



Jag älskar dansen  
för den befriar människan från tingens tyngd  
knyter den sorgsna till gemenskap

Jag älskar dansen som främjar sundhet,  
klarhet i tanken och en orörlig själ

Dans är förvandlingen av rum och tid  
för människorna som ständigt är i fara  
att förfalla ensidigt till tanke, vilja eller känsla

Jag älskar dansen  
O människa, lär Dig dansa  
för annars vet änglarna i himlen  
inte vad de ska göra med Dig

(Augustinus Aurelius 354- 430)

# Dansterapi

”Dansterapi är det psykoterapeutiska användandet av rörelse och dans varvat med samtal i syfte att främja fysisk och psykisk integrering. Att få tillgång till sin lust och kreativitet och finna sitt personliga uttryckssätt bidrar till den läkande processen. Genom dansterapi upprättas en förbindelselänk mellan det yttre och det inre, vilket innebär en ökad upplevelse av att vara hel.”

# Vad är dansterapi ?

Dansterapi är en konstnärlig terapiform där dans och rörelse används terapeutiskt för att integrera kropp - känsla - tanke.

Dansterapi vänder sig både till barn, ungdomar och vuxna, individuellt och i grupp.

Dansterapi ger möjlighet att bearbeta såväl fysiska spänningar som psykiska konflikter.

# Vad är dansterapi ?

Rörelseglädjen och leken är viktiga komponenter i behandlingen.

Dansterapin kan utföras med, eller utan musik.

Dansterapi kan nå preverbala stadier.

Ordet har en lika stor betydelse som rörelsen och dans.

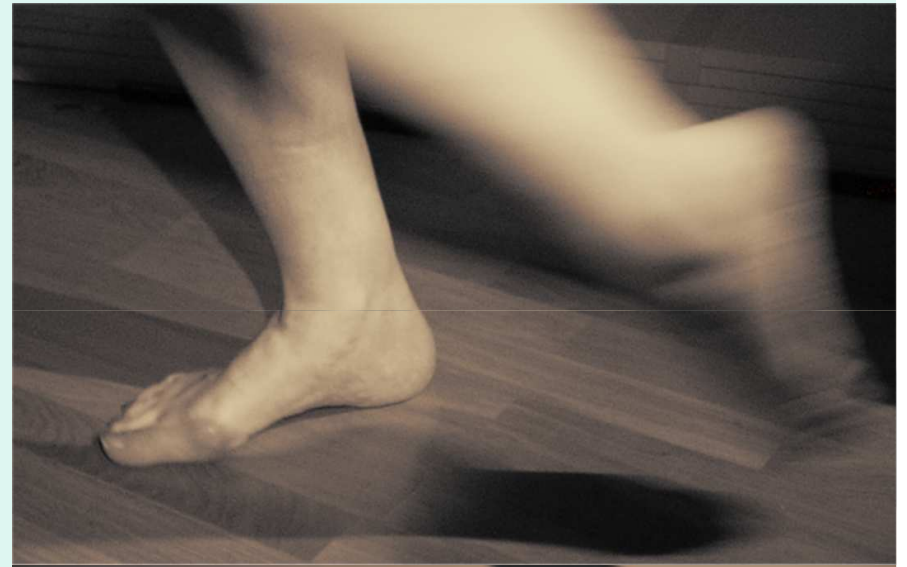
# Historik

Efter andra världskriget var det många som behandlades på mentalsjukhus.

Det var svårt att hjälpa dessa traumatiserade patienter.

Man anlätade konstnärer som fick bedriva konstnärliga aktiviteter med patienterna.

Efter dessa positiva erfarenheter utvecklades dansterapin.



När kroppen vägrar lyda



# Dansterapi med en kvinna med cerebral pares

Kan kroppsbilden förändras efter tio  
dansterapisessioner?

C-uppsats Danshögskolan 2005  
FoU-rapport Handikapp & Rehabilitering 2005  
Ewa Rolén



# Syfte

Syftet med uppsatsen är att undersöka om dansterapi med en vuxen kvinna med cerebral pares, kan ge en förändrad kroppsbild efter tio dansterapitillfällen och i så fall i vilken riktning.



# Metod

- Kvalitativ fallstudie baserat på en person
- Två halvstrukturerade intervjuer vilka bandinspelades
- Sammanfattande protokoll från tio sessioner
- Minnesanteckningar skrevs i direkt anslutning efter sessionerna
- Klientens teckning av sig själv före - och efter terapin

# Frågeställningar

Kan dansterapi förändra kroppsbilden hos en vuxen person med CP- skada, efter tio dansterapitillfällen?

Om kroppsbilden förändras, på vilket sätt gör den det?

# Kroppsbild

## **Psykiatriker Paul Schilder**

Den tredimensionella bild som varje människa har inom sig.

Tätt samband mellan känsla, rörelse och perception, inklusive känslor och fantasier.

Subjektiv totalupplevelse av den egna personen.

Rörelse är avgörande för uppbyggandet av kroppsbilden.

## **Jacques Dropsy, fransk rörelsepedagog och psykoterapeut**

Kroppsbilden är en rörlig aldrig steltnad varseblivning av de förändringar som ständigt äger rum i vår organism.

## **Berit Heir Bunkan sjukgymnast och psykolog**

En välutvecklad kroppsbild är en förutsättning för att kunna ha en god kontakt med sig själv, med verkligheten och världen runt omkring sig. Kroppsbilden är den mentala bild vi har av vår kropp.

# Teoretiker som präglat uppsatsen

## **Donald W. Winnicott barnläkare och psykoanalytiker**

- Lek
- Kreativitet

## **Daniel N. Stern spädbarnsforskare**

- Intoning
- Vitalitetsaffekter

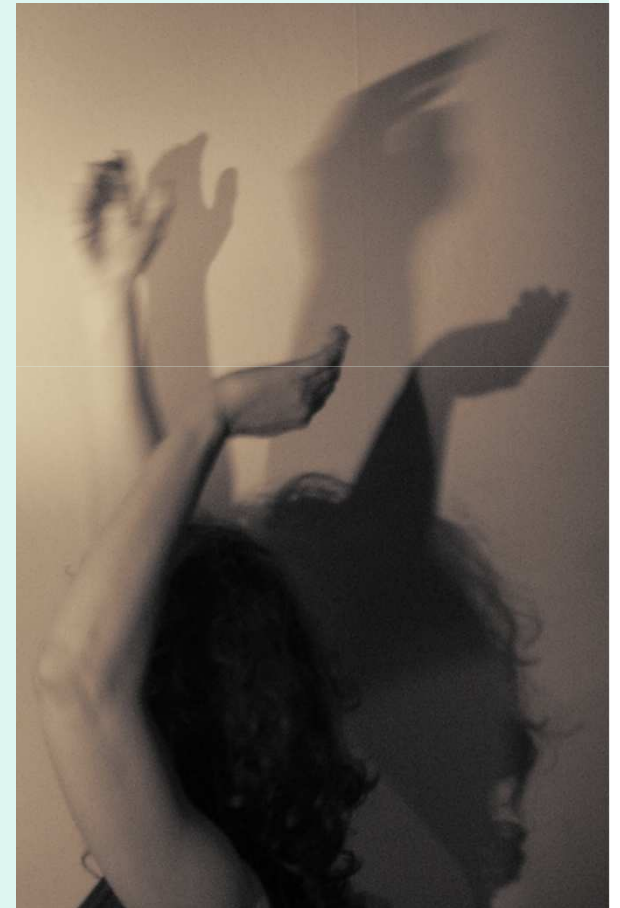
## **Paul Schilder**

- Body image

# Dansterapeutisk process

## Anamnes

- Ester 49 år
- Gift, ett barn
- Starka prestationskrav
- Känsla av utanförskap
- Mobbning under skoloråren
- Har tidigare gått i verbal terapi
- CP skada



*”Det var alltid klagomål på mitt sätt att vara, på mitt sätt att klä mig. Jag fick alltid tänka på vad andra skulle tycka om mig”*

*”Framförallt har det varit otroligt viktigt för mig att inte slarva med språket. Det är mitt enda, ja , du förstår, om man inte hör och ser ut som jag gör, vad tror du folk tänker då? Tror du att man får en andra chans?”*



## Förväntningar/Mål

- Minska kraven
- Lära sig att dansa mjukt och rytmiskt
- Öka bekantskapen med kroppen och kroppsuttrycken



## Första intervjun en vecka innan terapin började

Relationen till kroppen är en ständig kamp

Kroppen vägrar lyda mig

Jag känner mig som en kroppsligt spänd person

Som flaxar med armarna

Jag har yviga rörelser

Jag tycker min överkropp är fulare än min underkropp

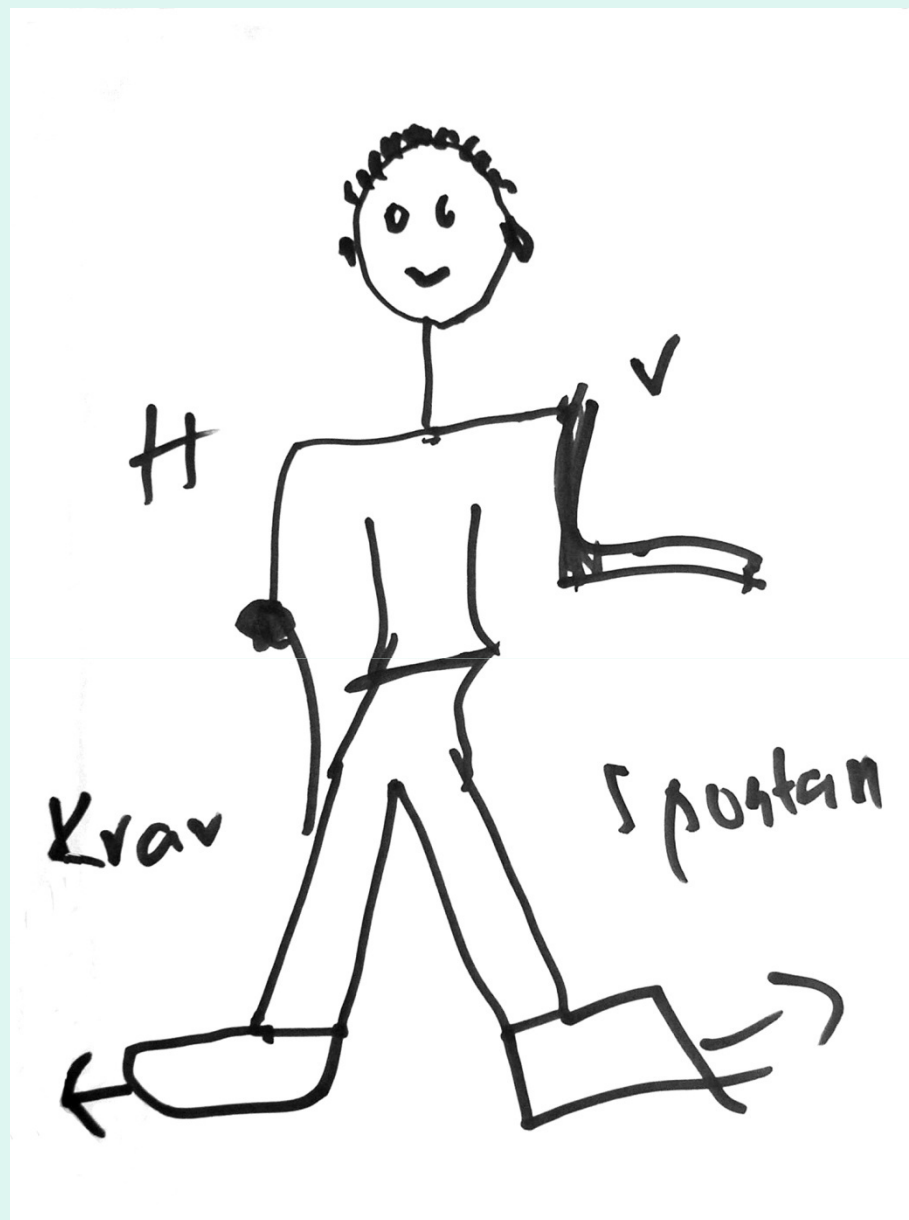
Jag känner mig splittrad och stressad ofta

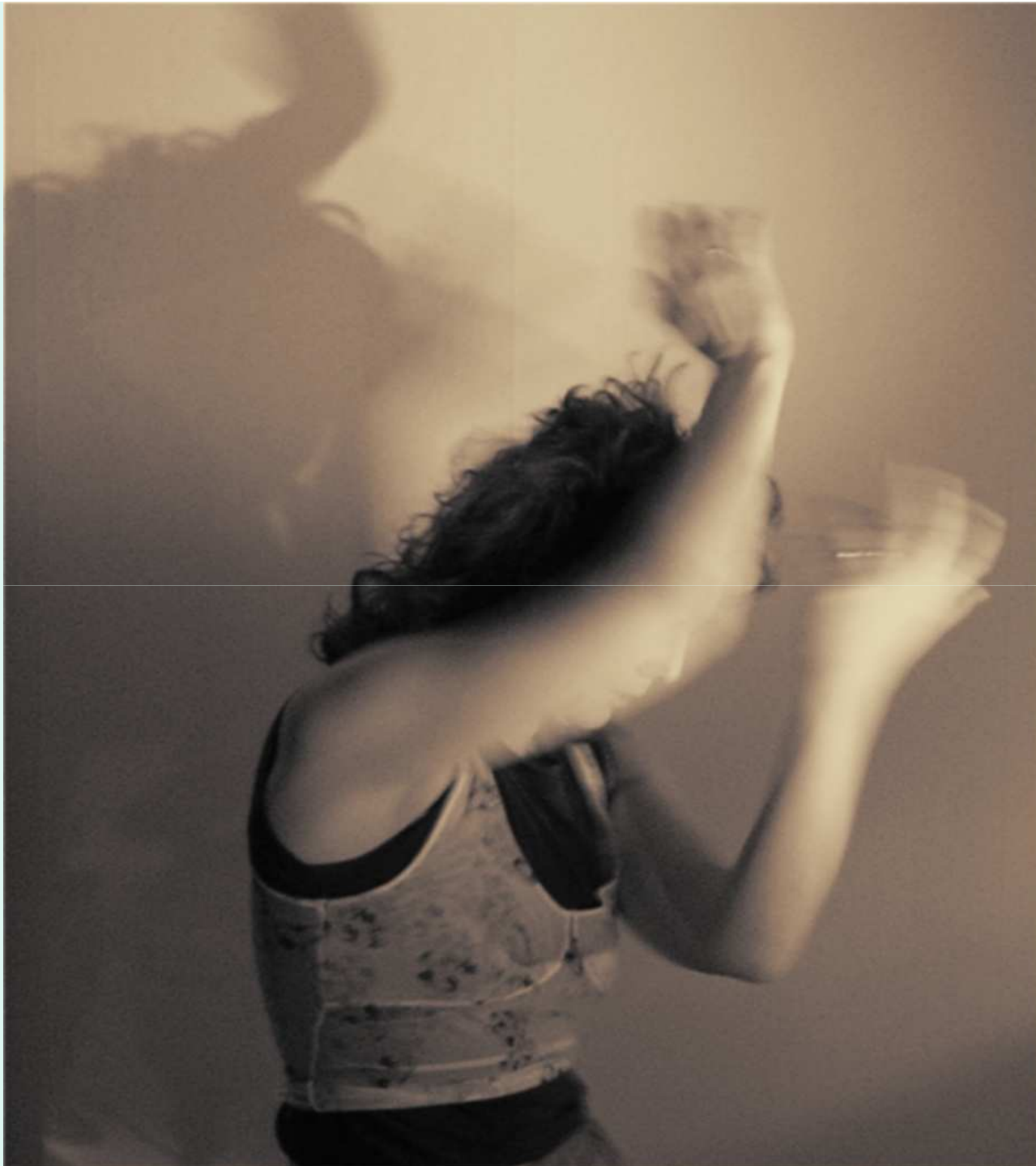
Jag tror att andra upplever min kropp som grotesk

Jag har höga krav på mig själv

Jag är en person som är mest uppe i huvudet

Ritad kroppsbild  
under intervju 1





## Andra intervjun en vecka efter avslutat terapi

Jag tycker att jag har vidgat mitt rörelsemönster

Jag är mer kroppsmedveten

Minnen som väckts har gett kroppsliga symtom

Jag har minskat kraven - mer snäll och tillåtande

Jag upplever mig själv mindre grotesk

Ju mer rörelse - desto mer kännedom

Jag upplever ett ökat välbefinnande

Jag har upptäckt mitt centrum

Jag känner mig mindre splittrad

I mötet med andra känner jag mig mer avslappnat

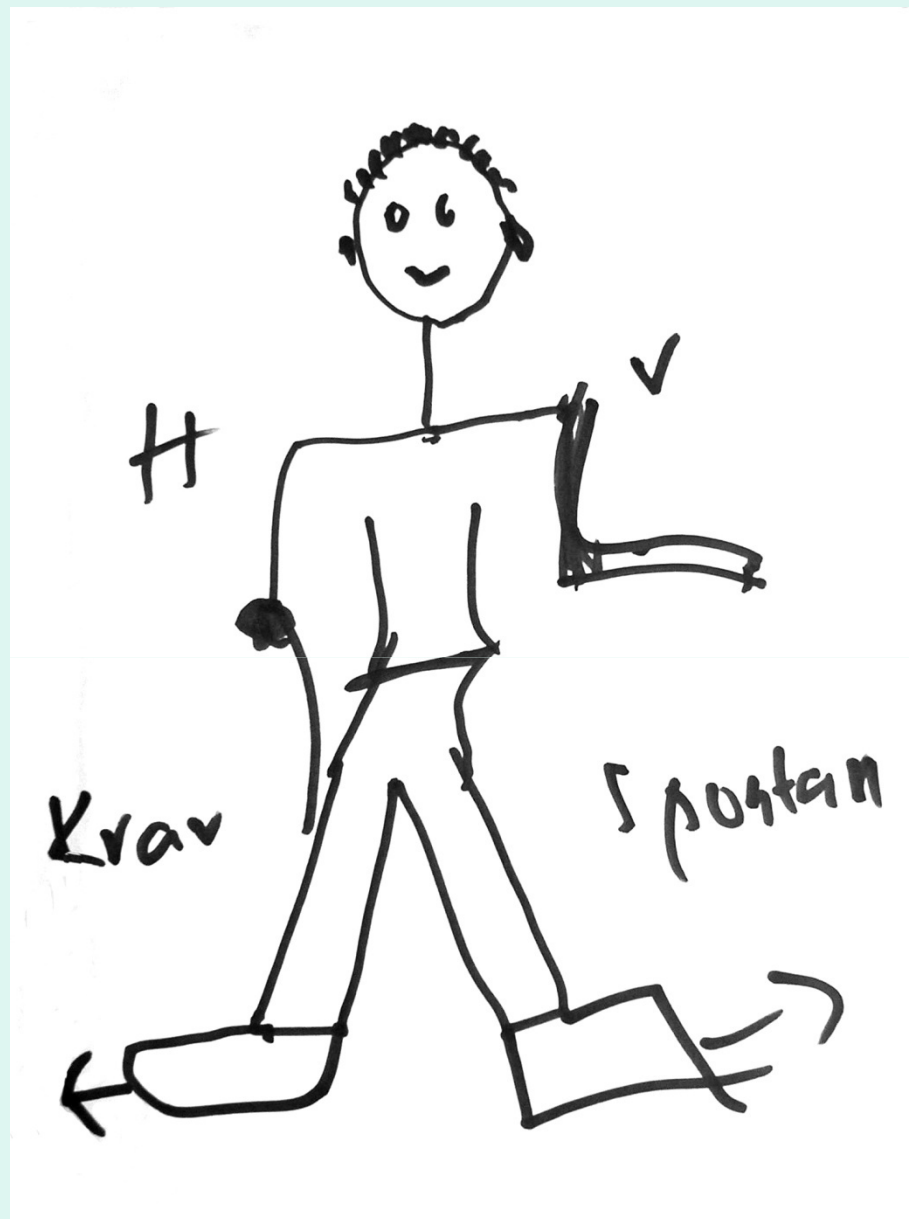
Jag är mindre stressad och mer fokuserad

Jag upplever en minskad känsla av kraftlöshet

Ritad kroppsbild  
under intervju 2



Ritad kroppsbild  
under intervju 1



## Citat från intervju 2

*....och vissa obehagliga minnen har också talat om för mig att det sätter sig i kroppen, bara I-hågkomsten av ett minne har påverkat mig oerhört starkt. Jag trodde inte att det fanns kvar så till den milda grad. Kroppen minns!*

*Jag tycker det är lättare när man leker sig fram i dansen att glömma den där CP Ester. För då uttrycker jag känslor och inte det där gymnastiska.*

*Jag är förvånad över vad min kropp har kunnat uttrycka, mycket mer än vad jag kunde förvänta mig, framförallt under leken.*



*Man skulle kunna använda magen mycket, mycket mer, det är spännande faktiskt tycker jag. I magen ligger andningen också va? Den behöver man arbeta med, magen och andningen, alltihopa.*

*Om jag vågar släppa fram magen så kommer kanske lusten fram också.....*

*Jag kan föreställa mig att det är många CP skadade som har ungefär samma upplevelser som jag av kroppen och jag skulle verkligen vilja att fler fick samma möjlighet som jag.*





A photograph of a pond at dusk or dawn. The water is dark blue, reflecting the sky and the surrounding trees. In the foreground, there are tall, thin reeds or grasses. The sky is a mix of purple, blue, and orange, suggesting a sunset or sunrise. The reflection of the sky and trees is visible in the water.

Ewa Rolén  
leg.sjukgymnast, dipl. dansterapeut  
Habilitering & Hälsa  
Psykoterapimottagningen Linden  
08-123 350 84  
eva.rolen@sll.se