



ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ ΚΡΑΤΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΟΡΧΗΣΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

«Πολιτιστική Συνταγογράφηση ως Συμπληρωματική Αγωγή στην Ψυχική Υγεία»

Τίτλος της Δράσης:

«Πιλοτικές Δράσεις Πολιτιστικής Συνταγογράφησης», με κωδικό ΟΠΣ ΤΑ 5203080

Θεωρητικό Υπόβαθρο:

Η Νόσος του Πάρκινσον (ΝΠ) είναι μία ιδιοπαθής, νευροεκφυλιστική, χρόνια, και προϊούσα κινητική διαταραχή (Holmes and Hackney, 2017). Μεταξύ των κινητικών συμπτωμάτων της νόσου είναι ο τρόμος ηρεμίας, η βραδυκινησία, η δυσκαμψία, το φαινόμενο του «παγώματος» (“freezing”) και η διαταραχή της στάσης σώματος, με την καμπτοκορμία και την αστάθεια να κυριαρχούν. Επιπρόσθετα συμπτώματα αποτελούν η μικρογραφία, η υπομιμία («παγωμένο» προσωπείο δίκην μάσκας), η δυσαρθρία και η δυσφαγία (Rios Romenets et al., 2015, Gallo et al., 2014). Μεταξύ των μη κινητικών συμπτωμάτων είναι η κόπωση (Siciliano et al., 2018), οι διαταραχές ύπνου, οι πτώσεις, η κοινωνική απομόνωση, οι γνωστικές και νευροψυχιατρικές διαταραχές που συμβάλλουν στην εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων, στοιχεία που συνεπικουρούν στην έκπτωση της λειτουργικής αυτονομίας και της ποιότητας της ζωής του εν λόγω πληθυσμού (Morris et al., 2017, Tan et al., 2011, Holmes and Hackney, 2017, Dos Santos Delabary et al., 2018, Goltz et al., 2024).

Ο χορός είναι μία προσχεδιασμένη ρουτίνα κινήσεων, που συνήθως εκτελείται με τη συνοδεία μουσικής (Hui et al., 2009). Το βασικό εργαλείο στον χορό είναι το σώμα και οι στοχευμένα επιλεγμένες κινήσεις του –με εν δυνάμει αισθητική και συμβολική αξία– οργανωμένα ως προς τον ρυθμό και τα πολιτισμικά στοιχεία που φέρουν, είτε το πλαίσιο είναι αμιγώς καλλιτεχνικό είτε εκπαιδευτικό, ψυχαγωγικό, θεραπευτικό, τελετουργικό, προπονητικό, ή άλλο (Elpidoforou, 2016, Basso et al., 2020, Elpidoforou et al., 2025).

Ως φαινόμενο ο χορός έχει μελετηθεί υπό το πρίσμα πολλών διαφορετικών επιστημονικών προσεγγίσεων, όπως η κοινωνιολογία, η ανθρωπολογία, και η λαογραφία (Buckland, 1999). Αρκετά πρόσφατα, μόλις την δεκαετία του '80, αναπτύχθηκε ο κλάδος της ιατρικής και της επιστήμης του χορού με σκοπό την πρόληψη και θεραπεία κακώσεων και παθήσεων που εμφανίζουν οι χορευτές, καθώς επίσης και την μεγιστοποίηση της απόδοσής τους (Dunn,



1990). Πλήθος μελετών στους χώρους των επιστημών υγείας και των νευροεπιστημών τα τελευταία έτη διερευνούν την επίδραση του χορού (Batson and Wilson, 2014) αναδεικνύοντας τα θεραπευτικά του οφέλη σε πλήθος συμπτωμάτων που σχετίζονται με παθήσεις του νευρικού (Elpidoforou et al., 2022) και καρδιαγγειακού (Gomes Neto et al., 2014) συστήματος, καθώς και τη θεραπευτική του επίδραση μεταξύ άλλων σε νεοπλασματικά (Abu-Odah et al., 2024) και ψυχικά (Biondo, 2023) νοσήματα.

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα με ΝΠ παρακινούνται πιο εύκολα στο να παρακολουθήσουν τάξεις χορού συστηματικά σε σχέση με άλλες μορφές άσκησης, οι τάξεις χορού –επίσης– έχουν υψηλότερο ποσοστό συμμόρφωσης με χαμηλότερο ποσοστό εγκατάλειψης και συχνά τα άτομα με ΝΠ συνεχίζουν τη δραστηριότητα και μετά την περίοδο πρακτικής τους στην τάξη αυτή, δηλαδή εκτός ερευνητικού πλαισίου (Hackney, 2009a, Hackney, 2009b). Κάθε είδος χορού έχει διαφορετικά ποιοτικά χαρακτηριστικά κίνησης και οι ερευνητές υποθέτουν πως το καθένα από αυτά στοχεύει σε διαφορετικό σύμπτωμα της ΝΠ (Sharp and Hewitt, 2014). Έχει μελετηθεί η επίδραση διαφορετικών ειδών χορού, όπως το μπαλέτο, ο χορός τζαζ, ο σύγχρονος χορός, ο ιρλανδικός χορός, οι κοινωνικοί χοροί (waltz, tango, foxtrot, rumba, salsa, samba) και ο βραζιλιάνικος χορός Forro, καθώς και το σταθμισμένο σε πληθυσμό με ΝΠ πρόγραμμα χορού Dance for Parkinson's®, σε πλήθος παραμέτρων που σχετίζονται με τη ΝΠ (Heiberger et al., 2011, Houston and McGill, 2013, Bearss, 2017, Volpe et al., 2013, Delabary et al., 2024, Moratelli et al., 2023, Peyre-Tartaruga et al., 2022, Cheng et al., 2024, McRae, 2018, Westheimer et al., 2015). Περιορισμένα είναι τα δεδομένα που έχουμε σχετικά με την επίδραση του χορού στην ψυχική υγεία των Ελλήνων με ΝΠ (Elpidoforou et al., 2022, Elpidoforou et al., 2025).

Φυσικό αντικείμενο του υποέργου – Προγραμματισμός υλοποίησης:

Η Κρατική Σχολή Ορχηστρικής Τέχνης (ΚΣΟΤ) πρόκειται να υλοποιήσει ένα εργαστήριο δημιουργικής κίνησης και χορού για ενηλίκους με ΝΠ και δευτερογενώς επιβαρυνμένη ψυχική υγεία, συνολικής διάρκειας ενός εξαμήνου. Σε αυτό το διάστημα ο κάθε ωφελούμενος θα συμμετέχει σε μία ομάδα ενεργητικής παρέμβασης (ομάδα δημιουργικής κίνησης και χορού) ενός τριμήνου και σε μία ομάδα που δε θα λάβει ενεργητική παρέμβαση (ομάδα ελέγχου) ενός τριμήνου επίσης. Στο πλαίσιο του εργαστηρίου, κάθε ωφελούμενος θα συμμετέχει δημιουργικά σε δραστηριότητες που σκοπό θα έχουν να προαγάγουν τη σωματική, νοητική,



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΝΠΔΔ: ΚΡΑΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΟΡΧΗΣΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ
Ταχ. Δ/ση: ΟΜΗΡΟΥ 55 – 106 72 ΑΘΗΝΑ



ψυχοσυναισθηματική και κοινωνική του ενδυνάμωση με τελικό στόχο τη βελτίωση της ψυχικής υγείας του και την επίτευξη ευεξίας, ευρωστίας και ευζωίας.

Η κατάλληλα στελεχωμένη διεπιστημονική και διακαλλιτεχνική ομάδα υλοποίησης της δράσης αποτελείται από 2 επαγγελματίες ψυχολόγους-ψυχοθεραπευτές (Ψ-Senior & Ψ-Junior) και 2 επαγγελματίες καλλιτέχνες από τον χώρο του χορού με επιπλέον εκπαίδευση στην εφαρμογή του χορού σε κλινικούς πληθυσμούς (K-Senior & K-Junior) σε συνεργασία με 1 επαγγελματία καλλιτέχνη από τον χώρο της μουσικής με εμπειρία στη μουσική σύνθεση και συνοδεία προγραμμάτων χορού σε κλινικούς πληθυσμούς, θα προσεγγίσει τις ομάδες ωφελούμενων μέσω της δημιουργικής κίνησης και του χορού με την υποβοήθηση της μουσικής και τέλος της έκφρασης μέσω του λόγου. Οι επαγγελματίες καλλιτέχνες θα χρησιμοποιήσουν εκπαιδευτικά εργαλεία και τεχνικές καθοδήγησης πρωτίστως από τις τέχνες του χορού και της μουσικής και δευτερευόντως από τις εικαστικές τέχνες και τη λογοτεχνία προκειμένου τα προγράμματα που θα εφαρμόσουν να προαγάγουν με απαρτιωμένο τρόπο την καλλιτεχνική δημιουργικότητα των ωφελούμενων. Οι επαγγελματίες ψυχολόγοι πλαισιώνουν, συμπληρώνουν και στηρίζουν την παραπάνω βιωματική καλλιτεχνική δράση με την ψυχοσυναισθηματική ενδυνάμωση των ωφελούμενων μέσω της λεκτικοποίησης και ψυχικής επεξεργασίας και νοηματοδότησης των όσων προκύπτουν ή/και ανακύπτουν από την ενεργητική παρέμβαση.

Στην τελευταία τάξη (12^η τάξη) θα πραγματοποιηθεί εικαστική απεικόνιση από τους ωφελούμενους των όσων οι ίδιοι βίωσαν κατά τη διάρκεια της δράσης υπό την καθοδήγηση της ομάδας υλοποίησης της δράσης. Η ΚΣΟΤ έχει προβλέψει με το πέρας του κάθε τριμήνου την ενδεχόμενη παρουσίαση μέρους της δράσης στο κοινό υπό τη μορφή χοροκινητικής παρουσίασης από κάθε τμήμα, εφόσον αυτό είναι δυνατό και όλοι οι ωφελούμενοι συμφωνούν και έχουν την επιθυμία να συμμετέχουν, μολοντί ο κύριος στόχος της δράσης θα είναι η χρήση του χορού και της κίνησης ως μέσα προαγωγής της φαντασίας, δημιουργικότητας, καθώς και καλλιτεχνικής έκφρασης και επικοινωνίας. Σημειώνεται ότι κατά την υλοποίηση της πρότασης, κατά τη διάρκεια του εξαμήνου, οι συμμετέχοντες θα απαντούν στα ερευνητικά ερωτηματολόγια που θα δοθούν από το Υπουργείο Πολιτισμού (ΥΠΠΟ), τα οποία και θα καταχωρούνται στη βάση δεδομένων που θα υποδειχθεί.



Συνολικά οι ωφελούμενοι θα συμμετέχουν σε 12 τάξεις, δηλαδή 1 φορά την εβδομάδα για ένα τρίμηνο. Κάθε τάξη θα διαρκεί 1,5 ώρα. Η βιωματική ομάδα, δηλαδή η λεκτική επεξεργασία των όσων προκύπτουν ή/και ανακύπτουν κατά τη διάρκεια της ενεργητικής παρέμβασης, θα διενεργείται μετά το δρώμενο του χορού και δημιουργικής κίνησης, σε κάθε τάξη ή/και παράλληλα. Η πολιτιστική δράση (ΠΣ) θα αφορά δύο κύκλους δώδεκα 90λεπτων συναντήσεων δημιουργικής κίνησης και χορού, τριμήνιας διάρκειας (Σεπτέμβριο-Νοέμβριο 2025 & Δεκέμβριο 2025-Φεβρουάριο 2026) με συχνότητα μιας συνάντησης ανά εβδομάδα για δύο ομάδες (Σάββατο 10:00-11:30/A' ομάδα & 12:00-13:30/B' ομάδα), για κάθε τρίμηνο. Οι συμμετέχοντες θα τυχαιοποιηθούν στην ομάδα παρέμβασης ή ελέγχου για το πρώτο τρίμηνο και στο επόμενο τρίμηνο θα ενταχθούν στην διαφορετική του πρώτου τριμήνου ομάδα. Οι συναντήσεις θα λαμβάνουν χώρα κάθε Σάββατο στο χώρο της ΚΣΟΤ στην Αργολίδος 48, πλησίον της στάσης μετρό «Πανόρμου» στους Αμπελόκηπους.

Δομή της Πολιτιστικής Δράσης της ΚΣΟΤ

Η ΠΔ της ΚΣΟΤ προκύπτει από τη δημιουργική σύμπραξη επαγγελματιών της τέχνης και της επιστήμης του χορού, της τέχνης της μουσικής, και επαγγελματιών ψυχολόγων-ψυχοθεραπευτών, όπως έχει αναλυτικά αναφερθεί παραπάνω, που σχεδίασαν, οργάνωσαν και πρόκειται να υλοποιήσουν ένα καινοτόμο πρόγραμμα με στόχο τη βελτίωση των επιπέδων ψυχικής υγείας και ευεξίας των συμμετεχόντων.

Η δομή της ΠΔ της ΚΣΟΤ διαμορφώνεται ως εξής:

1. Προθέρμανση διάρκειας περίπου 20 λεπτών (το πρόγραμμα καθοδηγείται από τους K-Senior & K-Junior υπό εδραία θέση σε τοποθετημένες σε κύκλο καρέκλες) (Μέρος I, *Πίνακας I*, Παράρτημα I),
2. Κυρίως μέρος διάρκειας περίπου 40 λεπτών (το πρόγραμμα καθοδηγείται από τους K-Senior & K-Junior σε όρθια θέση με και χωρίς υπο-στήριξη από τις καρέκλες με σκοπό την εξερεύνηση των ποιοτήτων της κίνησης μέσα από σωματικές δράσεις, προσχεδιασμένες χορευτικές δραστηριότητες, κινητικά παιχνίδια, δημιουργική κίνηση, καθώς και καθοδηγούμενο και ελεύθερο αυτοσχεδιαστικό χορό με τη χρήση των βοηθητικών υλικών, όπως υφάσματα, όπου κρίνεται ωφέλιμο) (Μέρος II & III, *Πίνακας I*, Παράρτημα I),



3. Βιωματικό μέρος διάρκειας 30 λεπτών (λεκτική επεξεργασία των όποιων σκέψεων και συναισθημάτων προκύπτουν σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο κατά τη διάρκεια της πολιτιστικής δράσης υπό την καθοδήγηση των Ψ-Senior & Ψ-Junior) (Μέρος IV, *Πίνακας 1*, Παράρτημα Ι).

Στόχοι και αναμενόμενα αποτελέσματα:

Μέσα από τη βιωματική δράση (καλλιτεχνική δράση & βιωματικό μέρος λεκτικής επεξεργασίας) με τη συμβολική κίνηση, τον αυτοσχεδιασμό και την ψυχική πλαισίωση των ωφελομένων θα τεθούν υπό επεξεργασία και εξερεύνηση στοιχεία, όπως:

- Επαναπροσδιορισμός αυτοαντίληψης εαυτού, σώματος και «Σωματικής Εικόνας», επανοικειοποίηση των σωματικών δυνατοτήτων,
- Βελτίωση κινητικών συμπτωμάτων που σχετίζονται με τη νόσο του Πάρκινσον με κυριότερα τα ακόλουθα: συντονισμός, ισορροπία, στάση σώματος, διαδοχοκινησία, ευλυγισία, ευκινησία και κίνηση σε διαφορετικές ταχύτητες και ποιότητες (βάσει των στοιχείων του χώρου, χρόνου, βάρους και ροής),
- Ψυχοσυναισθηματική επαφή, διαχείριση των αλλαγών/διακυμάνσεων που συμβαίνουν τόσο στο σωματικό όσο και στο ψυχικό/νοητικό επίπεδο,
- Ενδυνάμωση αυτογνωσίας, αυτοπεποίθησης, αυτοεκτίμησης, προσωπικής ταυτότητας και αυτονομίας, αισθητηριακή και συναισθηματική ενεργοποίηση και ενίσχυση,
- Έκφραση, αποτύπωση και λεκτικοποίηση συναισθημάτων καθόλη τη βιωματική δράση (καλλιτεχνική δράση & βιωματικό μέρος λεκτικής επεξεργασίας) και το τελικό έργο εικαστικής αποτύπωσης,
- Διαχείριση μη ελέγχου της σωματικής υγείας, πολλαπλών απωλειών σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο,
- Ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων και ικανοτήτων κοινωνικής αλληλεπίδρασης,



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΝΠΔΔ: ΚΡΑΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΟΡΧΗΣΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ
Ταχ. Δ/ση: ΟΜΗΡΟΥ 55 – 106 72 ΑΘΗΝΑ



- Βελτίωση σχέσεων, οριοθέτηση συμπεριφοράς, ενίσχυση εμπιστοσύνης και αυτορρύθμιση, ενίσχυση της δυναμικής της ομάδας, συνεργασίας και αλληλοϋποστήριξης, ενθάρρυνση συμμετοχής και αλληλεπίδρασης,
- Βελτίωση ψυχικής υγείας και ευεξίας, μείωση των επιπέδων άγχους και αρνητικού στρες.

Πιο συγκεκριμένα, στόχοι της καλλιτεχνικής δράσης (αρχικά 60 λεπτά) της ΠΔ θα είναι (α) η ενσυνείδητη αναπνευστική λειτουργία, (β) η σύνδεση της κίνησης των αναπνευστικών μυών με την κίνηση του υπόλοιπου σώματος, (γ) η αισθητηριακή διεύρυνση (απτικά, οπτικά, ακουστικά, και ιδιοδεκτικά ερεθίσματα), (δ) η ανάπτυξη κινητικού λεξιλογίου, (ε) η καλλιέργεια της δυναμικής της ομάδας μέσω στοχευμένης αλληλεπίδρασης των μελών της, (στ) η νοερή απεικόνιση – φαντασιακή διεύρυνση και διαδραμάτιση ρόλων μέσω της κίνησης, (ζ) η επεξεργασία διαφορετικών ποιοτικών χαρακτηριστικών της κίνησης σε σχέση με τα στοιχεία του Βάρους, της Ροής, του Χρόνου, και του Χώρου, (η) η στοχευμένη κινητική εργασία στα στοιχεία legato & staccato, σπειροειδής κίνηση, διαδοχική κίνηση, συντονισμός μελών, αιώρηση – πτώση – επαναφορά, λύσιμο, και τέλος (θ) στη σύνδεση της σωματικής κίνησης με τη φωνή και τη μουσική. Για την παραπάνω οργάνωση και σχεδιασμό ο K-Senior θα συνεργαστεί με την K-Junior και τη Μουσικό, προκειμένου η τελευταία να συνθέσει πρωτότυπη μουσική με σκοπό την συνοδεία και καθοδήγηση της διδασκαλίας του πρώτου μέρους (πρώτων 60 λεπτών) της ΠΔ της ΚΣΟΤ (Πίνακας Ι, Παράρτημα Ι).

Στόχοι του βιωματικού μέρους της λεκτικής επεξεργασίας (τελευταία 30 λεπτά) της ΠΔ θα είναι (α) η πλαισίωση, συμπλήρωση και στήριξη της καλλιτεχνικής δράσης, (β) η ψυχοσυναισθηματική ενδυνάμωση των ωφελούμενων, (γ) η λεκτικοποίηση, ψυχική επεξεργασία και νοηματοδότηση των όσων έχουν προκύψει ή/και ανακύψει από την καλλιτεχνική δράση.

Ηλεκτρονική διεύθυνση επικοινωνίας: polsyn@ksot.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΝΠΔΔ: ΚΡΑΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΟΡΧΗΣΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ
Ταχ. Δ/ση: ΟΜΗΡΟΥ 55 – 106 72 ΑΘΗΝΑ



Βιβλιογραφία

- ABU-ODAH, H., WANG, M., SU, J. J., COLLARD-STOKES, G., SHEFFIELD, D. & MOLASSIOTIS, A. 2024. Effectiveness of dance movement therapy and dance movement interventions on cancer patients' health-related outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Support Care Cancer*, 32, 235.
- BASSO, J. C., SATYAL, M. K. & RUGH, R. 2020. Dance on the Brain: Enhancing Intra- and Inter-Brain Synchrony. *Front Hum Neurosci*, 14, 584312.
- BATSON, G. & WILSON, M. 2014. *Body and Mind in Motion*, Intellect.
- BEARSS, K. A., MCDONALD, K. C., BAR, R. J., DESOUZA, J. F. X. 2017. Improvements in balance and gait speed after a 12-week dance intervention for Parkinson's disease. *Advances in Integrative Medicine*, 4, 10-13.
- BIONDO, J. 2023. Dance/movement therapy as a holistic approach to diminish health discrepancies and promote wellness for people with schizophrenia: a review of the literature. *F1000Res*, 12, 33.
- BUCKLAND, T. 1999. All Dances Are Ethnic, but Some Are More Ethnic Than Others: Some Observations on Dance Studies and Anthropology. *Dance Research: The Journal of the Society for Dance Research*, 17, 3-21.
- CHENG, W. H., QUAN, Y. & THOMPSON, W. F. 2024. The effect of dance on mental health and quality of life of people with Parkinson's disease: A systematic review and three-level meta-analysis. *Arch Gerontol Geriatr*, 120, 105326.
- DELABARY, M. D. S., LOCH SBEGHEN, I., TEIXEIRA DA SILVA, E. C., GUZZO JUNIOR, C. C. E. & NOGUEIRA HAAS, A. 2024. Brazilian dance self-perceived impacts on quality of life of people with Parkinson's. *Front Psychol*, 15, 1356553.
- DOS SANTOS DELABARY, M., KOMEROSKI, I. G., MONTEIRO, E. P., COSTA, R. R. & HAAS, A. N. 2018. Effects of dance practice on functional mobility, motor symptoms and quality of life in people with Parkinson's disease: a systematic review with meta-analysis. *Aging Clin Exp Res*, 30, 727-735.
- DUNN, J. 1990. Dance Science. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 61, 25.
- ELPIDOFOROU, M. 2016. Types of Dance: Steps and Positions. In: ANGOULES, A. (ed.) *Overuse Injuries in Dancers*.: OMICS Group eBooks.
- ELPIDOFOROU, M., BAKALIDOU, D., DRAKOPOULOU, M., KAVGA, A., CHRYSOVITSANOU, C. & STEFANIS, L. 2022. Effects of a structured dance program in Parkinson's disease. A Greek pilot study. *Complement Ther Clin Pract*, 46, 101528.
- ELPIDOFOROU, M., GRIMANI, I., PAPADOPOULOU, M., PAPAGIANNAKIS, N., BOUGEA, A., SIMITSIS, A. M., SFIKAS, E., ALEXANDRATOU, I., ALEFANTI, I., ANTONELOU, R., KOROS, C., MAVROYIANNI, I., CHRYSOVITSANOU, C., STEFANIS, L. & BAKALIDOU, D. 2025. An In-Person and Online Intervention for Parkinson Disease (UPGRADE-PD): Protocol for a Patient-Centered and Culturally Tailored 3-Arm Crossover Trial. *JMIR Res Protoc*, 14, e65490.
- GALLO, P. M., MCISAAC, T. L. & GARBER, C. E. 2014. Walking economy during cued versus non-cued self-selected treadmill walking in persons with Parkinson's disease. *J Parkinsons Dis*, 4, 705-16.
- GOLTZ, F., VAN DER HEIDE, A. & HELMICH, R. C. 2024. Alleviating Stress in Parkinson's Disease: Symptomatic Treatment, Disease Modification, or Both? *J Parkinsons Dis*, 14, S147-S158.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΝΠΔΔ: ΚΡΑΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΟΡΧΗΣΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Ταχ. Δ/ση: ΟΜΗΡΟΥ 55 – 106 72 ΑΘΗΝΑ



- GOMES NETO, M., MENEZES, M. A. & OLIVEIRA CARVALHO, V. 2014. Dance therapy in patients with chronic heart failure: a systematic review and a meta-analysis. *Clin Rehabil*, 28, 1172-9.
- HACKNEY, M. E., EARHART, G. M. 2009a. Effects of dance on movement control in Parkinson's disease: a comparison of Argentine Tango and American ballroom. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 41, 475-481.
- HACKNEY, M. E., EARHART, G. M. 2009b. Health-related quality of life and alternative forms of exercise in Parkinson disease. *Parkinsonism and Related Disorders*, 15, 644-648.
- HEIBERGER, L., MAURER, C., AMTAGE, F., MENDEZ-BALBUENA, I., SCHULTE-MONTING, J., HEPP-REYMOND, M. C. & KRISTEVA, R. 2011. Impact of a weekly dance class on the functional mobility and on the quality of life of individuals with Parkinson's disease. *Front Aging Neurosci*, 3, 14.
- HOLMES, W. M. & HACKNEY, M. E. 2017. Adapted Tango for Adults With Parkinson's Disease: A Qualitative Study. *Adapt Phys Activ Q*, 34, 256-275.
- HOUSTON, S. & MCGILL, A. 2013. A mixed-methods study into ballet for people living with Parkinson's. *Arts Health*, 5, 103-119.
- HUI, E., CHUI, B. T. & WOO, J. 2009. Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Arch Gerontol Geriatr*, 49, e45-50.
- MCRAE, C., LEVENTHAL, D., WESTHEIMER, O., MASTIN, T., UTLEY, J., RUSSELL, D. 2018. Long-term effects of Dance for PD® on self-efficacy among persons with Parkinson's disease. *Arts & Health*, 10, 85-96.
- MORATELLI, J. A., DELABARY, M. D. S., CURI, V. S., PASSOS-MONTEIRO, E., SWAROWSKY, A., HAAS, A. N. & GUIMARAES, A. C. A. 2023. An Exploratory Study on the Effect of 2 Brazilian Dance Protocols on Motor Aspects and Quality of Life of Individuals with Parkinson's Disease. *J Dance Med Sci*, 27, 153-159.
- MORRIS, M. E., TAYLOR, N. F., WATTS, J. J., EVANS, A., HORNE, M., KEMPSTER, P., DANOUDIS, M., MCGINLEY, J., MARTIN, C. & MENZ, H. B. 2017. A home program of strength training, movement strategy training and education did not prevent falls in people with Parkinson's disease: a randomised trial. *J Physiother*, 63, 94-100.
- PEYRE-TARTARUGA, L. A., MARTINEZ, F. G., ZANARDI, A. P. J., CASAL, M. Z., DONIDA, R. G., DELABARY, M. S., PASSOS-MONTEIRO, E., COERTJENS, M. & HAAS, A. N. 2022. Samba, deep water, and poles: a framework for exercise prescription in Parkinson's disease. *Sport Sci Health*, 18, 1119-1127.
- RIOS ROMENETS, S., ANANG, J., FERESHTEHNEJAD, S. M., PELLETIER, A. & POSTUMA, R. 2015. Tango for treatment of motor and non-motor manifestations in Parkinson's disease: a randomized control study. *Complement Ther Med*, 23, 175-84.
- SHARP, K. & HEWITT, J. 2014. Dance as an intervention for people with Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis. *Neurosci Biobehav Rev*, 47, 445-56.
- SICILIANO, M., TROJANO, L., SANTANGELO, G., DE MICCO, R., TEDESCHI, G. & TESSITORE, A. 2018. Fatigue in Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. *Mov Disord*, 33, 1712-1723.
- TAN, D. M., MCGINLEY, J. L., DANOUDIS, M. E., IANSEK, R. & MORRIS, M. E. 2011. Freezing of gait and activity limitations in people with Parkinson's disease. *Arch Phys Med Rehabil*, 92, 1159-65.
- VOLPE, D., SIGNORINI, M., MARCHETTO, A., LYNCH, T. & MORRIS, M. E. 2013. A comparison of Irish set dancing and exercises for people with Parkinson's disease: a phase II feasibility study. *BMC Geriatr*, 13, 54.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΝΠΔΔ: ΚΡΑΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΟΡΧΗΣΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Ταχ. Δ/ση: ΟΜΗΡΟΥ 55 – 106 72 ΑΘΗΝΑ

WESTHEIMER, O., MCRAE, C., HENCHCLIFFE, C., FESHARAKI, A., GLAZMAN, S., ENE, H. &

BODIS-WOLLNER, I. 2015. Dance for PD: a preliminary investigation of effects on motor function and quality of life among persons with Parkinson's disease (PD). *J Neural Transm (Vienna)*, 122, 1263-70.





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΝΠΔΔ: ΚΡΑΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΟΡΧΗΣΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ
Ταχ. Δ/ση: ΟΜΗΡΟΥ 55 – 106 72 ΑΘΗΝΑ



Παράρτημα Ι

Μέρος ΠΔ (Κατηγορία)	Τύπος άσκησης	Στόχοι
I (χορός υπό εδραία θέση σε καρέκλα – σε κύκλο)	- Αναπνευστικές ασκήσεις, βαθμιαία κινητοποίηση σωματικών μελών, - Απτικά ερεθίσματα, επαφή με το «εγώ», - Χαιρετισμός της ομάδας, σύνδεση και αλληλεπίδραση με την ομάδα, - Εισαγωγή ποιοτικών στοιχείων πίεσης & έλξης («σπρώχνω & μαζεύω»), - Εισαγωγή ποιοτικών στοιχείων συνεχόμενης & διακεκομμένης ροής («legato & staccato»), - Εισαγωγή ποιοτικών στοιχείων σπειροειδούς, κυματοειδούς & διαδοχικής κίνησης («spirals, waves & ripples»), - Εισαγωγή ποιοτικών στοιχείων «αιώρηση – πτώση – επαναφορά – λύσιμο».	Ενσυνείδητη αναπνευστική λειτουργία, σωματική συνειδητότητα, σύνδεση με το «εδώ & τώρα», σύνδεση αναπνευστικής λειτουργίας με σωματική κίνηση, αυτοφροντίδα και βαθύτερη σύνδεση με το «εγώ», αποδοχή «καινούργιου εαυτού», αυτοπαρατήρηση, απτική επαφή με το σώμα, σύνδεση απτικής και οπτικής ανατροφοδότησης, φανταστική διερεύνηση μέσω της κίνησης, διεύρυνση κινητικού λεξιλογίου.
II (χορός υπο- στηριζόμενος σε καρέκλα – σε κύκλο)	- Ασκήσεις μεταφοράς βάρους και μεταφοράς από και προς την εδραία θέση στην καρέκλα, - Ασκήσεις ισορροπίας, - Ασκήσεις συντονισμού και μεταφοράς στον χώρο, - Χορός σε ζευγάρια και σε ομάδες.	Καλλιέργεια δυναμικής της ομάδας, αλληλεπίδραση και επικοινωνία με τα μέλη της ομάδας, αίσθηση οικειότητας, συν-ύπαρξη, διεύρυνση κινητικού λεξιλογίου, διαδραμάτιση ρόλων μέσω κίνησης, σύνδεση κίνησης με φωνή, αλληλεπίδραση της ομάδας με τα μέλη της και με τον χώρο.
III (Ελεύθερη Κίνηση στον Χώρο)	- Ανάπτυξη θεματικών μέσω εξερεύνησης των ποιότητων τις κίνησης με σωματικές δράσεις, κινητικά παιχνίδια και χρήση ποικίλων βοηθητικών υλικών, όπως υφάσματα, - Ασκήσεις καθοδηγούμενου & ελεύθερου αυτοσχεδιασμού, - Χορογραφικό εργαστήρι σε ατομικό, δυαδικό και ομαδικό επίπεδο με τη χρήση εικαστικών και λογοτεχνικών έργων ως αφετηρίες έμπνευσης.	Αυθορημισμός, δημιουργικότητα, καλλιτεχνική μετουσίωση, συνεργασία, αίσθηση του «ανήκειν», συμβολισμοί & κινητικές μεταφορές, υποστήριξη και αυτό-αποδοχή.
IV (βιωματικό μέρος – λεκτική επεξεργασία σε κύκλο)	- Λεκτική επεξεργασία όσων προέκυψαν/ανέκυψαν κατά τη διάρκεια της χορευτικής δράσης.	Λεκτικοποίηση, νοηματοδότηση, αυτογνωσία, αυτό-αποδοχή, ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων.

Πίνακας 1. Δομή και Περιεχόμενο ΠΔ της ΚΣΟΤ