

AD-ARTS

ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΑΝΑ



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



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

Τι είναι ο Χορός;

Ο χορός είναι μια μορφή καλλιτεχνικής και αθλητικής έκφρασης που αναφέρεται γενικά στη ρυθμική κίνηση του σώματος, σύμφωνα με τη μουσική. Είναι ένας τρόπος επικοινωνίας μέσω του σώματος. Έτσι, μπορούν να εκφραστούν διαφορετικά συναισθήματα.



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

Η συμβολή της μουσικής

Η ρυθμική μουσική στο χορό βελτιώνει το συντονισμό της βάδισης και τον έλεγχο της κίνησης των ατόμων με νευρομυϊκές και σκελετικές διαταραχές και οδηγεί σε αύξηση της σταθερότητας και της κινητικότητας.



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

Σχετικά με το ρυθμό

Ο ρυθμός (ελληνικός ρυθμός, προερχόμενος από το **ρέω**), είναι μια διατεταγμένη εναλλαγή των αντίθετων στοιχείων. Η έννοια του ρυθμού εμφανίζεται επίσης σε άλλες τέχνες (π.χ. ποίηση, ζωγραφική, γλυπτική και αρχιτεκτονική) καθώς και στη φύση (π.χ. βιολογικοί ρυθμοί). Οι προσπάθειες καθορισμού του ρυθμού στη μουσική έχουν προκαλέσει μεγάλη διαφωνία, εν μέρει επειδή ο ρυθμός έχει συχνά ταυτιστεί με ένα ή περισσότερα από τα συστατικά του, αλλά όχι εντελώς ξεχωριστά, στοιχεία, όπως προφορά, μετρητής και τέμπο.

Ο ρυθμός είναι το μοτίβο της μουσικής στο χρόνο. Οποιαδήποτε άλλα στοιχεία μπορεί να έχει ένα δεδομένο κομμάτι της μουσικής (π.χ. μοτίβα στο γήπεδο), ο ρυθμός είναι το απαραίτητο στοιχείο όλης της μουσικής. Ο ρυθμός μπορεί να υπάρξει χωρίς μελωδία, όπως στα ντραμς της λεγόμενης πρωτόγονης μουσικής, αλλά η μελωδία δεν μπορεί να υπάρχει χωρίς ρυθμό. Στη μουσική που έχει αρμονία και μελωδία, η ρυθμική δομή δεν μπορεί να διαχωριστεί από αυτές. Η παρατήρηση του Πλάτωνα ορίζει το ρυθμό ως την τάξη της κίνησης που παρέχει μια βολική αναλυτική αφετηρία.



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

Τι προσφέρει ο χορός;

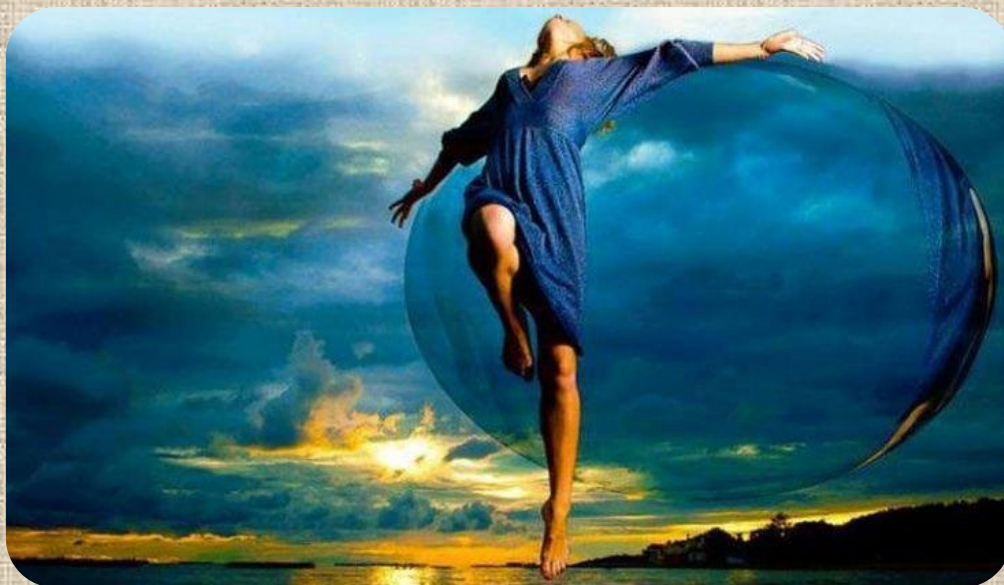


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Τι είναι η Χοροθεραπεία ;

Η Χοροθεραπεία βασίζεται στην προϋπόθεση ότι το σώμα και το μυαλό είναι αλληλένδετα και η κατάσταση του σώματος μπορεί να έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην ψυχική και συναισθηματική υγεία.

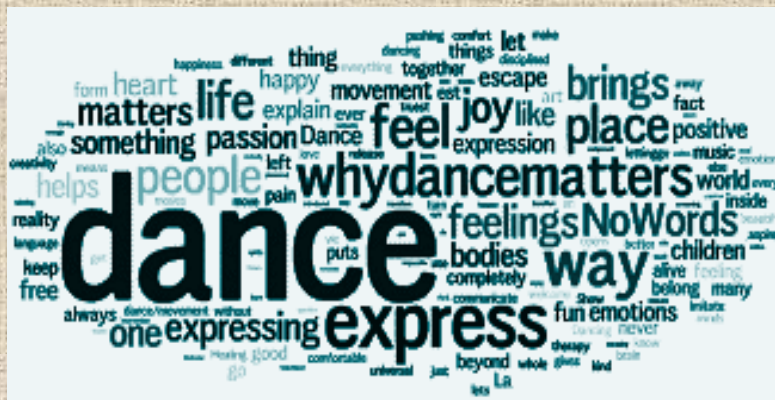
(Association for Dance Movement Psychotherapy, UK)



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

Τι είναι η Χοροθεραπεία ;

Η Χοροθεραπεία είναι η χρήση της κίνησης και του χορού για την προώθηση της συναισθηματικής, διανοητικής, πνευματικής και κοινωνικής ένταξης του ατόμου. Είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας μέσω των Τεχνών.



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

Η Χοροθεραπεία

απευθύνεται σε ένα πολυδιάστατο σώμα: Βιολογικά, Κοινωνικά, Ψυχολογικά, Καλλιτεχνικά, Θρησκευτικά.

Βιολογικά: ο βιολογικός ιστός και ο μηχανισμός του ανθρώπινου σώματος σαν κατασκευή

Κοινωνικά: το σώμα είναι η ανθρώπινη ανταλλαγή

Ψυχολογικά: η έκφραση των εσωτερικών συναισθημάτων

Καλλιτεχνικά: να αποκωδικοποιήσει τη φαντασία με δημιουργικά χορευτικά κίνητρα

Θρησκευτικά: σχετίζεται με πνευματική προσέγγιση της θρησκευτικής πίστης



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

Η λειτουργία της Χοροθεραπείας :

Η Χοροθεραπεία αξιοποιεί τη δύναμη της κίνησης σε μια θεραπευτική διαδικασία και τη χρησιμοποιεί για την προώθηση της προσωπικής ανάπτυξης, της υγείας και της ευεξίας.

Συνδυάζει ρυθμική κίνηση, προσωπική έκφραση και αναγνωρίζει τη σύνδεση του νου και του σώματος που επιδιώκει την επούλωση αναμεταξύ τους.



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



Κύριοι στόχοι της Χοροθεραπείας:

- Το σώμα και το μυαλό βρίσκονται σε συνεχή και αμοιβαία αλληλεπίδραση, έτσι ώστε κάθε αλλαγή που συμβαίνει, να επηρεάζει ολόκληρο το μηχανισμό του νου και τη συνολική λειτουργία του ατόμου.
- Η κίνηση αντικατοπτρίζει την προσωπικότητα του ατόμου.
- Μη λεκτικά στοιχεία επικοινωνίας εμφανίζονται σε κάθε θεραπευτική σχέση.
- Η κίνηση περιέχει μια συμβολική λειτουργία και μπορεί να είναι ένα στοιχείο ασυνείδητων διαδικασιών, να εκφράζει σκέψεις και καταπιεσμένα συναισθήματα ή να μεταφέρει εμπειρίες.
- Ο αυτοσχεδιασμός μέσω της κίνησης, επιτρέπει στο άτομο να πειραματιστεί με νέους τρόπους ύπαρξης.
- Είναι αποτελεσματική για άτομα με αναπηρία.



Κύριοι στόχοι της χοροθεραπείας:

- Επικεντρώνεται στην κινητική συμπεριφορά μέσω της θεραπευτικής σχέσης.
- Λαμβάνονται υπόψη εκφραστικές, επικοινωνιακές και προσαρμοστικές συμπεριφορές στη θεραπευτική σχέση.
- Η κίνηση του σώματος, ως βασικό συστατικό του χορού, παρέχει ταυτόχρονα τα μέσα αξιολόγησης και τον τρόπο παρέμβασης για τη Χοροθεραπεία.
- Εφαρμόζεται σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, κέντρα αποκατάστασης, ιατρικά και εκπαιδευτικά κέντρα, καθώς και σε νοσοκομεία, κέντρα ημερήσιας φροντίδας, πρόληψη ασθενειών, προγράμματα προώθησης της υγείας και ιδιωτική εκπαίδευση.
- Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία ατόμων όλων των ηλικιών και από κάθε πολιτισμικό υπόβαθρο σε ατομικές, ομαδικές συνεδρίες και συνεδρίες ζεύγους.



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

Επιδράσεις της Χοροθεραπείας σε γνωστικά, συμπεριφορικά και συναισθηματικά συμπτώματα:

- Σε γνωστικό επίπεδο: επιδιώκει να βελτιώσει τις γνωστικές δεξιότητες, τα κίνητρα και τη μνήμη (καλύτερη ροή οξυγόνου, εκπαίδευση νου και βελτίωση μέσω των συγκεκριμένων εργασιών).
- Σε επίπεδο συμπεριφοράς: διευκολύνει και βελτιώνει την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση (δύναμη της ανθρώπινης συνδεσιμότητας, καλύτερη ανταλλαγή γνώσεων και περισσότερη αυτοεκτίμηση).
- Σε σωματικό επίπεδο: παρέχει τα οφέλη της άσκησης, όπως βελτιωμένη υγεία, ευεξία, συντονισμό και μυϊκό τόνο (καλύτερη ροή οξυγόνου, καρδιαγγειακή ροή).
- Σε συναισθηματικό επίπεδο: βοηθά τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο ευτυχισμένοι και με αυτοπεποίθηση να διαχειρίζονται ζητήματα όπως θυμός, απώλεια και απογοήτευση (απελευθέρωση, βιώσιμο και υγιές περιβάλλον, εσωτερική ισορροπία και κινητοποίηση).



Επιδράσεις της Χοροθεραπείας σε γνωστικά, συμπεριφορικά και συναισθηματικά συμπτώματα:

Χορός και νευρικό σύστημα:

Ο χορός διεγείρει τα διάφορα επίπεδα του ατόμου. Ο εγκέφαλος συγχρονίζεται με το σώμα.

Το αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου περιέχει τις ακόλουθες δραστηριότητες: γλώσσα, λογική, κριτική σκέψη, αριθμοί, ενώ το δεξί αποκτά έκφραση συναισθημάτων, μουσικής, αναγνώρισης, χρωμάτων, εικόνων, δημιουργικότητας.

Η επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα όπως ο χορός, απελευθερώνει μεγάλες ποσότητες ορμονών χαράς, προκαλώντας έντονη οξυγόνωση ενώ δημιουργεί ευφορία.



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

Κύριες μεθοδολογίες και εργαλεία για τη χρήση της Χοροθεραπείας για ΑΝΑ:

Αυτοσχεδιασμός: Αφήστε το άτομο να ακούσει τη μουσική και να κινηθεί με τον τρόπο που θέλει.

Μάθετε ένα ρυθμό: διδάξτε σε ένα άτομο πώς να ακολουθεί και να εμπλακεί με ένα ρυθμό.

Μάθετε ένα χορό: μάθετε να ακολουθείτε συγκεκριμένα βήματα και να ακολουθείτε το ρυθμό και τη μουσική. Αυτή είναι η πιο περίπλοκη εργασία για τα ΑΝΑ, για αυτό προτιμήστε τους εύκολους χορούς με απλά βήματα και με λίγες πληροφορίες που πρέπει να θυμούνται.

Υπενθύμιση γνωστών χορών: Αυτό ισχύει συνήθως για τους λαϊκούς χορούς. Ενθαρρύνετε το άτομο να χορέψει σε ένα ήδη γνωστό δημοφιλές τραγούδι.



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

Κύριες μεθοδολογίες και εργαλεία για τη χρήση της Χοροθεραπείας για ΑμΑ:

Για να είναι πιο αποτελεσματικό το μάθημα στη Χοροθεραπεία, οι επαγγελματίες πρέπει να φροντίσουν για τα ακόλουθα:

- Ένα μέσο για να παίζουν μουσική
- Ένα οπτικό σημείωμα για τα βήματα ή το ρυθμό
- Ένας χώρος αρκετά μεγάλος και χωρίς εμπόδια για την αποφυγή τραυματισμών και ελεύθερη κυκλοφορία
- Άνετα ρούχα που επιτρέπουν την κίνηση
- Ένα σχέδιο για τη συνεδρία που επιτρέπει διαλείμματα
- Ένα μέρος για να καθίσουν και να ξεκουραστούν ανάμεσα στο χορό



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

Οφέλη της Χοροθεραπείας για ΑΝΑ

- ενισχύει τη κινητική λειτουργία βοηθώντας την ισορροπία και το συντονισμό
- συγχρονίζει το μυαλό με το σώμα
- αυξάνει την εμπιστοσύνη, τις κοινωνικές και επικοινωνιακές δεξιότητες
- βελτιώνει την αυτοεκτίμηση
- διεγείρει τις αναμνήσεις και παρέχει ευκαιρίες για ανάμνηση
- ενισχύει τη συναισθηματική εγγύτητα
- αυξάνει την ποσότητα των ενδορφινών στον εγκέφαλο για ευημερία



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

Οφέλη της Χοροθεραπείας για ΑΝΑ

- μειώνει το άγχος και τα καταθλιπτικά συναισθήματα
- διατηρεί ή βελτιώνει τη μνήμη και τη γνωστική λειτουργία
- μειώνει τα συναισθήματα απομόνωσης και έντασης του σώματος
- βελτιώνει την αντίληψη της εικόνας του σώματος
- μειώνει το χρόνιο πόνο
- ενισχύει τα κίνητρα (αισιοδοξία)
- καλύτερη πρόσληψη οξυγόνου και βελτίωση του καρδιαγγειακού συστήματος



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

Η Marta C. González, μια πρώην μπαλαρίνα που ζει με Αλτσχάιμερ, αναγνωρίζει τον ήχο της λίμνης των Κύκνων του Tchaikovsky



<https://www.classicfm.com/>

Η Γκονζάλεζ έπαιξε αμέτρητες φορές τη Λίμνη των Κύκνων και οι κινήσεις είναι ριζωμένες στο μυαλό της. Κάθεται σε αναπηρική καρέκλα καθώς παίζει η μουσική και δε μπορεί να σταθεί ή να σηκωθεί. Παρά το Αλτσχάιμερ, η μουσική μπόρεσε να αξιοποιήσει τη μνήμη που είχε παγιδευτεί στο μυαλό της. Μετακινεί το κεφάλι και τα χέρια της με τον ίδιο τρόπο που έκανε στα νεότερα της χρόνια.



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

Οφέλη της Χοροθεραπείας για φροντιστές

Τα οφέλη που λαμβάνουν οι φροντιστές μετά από χοροθεραπεία με ANA

- χαλάρωση θετική ενέργεια
- μειώνει το άγχος όταν συμμετέχουν στη θεραπεία
- Ενθαρρύνει την επικοινωνία με ANA
- προωθεί την ψυχολογική κατάσταση
- καλύτερη ποιότητα επικοινωνίας με ANA
- Νέους τρόποι μη λεκτικής επικοινωνίας
- παρέχει καλύτερη συνολική αίσθηση ευεξίας
- εμπνέει συναισθήματα αλληλεγγύης
- αυξάνει το ομαδικό πνεύμα



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

Αναμενόμενα αποτελέσματα της Χοροθεραπείας

Μετά τη διαδικασία της Χοροθεραπείας, τα ΑΝΑ θα είναι σε θέση να:

- εκφράζουν τα συναισθήματά τους
- ενθαρρύνουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία
- ανακουφιστούν από το άγχος
- αυξήσουν τη φυσική τους κατάσταση και τις κινητικές τους δεξιότητες
- βελτιώσουν της αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση τους
- βελτιώσουν την ποιότητα ζωής



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

Ικανότητες Επαγγελματιών Χοροθεραπείας:

Οι Χοροθεραπευτές για να συμβάλουν στο πιο αποτελεσματικό πρωτόκολλο, θα πρέπει να έχουν τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- να έχουν τις απαραίτητες γνώσεις, θεωρητική και πρακτική εκπαίδευση
- να έχουν τη διάθεση να βιώσουν, να μοιραστούν συναισθήματα
- να επικεντρωθούν στη βοήθεια των ανθρώπων (αυτοεκτίμηση)
- να αναπτύξουν αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας
- να έχουν καλή συμπεριφορά
- να δημιουργήσουν νέες επιλογές για την επίλυση προβλημάτων
- να δημιουργήσουν μια ατμόσφαιρα ασφάλειας και εμπιστοσύνης στην οποία η έκφραση των συναισθημάτων επιτυγχάνεται μέσω της κίνησης



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

Ικανότητες Επαγγελματιών Χοροθεραπείας:

- Στα θεραπευτικά προγράμματα, ο θεραπευτής δε διδάσκει, δεν υποδεικνύει, αλλά έχει συναισθηματική συμμετοχή, έχει την ικανότητα να παρατηρεί, να κατανοεί και να μοιράζεται τα αισθήματα, τις σκέψεις, τις εμπειρίες, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά των μελών.
- Ο θεραπευτής αντιμετωπίζει συγκεκριμένα προβλήματα με συγκεκριμένους τρόπους (π.χ., εάν το ANA δε συμμετέχει στη θεραπεία, ο θεραπευτής πρέπει να αντιδράσει αποτελεσματικά για να κάνει το ANA να συμμετάσχει).
- Ο θεραπευτής πρέπει να ξέρει πώς να αντιμετωπίσει τα ANA και επίσης, πρέπει να ξέρει πώς να ενθαρρύνει και να παρακινεί και να επαινεί αυτούς τους ανθρώπους.



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

Οδηγίες για εκπαιδευτές: «Υποδείξεις και Συμβουλές»:

- Γνωρίστε καλά τον ασθενή μαθαίνοντας για τη ζωή του (οικογενειακή κατάσταση, εκπαίδευση, κοινωνική ζωή, εμπειρίες κ.λπ.)
- Παρατηρείτε τον ασθενή συνεχώς
- Μάθετε με ακρίβεια τα συμπτώματα της νόσου
- Παρατηρήστε τις αλλαγές συμπεριφοράς
- Παρατηρήστε τη λογική πίσω από τις πιθανές απαντήσεις που θα μπορούσαν να δώσουν οι ασθενείς (π.χ. **Ε.** Ποια μέρα είναι σήμερα; **Α.** Καλό)
- Επικοινωνείτε συνεχώς με τον ασθενή με χαμόγελο και ζεστασιά. Μιλάτε στον ασθενή καθαρά, αργά, πρόσωπο με πρόσωπο και στο επίπεδο των ματιών
- Ενθαρρύνετε κάθε προσπάθεια του ασθενούς



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

Οδηγίες για εκπαιδευτές: «Κανόνες και προσδοκίες»:

Κανόνες

- Επιλέξτε έναν αργό χορό για αρχάριους
- Επιλογή χορού με λίγα βήματα για να ξεκινήσετε
- Διάρκεια των συνεδριών 30 έως 90 λεπτά
- Διάρκεια των παρεμβάσεων από μερικές εβδομάδες έως μερικούς μήνες, ανάλογα με τις ανάγκες των ασθενών
- Επαναλάβετε τον ίδιο χορό πολλές φορές
- Μη χάνετε την ψυχραιμία σας, μείνετε ήρεμοι και κατανοητοί
- Επιτρέψτε λάθη



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

Οδηγίες για εκπαιδευτές: «Κανόνες και προσδοκίες»:

Προσδοκίες

- Η μουσική μέσω της χορευτικής θεραπείας θα μπορούσε να προσφέρει θετικά αποτελέσματα στη μείωση των συμπτωμάτων συμπεριφοράς, τόνωση των γλωσσικών δεξιοτήτων και ενίσχυση της κοινωνικής και συναισθηματικής λειτουργίας.
- Οι αλλαγές στις κινήσεις και το ρυθμό θα μπορούσαν να ενισχύσουν τη δημιουργικότητα, τον αυτοσχεδιασμό, τη φαντασία με βάση την κίνηση. Η δημιουργικότητα, οι αυτοσχεδιασμένες κινήσεις επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν νέες γνώσεις, να αλληλοεπιδράσουν με άλλους και να καθυστερήσουν τη γνωστική επιδείνωση.
- Μην περιμένετε από τους ανθρώπους να θυμούνται όλα τα βήματα ταυτόχρονα ή να θυμούνται πολλούς διαφορετικούς χορούς.



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

Εφαρμογή σε οικιακό περιβάλλον

- Η Χοροθεραπεία μπορεί να πραγματοποιηθεί και στο σπίτι χρησιμοποιώντας τα διαθέσιμα εργαλεία
- Συνήθως εκτελείται με ένα ή δύο άτομα και ένα φροντιστή
- Πρέπει να γίνει σε ανοιχτό χώρο. Φροντίστε να αφαιρέσετε τα έπιπλα ή τα εμπόδια και να αφήσετε έναν ανοιχτό χώρο για την εκτέλεση των δραστηριοτήτων
- Προσπαθήστε να εξατομικεύσετε την εμπειρία με χορούς που το άτομο ήταν συνηθισμένο
- Συμμετέχετε στη δραστηριότητα για μια ολόκληρη συνεδρία (30-90 λεπτά) και μη διακόψετε για άλλες οικιακές εργασίες



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

Εφαρμογή σε θεσμικό περιβάλλον

- Η Χοροθεραπεία είναι πολύ κατάλληλη για θεσμικά περιβάλλοντα.
- Ευέλικτες ομάδες μπορούν να δημιουργηθούν με άτομα που έχουν παρόμοιες σωματικές και διανοητικές ικανότητες ή μικτές ομάδες.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος και ότι όλοι μπορούν να ακούσουν τη μουσική σωστά. Για μεγάλους χώρους, ένας απλός υπολογιστής δε μπορεί να λειτουργήσει επαρκώς.
- Προσαρμογή στις ανάγκες και τις προτιμήσεις της ομάδας.



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

Οδηγίες για εκπαιδευτές: Μερικές ιδέες για το πώς να προετοιμάσετε τις δράσεις:

Για να σχεδιάσετε μια επιτυχημένη συνεδρία χορού είναι απαραίτητο να εστιάσετε στα ακόλουθα:

- Συζητήστε για το νόημα του ρυθμού
- Επιλέξτε ρυθμικά τραγούδια
- Αξιολογήστε το ρυθμό μέσω ασκήσεων εκπαίδευσης-κατανόησης
- Εκπαίδευση κίνησης με ρυθμικές ασκήσεις
- Συμμετοχή σε έναν ελεύθερο χορό είτε ελεύθερα στο μάθημα είτε σε ζευγάρια
- Επιλογή και εκπαίδευση συγκεκριμένου χορού (π.χ ένας παραδοσιακός χορός)
- Η εναλλαγή της θέσης του χορευτή (συγγενείς και επαγγελματίες), ενδυναμώνει τα ασφαλή συναισθήματα και ενισχύει την επικοινωνία και τους δεσμούς εμπιστοσύνης, ώστε οι ΑΝΑ να κοινωνικοποιηθούν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους



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

Ψηφιακά εργαλεία για την ενίσχυση της Χοροθεραπείας:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.addicted2salsa.pocket.salsafree>

<https://www.steezy.co>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dancerealityapp.DanceReality>

<https://www.youtube.com/>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.gamya.rhythm&hl=en>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.linedances.linedancestepquiz&hl=en>

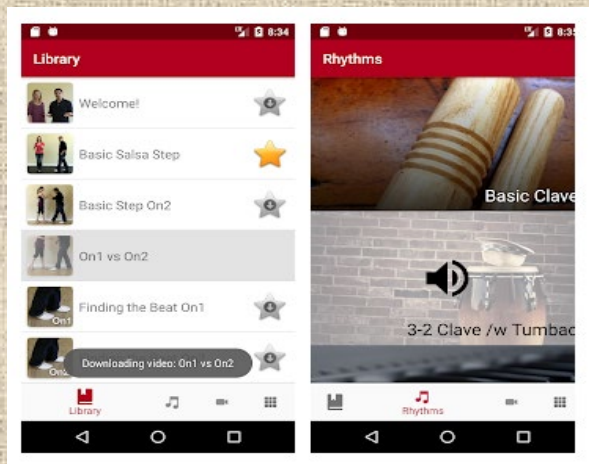


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ψηφιακά εργαλεία για την ενίσχυση της Χοροθεραπείας:

Pocket Salsa: Μάθετε να χορεύετε Salsa με πάνω από 100 εύκολα βίντεο μαθημάτων χορού salsa από τους διάσημους εκπαιδευτές του Addicted2Salsa! Η μεθοδολογία της διδασκαλίας θα σας διευκολύνει να ξεκινήσετε να χορεύετε και θα σας δείξει πώς να κάνετε διασκεδαστικές κινήσεις με ευκολία! Μάθετε να βρίσκετε το ρυθμό σάλσα με τα τραγούδια ρυθμού που περιλαμβάνονται κ.α. πολλά.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.addicted2salsa.pocketsalsafree>

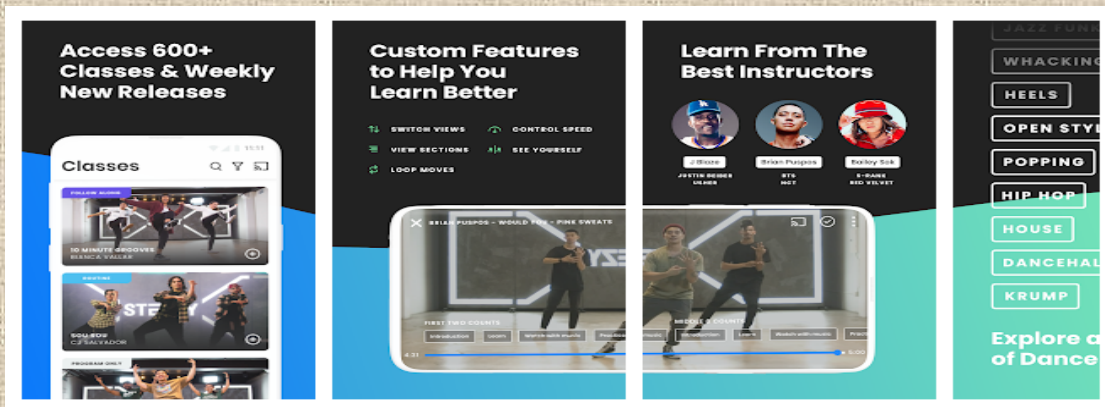


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ψηφιακά εργαλεία για την ενίσχυση της Χοροθεραπείας:

STEEZY Studio: Αυτή η εφαρμογή περιλαμβάνει μαθήματα χορού και μαθήματα με ποιότητα βίντεο HD, ώστε να μπορεί κανείς να τα παίξει εύκολα και να μάθει χορό στο σπίτι. Παρέχει απεριόριστο εκπαιδευτικό βίντεο και παρέχει καθοδήγηση αν κάποιος αισθάνεται χαμένος ή μπερδεμένος.

<https://www.steezy.co/>

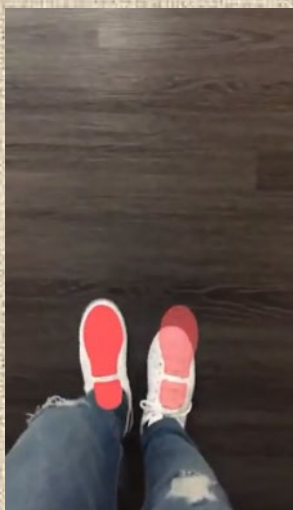


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ψηφιακά εργαλεία για την ενίσχυση της Χοροθεραπείας:

Dance Reality: Χρησιμοποιεί τελευταία τεχνολογία επαυξημένης πραγματικότητας της συσκευής σας Android (ARCore) για να τοποθετήσει ίχνη στο πάτωμα μπροστά σας. Κοιτάζετε από το τηλέφωνό σας για να πατήσετε τα ίχνη και, στη συνέχεια, ακολουθείτε την κινούμενη εικόνα για να εξασκηθείτε σε κοινά μοτίβο χορού. Η εφαρμογή θα σας βοηθήσει να εξασκήσετε βήματα και ρυθμό οπουδήποτε και οποτεδήποτε.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dancerealityapp.DanceReality>

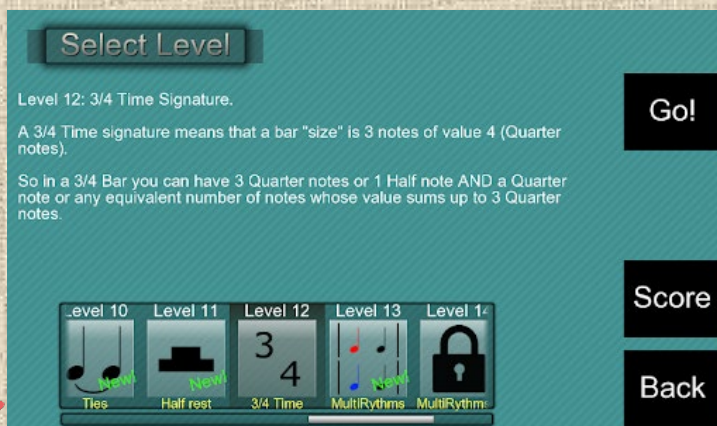


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ψηφιακά εργαλεία για την ενίσχυση της Χοροθεραπείας:

Teacher Rhythm: Music beat: Το να μάθετε να παίζετε οποιοδήποτε όργανο και να διαβάζετε μουσική, είναι μια δύσκολη εργασία που απαιτεί πολλή εξάσκηση. Η πρακτική δε χρειάζεται να είναι βαρετή. Ο δάσκαλος Rhythm είναι το τέλειο εργαλείο για τη μουσική σας εκπαίδευση. Αυτό το παιχνίδι ρυθμού σας διδάσκει πώς να διαβάζετε μουσική με διασκεδαστικό και εύκολο τρόπο. Είναι ιδανικό για την προπόνηση σας στο ρυθμό!

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.gamya.rhythm&hl=en>

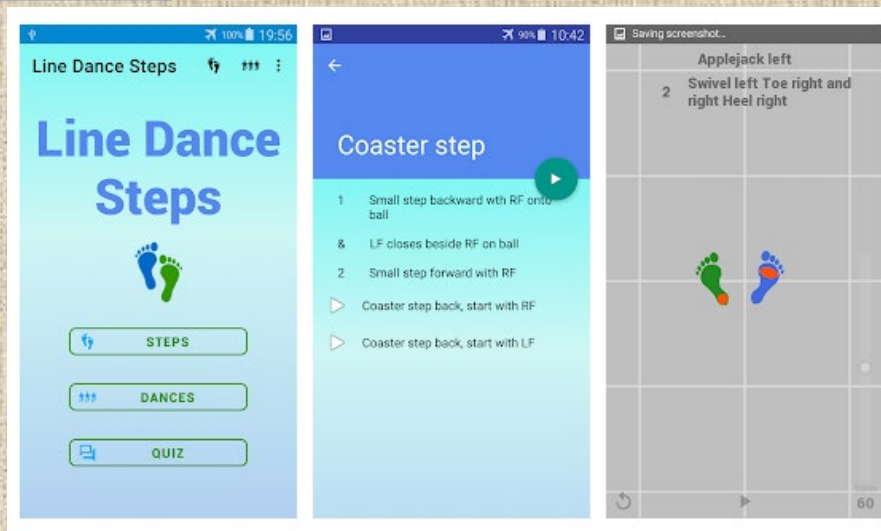


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ψηφιακά εργαλεία για την ενίσχυση της Χοροθεραπείας

Line Dance Steps: Κάθε γραμμή χορού αποτελείται από πολλά βήματα με πολλά ονόματα. Εμπλουτίστε τις γνώσεις σας για τα βήματα στο χορό γραμμής. Αναζητήστε ένα κινούμενο σχέδιο ενός συγκεκριμένου βήματος. Μάθετε τα διαφορετικά ονόματα βημάτων σε ένα κουίζ. Οι πρώτοι χοροί μπορούν να είναι σα κινούμενα σχέδια.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.linedances.linedancestepquiz&hl=en>



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

Βίντεο για αναπαραγωγή τραγουδιού ή μουσικής - τραγούδια ή χοροί ως παραδείγματα για καλύτερη κατανόηση:

Χαρά και διασκέδαση στα μαθήματα:

<https://youtu.be/E4gVSKpLxz8>

https://youtu.be/tg4y2_yTXVA



<https://youtu.be/Wd4cVADnax8>



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

Παρουσιάσεις βίντεο ως παραδείγματα ρυθμικών ρυθμών (χορός στην καρέκλα ή όχι):

Ρυθμικοί χτύποι στους ακόλουθους συνδέσμους:

<https://youtu.be/wjnzXqnvoy0>

<https://youtu.be/2tOHhfgUEcw>



dance and dementia



Oh Susanne Dolce Vita... Dança Sénior Portugal.

<https://youtu.be/YJmamZWPFSc>



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

Παρουσίαση βίντεο ως παραδείγματα για διαφορετικές κινήσεις σε ένα μέρος και σε διαφορετικούς ρυθμούς:

Κινήσεις ρυθμού στους ακόλουθους συνδέσμους:

<https://youtu.be/Ewqq-3xJFdl>



<https://youtu.be/dzEqgthvVgo>



<https://youtu.be/9GS1CWDIkYU>



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

Παρουσίαση αργών ή γρήγορων χορών και συμβουλές για να βοηθηθείτε στην επιλογή:

Οι χοροί που θα επιλεγούν πρέπει να είναι:

- γνωστοί από τα πρώτα χρόνια του ασθενούς
- αρχικά να έχουν πολύ αργό ρυθμό
- από το εύκολο στο σταδιακά δύσκολο

Μερικά παραδείγματα στους παρακάτω συνδέσμους:

<https://youtu.be/dsD4Q15GnwM>



Sit'N'Dance, seated cha cha

(easy and slow)

<https://youtu.be/Uljrxwe126s>



Tanzen im Sitzen - Blues-Tipp

(faster with more movements)



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

Βίντεο με τα βασικά βήματα του χορού (ως παράδειγμα, βασικά βήματα του Συρτού στα τρία):

Τα βασικά βήματα του χορού:

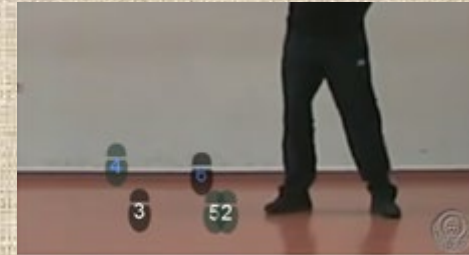
<https://youtu.be/efJrS6Sq3D4>

Τα βασικά βήματα με τη μουσική:

<https://youtu.be/tkf8K-T1H0I>

Ένα τραγούδι για αυτόν τον χορό:

<https://youtu.be/X0ESbFwt7hk>



2 Syrtos sta tria metrima



2 Syrtos sta tria mousiki



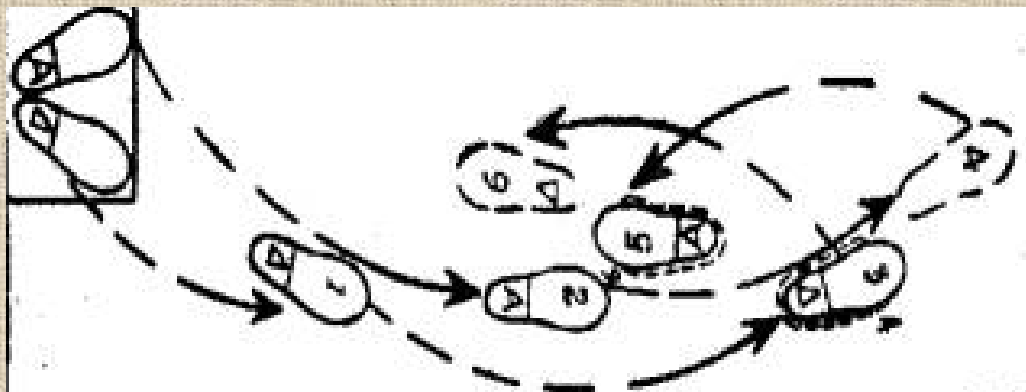
Κοντούλα λεμονιά



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

ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΗΜΑΤΩΝ για το χορό «Σύρτος στα τρία»:

1. Δεξί πόδι: Βήμα δεξιά
2. Αριστερό πόδι: Βήμα δεξιά
3. Δεξί πόδι: Βήμα δεξιά
4. Αριστερό πόδι: Διασχίστε το δεξί γόνατο Δεξί πόδι: 1 αργή ή 2 γρήγοροι ρυθμοί
5. Αριστερό πόδι: Επιστροφή από την ανύψωση, αριστερά, απέναντι από την κατεύθυνση του χορού
6. Δεξί πόδι: Διασχίζει το αριστερό γόνατο ενώ το αριστερό εκτελεί 1 αργή ή 2 γρήγορους παλμούς



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



Σχόλια και Ερωτήσεις



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