТЕ НА УЧАСТНИЦИТЕ И ИМ ПРЕДЛОЖЕТЕ ПО-ПОДХОДЯЩИ ДВИЖЕНИЯ;
- ЗАВЪРТАНЕТО НАДЯСНО И ПОСЛЕ НАЛЯВО МОЖЕ ДА СЪЗДАДЕ ОБЪРКВАНЕ, ЗАТОВА Е ПО-ДОБРЕ ДА РАЗДЕЛИТЕ ХОРЕОГРАФИЯТА НА 2 УРОКА. В УРОК 1 ЗАВЪРТАНИЯТА НАДЯСНО, А В СЛЕДВАЩИЯ – ТЕЗИ НАЛЯВО (ИЛИ ОБРАТНОТО), ЗАЩОТО ДВЕТЕ ЗАВЪРТАНИЯ В ЕДИН УРОК МОЖЕ ДА ПРИЧИНИ ОБЪРКВАНЕ;
- БЪДЕТЕ ВНИМАТЕЛНИ СЪС СТЬПКАТА ТРЕС ТРЕС, ЗАЩОТО КРЪСТОСВАНЕТО НА КРАКАТА МОЖЕ ДА ПОВЛИЯЕ НА БАЛАНСА, КОЕТО МОЖЕ ДА БЪДЕ ЧЕСТО СРЕЩАН ПРОБЛЕМ ЗА УЧАСТНИЦИТЕ.

Предложения за танцовата терапия:

Представете произхода, ритъма и стила на бачата. Използвайте като стимул или метафора.

- Салсата е смесица от различни културни и исторически влияния (афро-кубински, латинокубински, джаз)
- Продаваемост на цената на самоличността?
- Селският живот и бедността отговарят на живота и възможностите на града.
- Оспорване на установените норми (епохата след Първата световна война), въвеждане на радостта от ритъма.

Ключови думи: създайте вкуса!, специална комбинация! Създаване на нова идентичност, търсене на поток – какво ми трябва, за да създам моята салса?

Вижте хореографията на салса тук:



<https://youtu.be/CZgv1w0T4uo>



<https://www.dancinghealth.eu/#Training>

УРОЦИ 21 – 23 ЧА ЧА ЧА

Изправени

- започнете с дк стъпка размер 2
- 2 основна стъпка напр. 2
- стъпки „кюбън брейк“ д/л 2

-
- основна стъпка наз + шасе напр. 1
 - спот търн напр. наляво 1
 - спот търн напр. надясно 1

-
- забавено – движение на бедро с лк напр. 1
 - забавено – движение на бедро дк напр. 1
 - стъпка 2
 - спот търн 4 размер 2/2 (завъртане на бедрото)
 - на място на 1

ЗАБЕЛЕЖКА:

- ДВИЖЕНИЕТО ЧАЧАЧА ЗАПОЧВА НА 2. АКО УЧАСТНИЦИТЕ НЕ УСПЕЯТ ДА ЗАПОЧНАТ НА 2. НЕКА ПРИБЕРАТ КРАКАТА СИ НА 1 И ТОГАВА ДА ЗАПОЧНАТ СТЬПКАТА НА 2.;
- АКО УЧАСТНИЦИТЕ НЕ МОГАТ ДА НАПРАВЯТ ЛОК СТЕП, ТОГАВА МОГАТ ДА НАПРАВЯТ ШАСЕ;
- В МОМЕНТА НА „СЕДЯЩАТА ПОЗИЦИЯ“, БЕДРАТА ТРЯБВА ДА БЪДАТ СЪБРАНИ.

Предложения за танцовата терапия:

Представете произхода, ритъма и стила на бачата. Използвайте като стимул или метафора.

- Най-вероятно афро-кубински произход
- Игривост
- Основната стъпка Ча-ча първоначално е била използвана в някои ритуали за поклонение, напр. Религията Сантерия
- Танцовите стъпки обикновено са компактни, вертикални, с изправено положение на тялото

Ключови думи: *игривост, вариации, вертикалност, ритуал*

Вижте хореографията на ча ча ча тук:



<https://youtu.be/MI3mTRgRJ90>



<https://www.dancing-health.eu/#Training>

УРОЦИ 24 – 26 РУМБА

Седнете На Стол

- Стъпка „Кукарача“ надясно
2.3.4.1
- Стъпка „Кукарача“ наляво
2.3.4.1

Повторете два пъти (първите 2 такта без ръце – вторите 2 такта с ръце)

Забележка: сменете на 1

Повторете 4 пъти без музика

- Завъртане с десен 2.3.4.1 x 4 с промяна на тежестта на тялото
- Завъртане с ляв 2.3.4.1 x 4 с промяна на тежестта на тялото

Повторете два пъти с музика

Ритъм 4 за да се изправите на крака

1-4 Ръцете настрани и

5-8 Ръцете минават над главата

1-4 Ръцете слизат надолу до тялото и се изправяте

5-8 Накрая – ръцете надолу

Повторете 3-4 пъти

Изправени

- Бавни румба стъпки напр. ритъм 2
2.3 дк 4.1 лк 2.3 дк 4.1 лк
- 2 дк 3.4.1 бавно завъртане напред
- Бавни румба стъпки напр.
- 2 лк 3.4.1 бавно завъртане напред

Повторете без музика

Повторете два пъти с музика

След това добавете детайли с ръцете

Повторете без музика

Повторете два пъти с музика

Вървете около стола

Ритъм 4 с дк

Ритъм 4 с лк

Свободен стил на ръцете

ЗАБЕЛЕЖКА:

- *КАКТО ПРИ ЧАЧАЧА, ДВИЖЕНИЕТО ЗАПОЧВА НА 2. АКО ДАМИТЕ НЕ УСПЕЯТ ДА ЗАПОЧНАТ НА 2, КАЖЕТЕ ИМ ДА ПРИБЕРАТ КРАКАТА СИ ЕДИН ДО ДРУГ НА 1 И ДА ГИ РАЗТВОРЯТ НА 2 (НАЧАЛОТО НА ДВИЖЕНИЕТО);*
- *ДО УРОК 24, ДАМИТЕ ВЕЧЕ ТРЯБВА ДА СИ СВИКНАЛИ С ТЕЛАТА СИ И МОГАТ ДА СЕ ДОКОСВАТ ПОВЕЧЕ, ЗАТОВА ИЗПОЛЗВАЙТЕ ВЪОБРАЖЕНИЕТО СИ ЗА ДВИЖЕНИЯТА С РЪЦЕТЕ И ЗАВЪРТАНЕТО.*

Предложения за танцовата терапия:

Представете произхода, ритъма и стила на румба. Използвайте като стимул или метафора.

- Кубински произход, думата първоначално е била използвана като синоним на „парти“
- Общ термин, вариращ по значение от испанско припокриване с Фламенко и Болеро до фолклорни танци в селските райони на Куба
- Танц, изследващ архетипните полови роли на съблазнителен мъж и игрива жена

Ключови думи: танц на даването и получаването на любов, архетипите и предизвикателствата им, съдържаща интензивност

Вижте хореографията на румба тук::



<https://youtu.be/K6PzYQzzX3g>



<https://www.dancing-health.eu/#Training>

УРОЦИ 27 – 29 ТАНГО

Ритъм 8 такта – изправяне на крака

Седнете На Стол

Крака – прибрани един до друг

- Плъзнете дк наз. Ритъм 1-4
- Приберете дк до лк 5-8
- Плъзнете лк наз. 1-4
- Приберете лк до дк 5-8

Без музика – бавно

Повторете 4 пъти с музика

- Малък кръг с дк – шпиц 1-4
- Повторете с петата 5-8

(повторете два пъти)

- Повторете с лк – шпиц 1-4
- Повторете с петата 5-8

(повторете два пъти)

Повторете 4 пъти с музика

- Стъпка „Салида“ – жените започват с лк 1-8 + 1-4
- Завъртане дк 5-8
- Стъпка „Салида“ - 0 мъжете започват с дк 1-8 + 1-4
- Завъртане лк 5-8

- Ритъм 1-8 вървете около стола
- Бавно завъртане около оста на 4 1-8 започнете с дк
- Браш напр. 1-2 навътре 3-4 навън
- Браш назад/волео 5-6
- Затворени 7-8

Повторете с лк

- 1-4 ходене в кръг наляво с лк
- 5-6 заставане пред стола
- 7-8 седнете

Започнете отначало

Предложения за танцовата терапия:

Представете произхода, ритъма и стила на танго. Използвайте като стимул или метафора.

- Произходът му датира от 1880 г., географски родено в бедните пристанищни зони на естествената граница между Аржентина и Уругвай – далеч от Екватор, от където произхождат повечето латино танци
- Портални корени и международни влияния: от немския валс през славянската полка и мазурка до испано-кубинската хабанера, африканската кандомбе и аржентинската милонга
- Имигрантски теми за тъга, носталгия и копнеж, но също и надежди и стремежи

Ключови думи: огън на копнежа, свобода и премахване на граници (географски и моралистичен, както и физически смисъл), носталгия срещу новите надежди

Вижте хореографията на танго тук:



https://youtu.be/_72bl03yfwc



<https://www.dancing-health.eu/#Training>

УРОЦИ 30 – 32

ПЪЛЕН РЕЖИМ НА ЦЯЛАТА ПРОГРАМА

1. Pisu M, Demark-Wahnefried W, Kenzik KM, Oster RA, Lin CP, Manne S, Alvarez R, Martin MY. A dance intervention for cancer survivors and their partners (RHYTHM). *J Cancer Surviv.* 2017 Jun;11(3):350-359. doi: 10.1007/s11764-016-0593-9.
2. Jones CJ, Rikli RE, Beam WC. A 30-s chair-stand test as a measure of lower body strength in community-residing older adults. *Res Q Exerc Sport.* 1999 Jun;70(2):113-9.
3. Cantarero-Villanueva I, Fernández-Lao C, Díaz-Rodríguez L, Fernández-de-Las-Peñas C, Ruiz JR, Arroyo-Morales M. The handgrip strength test as a measure of function in breast cancer survivors: relationship to cancer-related symptoms and physical and physiologic parameters. *Am J Phys Med Rehabil.* 2012 Sep;91(9):774-82.
4. Richards LG, Olson B, Pamiter-Thomas P. How forearms position affects grip strength. *Am J Occup Ther.* 1996, 50:133–138.
5. Galiano-Castillo N, Arroyo-Morales M, Ariza-Garcia A, Sánchez-Salado C, Fernández-Lao C, Cantarero-Villanueva I, Martín-Martín L. The Six-Minute Walk Test as a Measure of Health in Breast Cancer Patients. *J Aging Phys Act.* 2016 Oct;24(4):508-515.
6. Montazeri A. Health-related quality of life in breast cancer patients: a bibliographic review of the literature from 1974 to 2007. *J Exp Clin Cancer Res.* 2008 Aug 29;27:32.
7. Fayers P, Bottomley A; EORTC Quality of Life Group; Quality of Life Unit. Quality of life research within the EORTC-the EORTC QLQ-C30. European Organisation for Research and Treatment of Cancer. *Eur J Cancer.* 2002 Mar; 38 Suppl 4: S125-33.
8. Kecke S, Ernst J, Einkenkel J, Singer S, Hinz A. Psychometric Properties of the Fatigue uestionnaire EORTC QLQ-FA12 in a Sample of Female Cancer Patients. *J Pain Symptom Manage.* 2017 Dec;54(6):922-928.
9. Boing L, Baptista F, Pereira GS, Sperandio FF, Moratelli J, Cardoso AA, Borgatto AF, de Azevedo Guimarães AC. Benefits of belly dance on quality of life, fatigue, and depressive symptoms in women with breast cancer - A pilot study of a non-randomised clinical trial. *J Bodyw Mov Ther.* 2018 Apr;22(2):460-466.