Taniec, który przywraca moc

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: wtorek, 24, marzec 2026 11:12
Alicja Cisowska
Odsłony: 587

Praca z ruchem, emocjami i własnym ciałem, a także odkrywanie, że taniec może być przestrzenią wolności, odwagi i odbudowywania pewności siebie – to właśnie doświadczenia kobiet po amputacjach i z wrodzonymi wadami kończyn, które wzięły udział w warsztatach tanecznych Amp Dance – Rytmy Mocy. Marcowe spotkanie taneczne zorganizowała Fundacja Poland Business Run.

Taniec jako odzyskiwanie sprawczości

Już po raz drugi warsztaty Amp Dance stały się wyjątkowym sposobem na świętowanie Dnia Kobiet. 6 marca osiem pań z różnych stron Polski spotkało się, by przez trzy dni wspólnie odkrywać radość płynącą z ruchu. Wszystkie uczestniczki są osobami po amputacji lub z wrodzoną wadą kończyny, a dla części z nich był to pierwszy kontakt z tańcem od czasu amputacji.

Amp Dance pokazuje, że przyjemność płynąca z tańca jest dostępna dla każdego, bez względu na stan jego ciała. Bo nie ma znaczenia, jak człowiek się porusza, ale co porusza go do życia. Zainteresowanie warsztatami było bardzo duże – organizatorzy otrzymali aż dwa razy więcej zgłoszeń, niż mogli przyjąć uczestniczek, co wyraźnie pokazuje, jak bardzo potrzebne są takie inicjatywy.

– *Warsztaty taneczne dla kobiet po amputacjach, które stworzyliśmy, są jedynym takim wydarzeniem w całej Polsce. W całej Europie funkcjonują jedynie pojedyncze podobne inicjatywy, m.in. w Holandii czy Wielkiej Brytanii. Dlatego planujemy ten projekt kontynuować i rozwijać, aby jak najwięcej kobiet po amputacjach mogło odnajdywać wolność i lekkość właśnie w tańcu* – podkreślają organizatorzy z Fundacji Poland Business Run.

Trzy dni ruchu, rozmów i twórczości

Program wydarzenia zaplanowano tak, by harmonijnie łączył pracę z ciałem z relaksem, twórczością i integracją uczestniczek. Dlatego zajęcia z improwizacji tanecznej, warsztaty z podstaw tańca orientalnego czy spotkanie z dietetyczką połączono z integracyjnym wieczorem z malowaniem dłoni henną i twórczymi zajęciami z malowania na tkaninach.

Celem Amp Dance jest przede wszystkim wzmacnianie wewnętrznej siły kobiet po amputacjach oraz wspieranie ich w budowaniu zdrowej relacji z własnym ciałem. – *Widzimy wyraźnie, że kobiety nabierają odwagi, zaczynają się więcej śmiać, ubierać kolorowe sukienki, ale przede wszystkim odnajdują w sobie więcej spokoju i łagodności wobec siebie* – podkreślała Grażyna Sławińska, Menedżerka Działu Wsparcia Beneficjentów w Fundacji Poland Business Run i pomysłodawczyni warsztatów – *Z perspektywy neuropsychologii wiemy, że dobre doświadczenia płynące z ciała przekładają się na emocje – nawet po czasie. Chwile, które po prostu przetańczyłyśmy, zapisują się w pamięci. Lekkość, której doświadcza się w tańcu, może potem przekładać się na lekkość przeżywania codzienności.*

Jak dodaje organizatorka, dla wielu kobiet po amputacji relacja z własnym ciałem bywa trudna i pełna napięć. – Codzienność często wiąże się z bólem, frustracją czy wstydem. Amp Dance pomaga kobietom zebrać zupełnie inne, dobre doświadczenia płynące z ruchu i kontaktu z ciałem.

Nie tylko warsztaty, ale też rehabilitacja i dofinansowania

Fundacja Poland Business Run – organizator warsztatów Amp Dance – od 15 lat wspiera osoby po amputacjach, z niepełnosprawnością ruchową oraz po mastektomii w powrocie do aktywnego,

Phoca PDF

samodzielnego życia. Fundacja pomaga zarówno w wymiarze praktycznym – finansując protezy i rehabilitację – jak i społecznym, tworząc przestrzeń do spotkań, rozwoju i wspólnych doświadczeń. Do tej pory do grona beneficjentów Fundacji dołączyło ponad 1350 osób, a tylko w minionym roku w jej projektach – od spływów kajakowych po górskie wyprawy i warsztaty taneczne – uczestniczyło ponad 120 osób.

Osoby, które potrzebują wsparcia w postaci protezy, wózka czy rehabilitacji, mogą złożyć wniosek o dofinansowanie Fundacji na stronie www.pbr.pl w zakładce „Beneficjenci".

Źródło: Fundacja Poland Business Run

Phoca PDF