

Yvona Woźniaková, psycholog szkolny

Akademickie Liceum Ogólnokształcące Politechniki Śląskiej

Rezultaty trwałe – projekt nr 2024-1-PL01-KA121-SCH-000228889



Biodanza jako narzędzie redukowania stresu zawodowego

Scenariusz zajęć warsztatowych dla nauczycieli

Biodanza jako narzędzie redukowania stresu zawodowego

Czas trwania: 90 minut

Grupa: chętni nauczyciele (10–15 osób)

Forma: warsztat ruchowo-relaksacyjny



Cele zajęć

Cele ogólne:

- ✓ wprowadzenie Biodanzы jako narzędzia wspierającego redukcję stresu i odbudowę energii emocjonalnej
- ✓ doświadczenie alternatywnych sposobów na odzyskanie równowagi psychicznej poprzez ruch, muzykę i kontakt z innymi

Cele szczegółowe:

- ✓ zwiększenie świadomości własnego ciała i oddechu
- ✓ nauka prostych technik odprężenia możliwych do zastosowania w codziennym życiu
- ✓ integracja i budowanie pozytywnego nastroju w grupie nauczycieli

Opis przebiegu zajęć:

1. Wprowadzenie i rozgrzewka (15 min)

- **Powitanie i cel spotkania (5 min)**

Krótkie przedstawienie idei Biodanzы: ruch, muzyka i emocje w harmonii; nacisk na dobrowolność i brak oceniania. Wskazanie, że to nie „taniec”, a raczej doświadczenie bycia w ruchu i w kontakcie, z sobą samym i z innymi.

- **Rozgrzewka ruchowa (10 min)**

- „**Spacer uważności**” – chodzenie po sali w rytm spokojnej muzyki, skupienie na oddechu i postawie ciała,
- „**Powitanie w ruchu**” – kontakt wzrokowy i delikatne gesty przy muzyce rytmicznej,
- „**Porusz swoje ciało**” – proste, spontaniczne ruchy, bez choreografii; rozluźnienie ramion, karku, dłoni, z możliwością naśladowania ruchu roślin, drzew, zwierząt.



2. Doświadczenie Biodanza (50 min)

→ sekwencja 5 prostych ćwiczeń wykonywanych
w rytm muzyki lub w rytm dźwięków natury

(energia → kontakt → emocje → integracja)

1. **„Radość ruchu”** – swobodny taniec w rytm dynamicznej muzyki (np. latino, afrykańska perkusja).

Cel: wyrzucenie napięcia z ciała, zwiększenie energii.

2. **„Ruch falujący”** – płynne ruchy rąk i tułowia w rytm muzyki instrumentalnej; symbolizowanie przepływu życia.

Cel: wprowadzenie spokoju i harmonii.

3. **„Kontakt bez słów”** – praca w parach; spotkanie wzrokiem, śledzenie wzrokiem płynnych ruchów partnera, odzwierciedlanie ruchu partnera (lustro).

Cel: rozwijanie uważności, empatii i doświadczanie obecności „tu i teraz”.

4. **„Zaufanie w ruchu”** – w parach: jedno z zamkniętymi oczami, drugie prowadzi partnera w przestrzeni (bez słów).

Cel: doświadczenie zaufania i wsparcia.

5. **„Krąg energii”** – cała grupa trzyma się za ręce, porusza w rytm muzyki, stopniowo wyciszając ruch.

Cel: poczucie wspólnoty i harmonii.



3. Relaksacja i wyciszenie (10 min)

- uczestnicy kładą się lub siadają wygodnie,
- krótka relaksacja prowadzona głosem: skupienie na oddechu, ciężarze ciała, ciepłocie dłoni, na zamknięciu powiek itd.,
- cicha muzyka (np. dźwięki natury, delikatna melodia fortepianowa),
- zakończenie symbolicznym gestem
(np. położenie dłoni na sercu – „dziękuję sobie i grupie”, złożenie dłoni).

4. Refleksja i podsumowanie (15 min)

→ Rozmowa w kręgu:

- Co poczułem/am w trakcie zajęć?
- Co mnie najbardziej rozluźniło?
- Jak mogę wpleść ten rodzaj ruchu w szkolną codzienność?
(np. 3 minuty tańca w pokoju nauczycielskim, przerwa z muzyką itp.)

→ Podsumowanie prowadzącej:

- Biodanza jako praktyka wspierająca dobrostan i odporność psychiczną.
- Zachęta do wprowadzenia krótkich rytuałów ruchu i oddechu w życie szkolne.



Potrzebne sprzęty i materiały:

- sprzęt do odtwarzania muzyki (głośnik, laptop, playlista utworów)
- sala z wolną przestrzenią, idealnie z możliwością regulowania światła
- maty lub koce do relaksacji
- kredki, ołówki
- kartki papieru do wyrażenia refleksji (w formie słowa/obrazu)