



VILNIAUS UNIVERSITETAS
MEDICINOS FAKULTETAS

Menų terapijos (šokio-judėsio terapijos specializacijos)

Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedra

Lina Juozėnė, 2-as kursas

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Kapueiros "terapinis veidas", kaip įrankis šokio-judėsio terapijos kontekste

**Capoeira's "Therapeutic Face" as a Tool in the Context of Dance
Movement Therapy**

Darbo vadovas

Lektorė dr. Laima Sapežinskienė
(pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Katedros vadovas

asistentas dr. Tomas Aukštikalnis
(pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Konsultantas

Lektorė dr. Ieva Eglė Jamontaitė
(pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Vilnius, 2024

Studento elektroninis paštas (linajuozene@yahoo.com)

PARENGTO BAIGIAMOJO DARBO SAVARANKIŠKUMO PATVIRTINIMAS

Patvirtinu, kad magistro baigiamasis darbas kapueiros “terapinis veidas” kaip įrankis šokio-judesio terapijos kontekste”:

- 1) parengtas savarankiškai;
- 2) nebuvo pateiktas studijuojant šiame ar ankstesniuose semestruose, nebuvo naudotas kitame universitete / institute Lietuvoje ir užsienyje;
- 3) yra originalus, nenaudota medžiaga iš kitų autorių darbų, kurie nenurodyti darbe;
- 4) pateiktas visas cituotos literatūros sąrašas.

Lina Juozėnė
Studento vardas, pavardė

.....
Parašas

Turinys

SAVOKŲ ŽODYNAS	8
ĮVADAS	11
LITERATŪROS APŽVALGA	14
1.4. Kapueiros teorinio „terapinio veido“ atskleidimas ir istorinės šaknys	14
1.2. Kapueira kaip terapinė praktika	15
1.2.1. Kapueiros istorinių šaknų kaip pasipriešinimo ir bendruomenės kūrimo apžvalga	15
1.2.1. Kapueira ir socialinė sveikata	17
1.2.2. Kapueiros nauda fizinei ir emocinei sveikatai	19
1.3. Kapueiros elementai šokio-judesio terapijos kontekste	21
1.3.1. Kultūrinis elementas	21
1.3.2. Kovos elementas	22
1.3.3. Muzikos elementas	23
1.3.4. Šokio elementas.....	23
1.4. Šokio-judesio terapijos įtaka fizinei, socialinei ir psichinei sveikatai	25
1.4.1. Šokio-judesio terapijos samprata.....	25
1.4.2. Šokio-judesio terapijos įtaka fizinei sveikatai	27
1.4.3. Šokio-judesio terapijos įtaka socialinei sveikatai.....	29
1.4.4. Šokio-judesio terapija įtaka psichinei sveikatai	30
METODOLOGIJA	32
2.1. Tyrimo organizavimas ir etika	32
2.2. Tyrimo metodologija ir pagrindimas.....	33
2.2.1 Tyrimo validumas.....	34
2.3. Duomenų rinkimas ir analizė	35
2.3.1. Duomenų rinkimas	35
2.3.2. Duomenų analizės metodas.....	37
2.4. Tyrimo rezultatai.....	38
2.4.1. Kapueira bendruomenėje	39
2.4.1.1. Socialinės gerovės jausmas.....	39
2.2.1.1 Grupės galia. Kolektyvinis tapatumas	41
2.2.1.2 Svarbus lyderio vaidmuo.....	42
2.2.2 Egzotiškas šokių kovos žaidimas.....	43
2.2.2.1 Svarbiausia žaidimas	44
2.2.2.2 Koncentracija- spyriai kojomis	45
2.2.2.3 Pabėgimai, akrobatiniai elementai ir saugumo jausmas	46
2.2.2.4 Stiprus muzikos poveikis - ilgalaikis resursas.....	48

2.2.3	Kelionė asmeninio tobulėjimo link.....	49
2.2.3.1	Vidiniai įsitikinimai stabdantys emocijų ir judesių tėkmę.....	49
2.2.3.2	Asmeninis tobulėjimas. Atvirumo rezultatas.....	51
2.2.4	Kapueiros ir šokio-judesio terapijos sankirta	52
2.2.4.1	Bendri kapueiros ir ŠJT tikslai ir principai. Praktikų poveikis	52
2.2.4.2	Galima kapueiros nauda ir ribotumas šokio-judesio terapijoje.....	53
	TYRIMO REZULTATŲ APIBENDRINIMAS IR DISKUSIJA	56
	IŠVADOS	63
	REKOMENDACIJOS.....	65
	REFLEKSIJA	66
	LITERATŪROS SĄRAŠAS	67

SANTRAUKA

Tema: kapueiros „terapinis veidas“ kaip įrankis šokio-judesio terapijos kontekste.

Nedaug atlikta mokslinių tyrimų nagrinėjančių kapueiros panaudojimą šokio-judesio terapijoje bei kapueiros „terapinio veido“ poveikį žmogaus gerovei. Lietuvoje iš viso tokių tyrimų neaptikta. Darbe iškelta mokslinė problema, ar gali būti kapueira, kaip šokis ir judėjimo sistema, taikoma šokio-judesio terapijoje tiek žmogaus gerovės, kaip fizinės, psichinės, socialinės bei emocinės sveikatos gerinimui, tiek esant įvairiems emociniams sutrikimams, kaip ir kiti moksliniais tyrimais pagrįsti šokiai - tango, salsa, samba, rumba, lindihopas, merengė, baletas ir kt. (Šeduikienė, Matonis, 2000, p. 299)? Siekiant įtraukti kapueirą kaip naują terapinę šokio-judesio terapinę priemonę, formuluojamas kokybinio tyrimo objektas: kapueiros „terapinio veido“ atskleidimas per kapueiros atlikėjų patyrimus.

Tyrimo tikslas: atskleisti kapueiros „terapinį veidą“, kaip įrankį šokio-judesio terapijos kontekste.

Tyrimo uždaviniai: atskleisti kapueiros teorinį „terapinį veidą“; atskleisti teorines kapueiros kaip terapinio įrankio taikymo šokio-judesio terapijoje galimybes; atskleisti kapueiros praktinį patyriminį „terapinį veidą“ šokio-judesio kontekste.

Tyrimo dalyviai: iš viso tyrime dalyvavo 7 dalyviai, 3 iš jų patyrę šokio-judesio terapiją.

Tyrimo metodika: atliktas kokybinis tyrimas. Duomenys buvo renkami pusiau struktūruoto interviu metodu. Duomenys ir analizė atlikta naudojant indukcinės teminės analizės metodą.

Rezultatai: išanalizavus tyrimo duomenis išryškėjo šios temos; „*Kapueira bendruomenėje*“; „*Egzotiškas šokių kovos žaidimas*“; „*Kelionė asmeninio tobulėjimo link*“; „*Kapueiros ir šokio-judesio terapijos sankirta*“.

Išvados: teorinės mokslinės analizės rezultatai atskleidė kapueiros, kaip šokio ir judėjimo sistemos, teorinį „terapinį veidą“, bei kapueiros teorinius terapinius elementus, kurie yra panašūs į ŠJT taikomas terapines priemones. Atskleistos teorinės kapueiros „terapinio veido“ kaip terapinio įrankio taikymo šokio-judesio terapijoje galimybės. Kapueiros praktinis patyriminis „terapinis veidas“ buvo atskleistas empiriškai analizuojant kapueiros dalyvių patirtis.

Raktiniai žodžiai: kapueira, šokio-judesio terapija, terapinė integracija, socialinė-emocinė gerovė, bendruomenės ryšys.

SUMMARY

Topic: the "therapeutic face" of capoeira as a tool in the context of dance-movement therapy.

Little research has been done on the use of capoeira in dance-movement therapy and the impact of the „therapeutic face" of capoeira on human well-being. No such studies have been found in Lithuania. The scientific problem raised in this paper is whether capoeira as a dance and movement system can be used in dance-movement therapy for the improvement of human well-being as physical, mental, social and emotional health, as well as for various emotional disorders, like other dances based on scientific research, such as tango, salsa, samba, rumba, lindyhop, merengue, ballet, etc. (Šeduikienė, Matonis, 2000, p. 299). In order to include capoeira as a new therapeutic tool for dance-movement, the object of the qualitative research is formulated: revealing the "therapeutic face" of capoeira through the experiences of capoeira performers. **Objective of the study:** to reveal the 'therapeutic face' of capoeira as a tool in the context of dance-movement therapy. **Study objectives are:** to reveal the theoretical „therapeutic face“ of capoeira; to reveal the theoretical possibilities of capoeira as a therapeutic tool in dance-movement therapy; to reveal the experiential 'therapeutic face' of capoeira in the context of dance-movement therapy. **Participants:** a total of 7 participants took part in the study, 3 of them experienced in dance-movement therapy. **Research methodology:** qualitative research. Data was collected by semi-structured interview. The data and analysis was carried out using inductive thematic analysis. **Results:** *Capoeira in the community; Exotic dance combat game; Journey towards personal development; Intersection between capoeira and dance-movement therapy.* **Conclusions:** the results of the theoretical scientific analysis revealed the theoretical „therapeutic face" of capoeira as a dance and movement system, as well as the theoretical therapeutic elements of capoeira, which are similar to the therapeutic tools used in the DMT. The theoretical possibilities of the application of the „therapeutic face" of capoeira as a therapeutic tool in DMT were revealed. The practical experiential 'therapeutic face' of capoeira was revealed through empirical analysis of the experiences of capoeira participants.

Keywords: capoeira, dance-movement therapy, therapeutic integration, socio-emotional well-being, community connection.

SĄVOKŲ ŽODYNAS

Angoleiro [ahngolayroo] - asmuo praktikuojantis Kapueiroje Angolos stilių (Capoeira, 2006)

Agogô [' agogo] - mažas rankinis mušamais instrumentas, reiškiantis varpą (Wikipedia)

Aú [aú] - „sulaužytas vežimo ratas“, gynybinis judesys, panašus į gimnastikoje atliekamą „saulutę“. (Capoeira, 2006)

Autoritarizmas - totalitarinio valdymo forma — valdžia nerenkama, jos veikla nekontroliuojama, aukščiausia valdžia sutelkta vieno asmens rankose, remiasi visišku pavaldinių paklusnumu. (Žodynas.lt)

Atabaque [ata' baki] - aukštas, medinis, afro-braziliškas rankinis būgnas, panašus į kongą. Korpusas tradiciškai pagamintas iš Jacaranda medienos Brazilijoje. Galva tradiciškai gaminama iš veršienos. Aplink kūną susipynusi virvių sistema, jungianti prie pagrindo esantį metalinį žiedą su galva. (Wikipedia)

Axé [ašé] - reiškia teigiamą atspalvį turinčią energiją. (Capoeira, 2006)

Bantu [bæn' tu:] - Nigerio-Kongo kalbų grupė, vartojama Pietų ir Centrinėje Afrikoje. (Capoeira, 2006)

Baaneira[bananeira] – stovėseną ant rankų, primenanti bananų medį.

Bateria [bə.tə' ri.ə] - rodos dalis, kurią sudaro grojantys instrumentais capoeiristai. Grojama bent dviem iš šių instrumentų berimbaus, atabaque, pandeiro, kartais reco-reco, agogo, tiesiogiai išvertus iš portugalų kalbos reiškia „būgnų rinkinys“ (Capoeira, 2006).

Berimbau [berĩ' baw] - Berimbau yra tradicinis Angolos muzikinis lankas, dažniausiai naudojamas Brazilijoje. Jį sudaro vienos stygos lankas, pritvirtintas prie moliūgo-rezonatoriaus ir grojama lazdele, bei moneta ar akmeniu, kad būtų sukurti skirtingi tonai ir ritmai. (Wikipedia)

Candable [kandombl (=r)e] - dvasinė praktika, apimanti jorubos tradicijas ir krikščionybės aspektus, reiškia šokis dievų garbei (Capoeira, 2006).

Capoeira [kapu'e(j)re] - meno forma, kurią Brazilijoje sukūrė pavergti afrikiečiai, dažnai apibūdinamas kaip kovos šokis, šokamas pagal muziką (Capoeira, 2006).

Capoeirista [kapu'e(j)ristə] - asmuo praktikuojantis kapueirą.

Ginga [žynga] - pagrindinis kapueiros judesys, žingsniuojant kūnas juda pirmyn ir atgal, iš vienos pusės į kitą. Ginga naudojama judėti aplink rodą ir reiškia „judėti“, „svyruoti“.

Jogar ['jogɔr] - reiškia „žaisti“ portugališkai.

Kardiometaboliniai rizikos faktoriai - Naujausi širdies ir kraujagyslių rizikos veiksniai yra pilvo nutukimas (matuojamas pagal juosmens apimtį), atsparumas insulinui, uždegimas, matuojamas didelio jautrumo C reaktyvaus baltymo (hsCRP) lygiu, vaisių ir daržovių vartojimo trūkumas, sėslus gyvenimo būdas ir psichosocialinis stresas. (National Institute of Health)

Mandinga [man·din·ga] - reiškia „klastą“, „magiją“. Kapueiros praktikų gebėjimas nustebinti, pergudrauti, apgauti savo oponentą nukreipiant jo dėmesį.

Mea lua de compass [may-ah loo-ah jee com-pa-soo] - pusmėnulio smūgis, kūnas leidžiasi žemyn, koja kyla ir pasisuka puse „mėnulio“ kartu su korpusu.

Mestre [mehsh-tree] - kapueiros meistras.

Pandeiro [pandeiru] - rankinis būgnas, panašus į tamburiną.

Prosocialus elgesys - pasireiškiantis dalijimosi, pagalbos ir bendradarbiavimo forma yra socialinės kompetencijos požymis pastebimas jau vaikystėje. (Psichologijos terminų žodynas)

Propriorecèpcija - kūno ir jo dalių padėties, bei atliekamų judesių jutimas. Dar vadinamas giluminiu jutimu. (Wikipedia)

Qiulombos [kyl'ombu] - savarankiškos bendruomenės, kurias įkūrė buvę vergai. (Capoeira, 2006)

Reco reco [reko] - mušamasis instrumentas, per kurio briaunuotą paviršių iš moliūgo arba bambuko braukiama lazdele. (Wikipedia)

Roda [h(=r)oda] - ratas, kuriame žaidžiamas kapueiros žaidimas, įskaitant bateriją.

Tupi-Guarani [tu:'pi: gwa'ra:ni/ /gwa'ra-] - Pietų Amerikos čiabuvių tauta, kurioje Tupai gyveno didžiąją dalį Brazilijos pakrantėje iki portugalų kolonizacijos, o Guarani tauta gyveno Pietų Brazilijoje. (Wikipedia)

SANTRUMPOS

ADTA- American Dance Therapy Association

AMTA- American Music Therapy Association

PSO – Pasaulinė Sveikatos Organizacija

ŠJT- šokio-judesio terapija

WFMH- World Federation for Mental Health

ADHD- attention-deficit/hyperactivity disorder (dėmesio deficitas ir hiperaktyvumo sutrikimas)

ĮVADAS

Tyrimo naujumas. Nedaug atlikta mokslinių tyrimų nagrinėjančių kapueiros panaudojimą šokio-judesio terapijoje bei kapueiros „terapinio veido“ poveikį žmogaus gerovei. Lietuvoje iš viso tokių tyrimų neaptikta. Darbe iškelta **mokslinė problema**, ar gali būti kapueira, kaip šokis ir judėjimo sistema, taikoma šokio-judesio terapijoje tiek žmogaus gerovės, kaip fizinės, psichinės, socialinės bei emocinės sveikatos gerinimui, tiek esant įvairiems emociniams sutrikimams, kaip ir kiti moksliniais tyrimais pagrįsti šokiai - tango, salsa, samba, rumba, lindihopas, merengė, baletas ir kt. (Šeduikienė, Matonis, 2000, p. 299)? Šokio-judesio terapija pripažinta ir gyvuoja palyginti neseniai, nors žmonės šokį naudojo kaip gydomąjį ir transformuojantį meną nuo mūsų istorijos pradžios (Nemetz, 2006). Dešimtis tūkstantmečių visose kultūrose ir visose socialinėse grupėse šokis (kartu su muzika) buvo ypatinga emocijų raiškos ir komunikavimo priemonė, tad žmogaus evoliucijoje jis suvaidino išimtinai reikšmingą vaidmenį (Šeduikienė, Matonis, 2000, p. 299). Žmonės nuo seno visuose kultūrose išreiškė save judesiu prieš svarbiausius įvykius, tokius kaip derliaus nuėmimas, medžioklė ir karai, taip pat jausmais ir emocijomis bendrai dalindavosi šokdami pereinamaisiais žmogaus gyvenimo laikotarpiais, tokiais kaip gimimas, brendimas, vestuvės ir mirtis (Dunphy, 2021). Visuomenė naudojo šokį dvasinei, socialinei, politinei pažangai. Dėl šios priežasties šokis skirtingose kultūrose reiškia skirtingus dalykus. Vieniems šokis yra džiaugsmo, vilties, tikslo siekimo, pykčio, neapykantos, liūdesio, laimės ir t. t. jausmų išraiškos kanalas, kitiems - įprasto, funkcinio judesio pavertimas- nepaprastu judesiu, skirtu nepaprastiems tikslams (Charles, 2014).

Socialinė situacija. Žmogaus gerovė gali būti suvokiama kaip pasitenkinimas savo gyvenimu, gebėjimas susidoroti su įvairiais gyvenimo iššūkiais, streso ir nerimo valdymas, būvimas laimingu ir sveiku žmogumi. Gyvenimo krizių metu ar sutrikus žmogaus sveikatai, patiriamas stresas ar nerimas tampa nebecontroliuojamas, pradeda trukdyti kasdieniam žmogaus gyvenimui. Darosi sunku dirbti, valgyti, mokytis ir gyventi. Taip pat sutrikdo vidaus organų darbą, kasdienį miegą, todėl kyla pavojus, kad neigiamos emocijos peraugs į panikos atakas ar netgi depresiją. (Cit pagal J. Rakofsky, 2018). PSO duomenimis, per pastarąjį dešimtmetį nerimo sutrikimo paplitimas išliko stabilus apie 29 proc., o emocinių sveikatos sutrikimų turi vienas iš aštuonių žmonių. Tai reiškia, kad nerimo ir emocinių bei dėmesio sutrikimų diagnozės pakankamai dažnos. Šiuo metu visame pasaulyje depresija serga daugiau

nei 280 mln. Žmonių (PSO). Šiandieninė socialinė situacija pasaulyje verčia atkreipti dėmesį į tai, kad žmogaus gerovę sutrikdo nerimas, ypač šiuolaikiniame, socialiniame, politiniame ir kultūriniame pasaulio kontekste. Covid-19 pandemija, karas Ukrainoje paskatino emocinių problemų augimą pasaulyje. Nerimo sutrikimas ir depresija pagal Pasaulinės psichikos federaciją (WFMH) yra „našta visam pasauliui“, kas verčia ieškoti efektyvių terapijos metodų, kurie padėtų sustiprinti socialinio gyvenimo jausmą - gerovę, didintų atsparumą stresui ir nerimui, suteiktų trūkstamo gyvybingumo ir džiaugsmo.

Tyrimo aktualumas. Esant minėtai sudėtingai socialinei situacijai, aktualu vystyti šokio-judesio terapiją ir ieškoti naujų būdų, kokie šokiai ar judėjimo sistemos gali per individualias asmenų patirtis, atskleisti šokio ir judesio svarbą žmogaus gyvenime, gali skatinti žmogaus fizinę, psichinę, socialinę ir emocinę gerovę.

Tyrimų apžvalga. Atsižvelgiant į šiuolaikinius mokslinius tyrimus, paaiškėja, kad šokis bei šokio-judesio terapija - nauja kryptis, taikoma žmogaus gerovės ir sveikatos gerinimui, tiek esant įvairiems emociniams sutrikimams (Šeduikienė, Matonis, 2000, p. 299). Ne taip seniai įkurta Lietuvoje šokio-judesio asociacija sėkmingai prisideda prie žmogaus gerovės skatinimo per šokį ir judesį Pastebima, kad nedaug tyrinėtas kapueiros kaip šokio ir judėjimo, apimančio socialines, kultūrinės bei ekspresines / katarsines raiškas įtraukimas į šokio-judesio terapiją. Atlikti keli tyrimai atskleidė teigiamas kapueiros taikymo šokio-judesio terapijoje tendencijas: sumažino stresą, pagerino nuotaiką, kūno įvaizdį, skatino bendrą psichologinę gerovę (Karkou, 2019). Momartinas (2019) savo tyrime aptarė kapueiros naudą traumą patyrusiems asmenims. Levinas (2018) pateikė fenomenologinį požiūrį į įkūnytą kapueiros judėjimą. Autorius teigė, kad kapueira padeda vaikams, kuriems diagnozuotas ADHD, geriau suvokti savo elgesį. Taip pat, tyrinėtas naudingas kapueiros poveikis psichinei ir socialinei sveikatai (DeBoer, 2012).

Siekiant įtraukti kapueirą kaip naują terapinę šokio-judesio terapinę priemonę, formuluojamas kokybinio **tyrimo objektas**: kapueiros „terapinio veido“ atskleidimas per kapueiros atlikėjų patyrimus.

Darbo tikslas: atskleisti kapueiros „terapinį veidą“, kaip terapinį įrankį šokio-judesio terapijos kontekste.

Darbo uždaviniai:

1. Atskleisti kapueiros teorinį „terapinį veidą“.
2. Atskleisti teorines kapueiros kaip terapinio įrankio taikymo šokio-judesio terapijoje galimybes.

3. Atskleisti kapueiros praktinį patyriminį „terapinį veidą“ šokio-judesio kontekste.

Tyrimo metodai

1. Teorinė kapueiros ir šokio-judesio terapijos skirtumų ir panašumų analizė.
2. Kapueiros atlikėjų patyrimų kokybinė teminė analizė.

Atlikto tyrimo nauda įžvelgta tame, kad praplėsta šokio-judesio terapijos priemonių apimtis, nes įtrauktas naujas šokio kapueira panaudojimas, gerinant žmogaus gerovę. Atliktas pirmas Lietuvoje kokybinis tyrimas apie kapueiros terapinių elementų išskyrimą iš kapueirą atliekančių patyrimų kokybinės analizės. Suformuluotos rekomendacijos, kaip taikyti kapueiros terapinius elementus šokio-judesio terapijoje.

Tyrimo trūkumai. Buvo atliktas tik pirminis kokybinis tyrimas apie kapueiros „terapinį veidą“ per praktikuojančių kapueirą patirtis. Tolesnis tyrimas galėtų apimti tyrinėjimą apie tai, kokios šokio-terapijos dalyvių patirtys, kai šokio-judesio terapijoje taikomi kapueiros terapiniai elementai.

LITERATŪROS APŽVALGA

Šiame poskyryje pateiksiu kapueiros „terapinio veido“ apibrėžimą ir kaip atsirado kapueiros menas. Vieni skyriai atskleidžia teorinį, kiti skyriai praktinį kapueiros „veidą“. Aptarsiu kapueiros kultūrinį ir socialinį aspektą, terapinę naudą, oficialų pripažinimą ir taikymą.

1.4. Kapueiros teorinio „terapinio veido“ atskleidimas ir istorinės šaknys

Kapueira apibūdinama kaip šokis, kova ir žaidimas, kurie vyksta vienu metu (Capoeira, 2006). Ispanų kalbos profesorius F.Marrell, studijuojantis kapueirą savo knygoje ją apibūdina kaip grumtynes, kovą, ritualinį šokį metantį iššūkį atlikėjų fiziniams gebėjimams ir protiniam miklumui.

Pats žodis kapueira kilęs iš amerikiečių indėnų tupi-guarami kalbos, kurioje „kapueira“ reiškia „aukšta žolė“ arba „tankus miškas“. Šis terminas buvo naudojamas apibūdinti vietoves, kuriose vergai slapta rinkdavosi praktikuoti savo kovos meno (Merrell, 2020). Portugališkas žodis capao arba „kapaonas“ reiškia „viščiukų narvą“ (Lewis, 1992). Kongo arba kikongo kalboje žodis „kipura“ reiškia „šluojantys žemę judesiai“ (Beras, 2016).

Kapueira prasidėjo nuo Afrikos vergų, kurie buvo atvežti į Braziliją XVI amžiuje. Afrikoje kapueira buvo ritualas, turėjęs daug religinių konotacijų. Brazilijos plantacijose kapueira tapo priedanga, kad vergai, kuriems nebuvo leista turėti ginklų ar mankštintis galėtų praktikuoti savigyną prisidengdami šokiu. Net praėjus daugiau nei 100 metų po to, kai vergai naudojo kapueirą savo savininkams apgauti, apgaulės idėja kapueiroje tebėra viena iš judėjimo dalių ir šiandien.

Panaikinus vergovę daugybė buvusių vergų išėjo į gatves neturėdami nei darbo, nei jokio pragyvenimo šaltinio, ėmė plėšikauti pasitelkdami kapueirą kaip ginklą. Todėl kapueira iki 1886m. buvo kriminalizuojama ir siejama su „žemesniųjų klasių kažkuo, kas priklausė juodaodžiams ar mulatams“ (Capoeira, 2006). XX a. 4 dešimtmetyje atlikėjai praktikuojantys kovos meną buvo suimami ir kartais nužudomi. Brazilijos valdovas Getulio Vargas sušvelnino kapueiros įstatymus, leisdamas žmonėms praktikuoti be persekiojimo.

Kapueira dažniausiai atliekama rate. Kai kurie dalyviai groja tradiciniais afrikietiškais instrumentais, pavyzdžiui, lanko formos berimbau, rankiniu būgnu pandeiro ir perkusija atabaque, kiti pritaria plojimais ir dainomis. Tradicinė kapueiros forma, vadinama kapueira

angola, yra nekontaktinė veikla, kurios metu atlikėjai juda pagal muziką. Praktikuojami pagrindiniai judesiai, tačiau pasirodymai visada improvizuoti (Merrell, 2020).

Angolos stiliui būdingi judesiai, kurie yra arti žemės, kaip ryšio su žeme priemonė (Joseph, 2008). Buvo uždrausti ginklai ir mirtini judesiai, treniruotės iš gatvės persikėlė į akademinę bendruomenę, kapueiros pradėjota mokyti moteris. Kapueira angola praktika yra ne tik kovos menas, bet ir menas, puoselėjantis giesmes, muziką ir kultūrą, išlaikantis kapueirą kuo arčiau afrikietišku šaknų. Angoleiros saugo žodines tradicijas apie kapueiros kilmę ir palaiko ryšį su protėvių menu.

Vėliau buvo sukurta „moderni“ kapueiros versija, vadinama regionine, kuriai būdingi labiau vertikalūs judesiai ir kovinis stilius. Dėl Mestre Bimbos pastangų formalizuoti mokymą akademijose kapueira tapo įteisinta nacionaline sporto šaka, kurią 1937 m. pripažino Brazilijos švietimo ministerija (Merrell, 2005).

Išlaisvintus vergus, kapueira ir toliau egzistavo, visada artima išnaudojamoms klasėms, visuomenės atstumtiesiems. Ji vystėsi, keitėsi, bet visada išlaikė savo išsivadavimo ideologiją. Šiandien tik kapueira angola išsaugo šią ideologiją su mandinga, strategija, žaidimu, dialogu. Regioninė kapueira tapo sportu su varžybomis, ieškant geriausio – čempiono. Kapueiroje angoloje nėra varžomasi, neieškomas geriausias, nes kiekvienas angoleiro individualus asmuo skiriasi vienas nuo kito.

1.2. Kapueira kaip terapinė praktika

1.2.1. Kapueiros istorinių šaknų kaip pasipriešinimo ir bendruomenės kūrimo apžvalga

Kapueira atsirado kaip viltis išgyventi paimtam į vergovę žmogui, priešiškoje, nežinomoje žemėje prieš ginkluotus raitelius, kuriems buvo pavesta gaudyti pabėgusius vergus. Siekiant apsisaugoti ir nesukeliant įtarimų, praktikuojant kovos būdus pavergtieji įtraukė į savo praktikas šokį ir muziką. Ritmingi judesiai nesukeldavo ne tik įtarimų, bet ir leisdavo apsisaugoti nuo fizinių ir mirties bausmių, laisvai treniruotis ir kurti strategijas kaip pabėgti į laisvę. Darbo autorė atkreipia dėmesį į tai, kad čia išryškėja kapueiros naudojimas, siekiant išgyvenimo ir apsisaugojimo, kas yra svarbūs aspektai, naudojant kapueirą kaip terapinę praktiką.

Pabėgę vergai įkūrė primityvias atokias gyvenvietes vadinamas quilombos. Gyvenimas quilomboje suteikė laisvę ir galimybę atgaivinti tradicinę kultūrą toliau nuo kolonijos priespaudos. Šioje daugiatautėje aplinkoje, kurioje glaudėsi ne tik pabėgę vergai, bet ir vietiniai Brazilijos gyventojai ir netgi europiečiai, ir kuriems nuolat grėsė kolonijos puolimas, išsivystė kovos menas kapueira. Portugalijos kariai sakydavo, kad sugauti quilombos karį prireikia ne vieno dragūno, nes jie ginasi keistais kovos judesiais. Provincijos gubernatorius pareiškė, kad quilombos nugalėti sunkiau nei olandų užpuolikus (Capoeira, 2006). Darbo autorės nuomone, kapueiros judesiai, įkūnijantys apsigynimo, laisvės ir nepriklausomybės siekimą, gali būti svarbūs terapinės praktikos aspektai.

Pavergti afrikiečiai naudojo šią meno formą ne tik norėdami fiziškai apsiginti, bet ir išlaikyti savo kultūrinę tapatybę, bei išsaugoti dvasines tradicijas. Kapueira tapo pasipriešinimo simboliu, įkūnijančiu pavergtos bendruomenės jėgą, atsparumą ir vienybę. Per savo sudėtingus judesius ir ritmingą muziką kapueira suteikė erdvę žmonėms išreikšti savo emocijas, susigrąžinti orumą ir patvirtinti savo žmogiškumą (Capoeira, 2006). Analogiškai, darbo autorė pažymi, kad kapueiros ypatybės, susijusios su apsijungimu, vienybe, dvasingumu, orumu, žmogiškumu, emocijų raiška, erdvės davimo / gavimo aspektais gali būti terapinės praktikos esminiai bruožai.

Bendruomenės kūrimas vystantis kapueirai, palaiapsniui virto bendruomenine praktika, kuri skatino praktikuojančių solidarumą ir bičiulystę. Roda, kapueira dalyvių suformuotas ratas, tapo erdve, kurioje asmenys galėjo susiburti, dalytis patirtimi ir kurti priklausymo jausmą. Šioje abipusės pagarbos ir pasitikėjimo aplinkoje dalyviai žaisminguose mainuose skatino vienas kitą augti ir tobulėti. Per kapueirą bendruomenės užmegztus socialinius ryšius asmenys rado paramą, draugystę ir įgalinimo jausmą (Capoeira, 2006).

Kapueiros terapinės praktikos bendruomeniškumo įtakos praktikuojančių kapueirą žmonių santykiams, patirtims, įgalinimui, savigarbos didinimui, įdingos elgsenos kaitai tyrinėjimus atspindi kai kurie jau atlikti moksliniai tyrimai apie bendruomeniškumą. Tarpusavio santykių tyrimuose apie žmonių populiaciją ir bendruomenę, kuri turi bendrą tikslą, pažymima, kad žmonių santykiai glaudžiai susiję ir turi teigiamą socialinės patirties bruožus, tokius kaip patikimumas ir santykių sklandumas. Sakoma, kad bendruomeniškumas sustiprina asmenų gebėjimą susidoroti su sunkumais, padeda lengviau atsiriboti nuo piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis, didina savigarbą, skatina teigiamą mąstymą (McMillan, 1986). Bendruomenės interesai, draugystės komponentas, bendradarbiavimas atsirandantis visuomenėje gali paveikti asmenų elgesį, skatinti asmenų gyvenimo prasmės, bendrystės jausmą. Žmogus jaučiasi susijęs su kitais bendruomenės nariais, kuria ryšį. Buvimas

bendruomenės dalimi stiprina imuninę sistemą ypač vyresnio amžiaus žmonėms, mažina stresą, gerina nuotaiką. Aktyvesnis socialinis gyvenimas mažina riziką susirgti demencija (Lekander, 2002).

Bendruomenėje atrandami savo tapatumą išryškinantys ir priklausymo bendruomenei jausmai, kurie leidžia jaustis saugesniems, labiau motyvuotiems. Ypač kapueira gali būti naudinga paauglių psichosocialinei sveikatai stiprinti. Mokslinių tyrimų rezultatai rodo, kad dalyvavimas grupinėje veikloje yra susijęs su aukštesniais socialiniais įgūdžiais, skatina iniciatyvą ir lyderystę, o tam tikromis aplinkybėmis gali skatinti demokratiją ir bendruomeniškumą (Karkou, 2017).

Kapueiros istorija yra giliai susipynusi su kova už laisvę ir pasipriešinimą priespaudai. Darbo autorės nuomone, kapueira gali būti naudinga ir šiandieninėje visuomenėje, kurioje neretai pasireiškia socialinės vergovės, autoritarizmo dvasia. Šių dienų vergovė pasireiškia, kaip siekis išnaudoti kitą žmogų, kai išnaudotojas laiko save pranašesniu ar kito asmens savininku.... Kapueira tarsi įgalinanti terapinė praktika, kviečianti bendrauti solidariai, leidžianti būti laisvu žmogumi.

1.2.1. Kapueira ir socialinė sveikata

Kapueira kaip šokio, kovos / žaidimo veikla atliekama grupėje, skatina socialinį bendravimą (Karkou, 2017). Pasak PSO socialinė sveikata yra kaip daugiametė koncepcija, kuri gali palengvinti žmogaus nuolatinio tobulėjimo procesą, asmeninį bendravimą ir kolektyvinę patirtį.

Psichologas ir neuromokslininkas H. Cooperis mano, kad socialinė gerovė yra laimę lemiantis veiksnys. Palaikančio socialinio tinklo buvimas yra svarbesnis žmogui, nei žmonių, su kuriais bendraujame, skaičius. Socialinė gerovė yra susijusi su tuo kaip reaguojame į neigiamas emocijas ir kaip suvokiame save. Tai gali suteikti mūsų gyvenimui prasmę, tikslą ir kryptį (Palys ir Little, 1985). Atsižvelgiant į tai, svarbu atkreipti dėmesį į kapueiroje pasireiškiančius socialinius, bendruomeninius aspektus. Kapueira apimantys aspektai, fiziniai pratimai, socializacija ir bendruomenės kūrimas, teigiamai veikia ir naudingi psichikos sveikatai (Dellatre, 2017). Buvo tirta galima kapueiros poveikis tiek klinikinei grupei (kurioje buvo judama su partneriu ir pagal muziką), tiek kontrolinei (kurioje buvo judama be partnerio

ir be muzikos). Buvo išskirti trys psichologiniai kintamieji: nerimas, saviveiksmingumas ir prosocialinio elgesio tendencija (DeBoer, 2012). Tyrimo rezultatai parodė, kad kapueiros poveikis klinikinei grupei buvo statistiškai reikšmingesnis, nei kontrolinei grupei: po kapueiros statistiškai reikšmingai sumažėjo nerimas ir padidėjo saviveiksmingumo jausmas kinikinei grupei ir atvirkščiai. Mažesnis emocinis poveikis pastebėtas kontrolinei grupei (DeBoer, 2012). Atsižvelgiant į tai, kad kapueira apima fizinio aktyvumo ir socializacijos įgūdžių įgyjimo komponentus, po kapueiros dalyviams padidėjo saviveiksmingumo lygis, išaugo prosocialaus elgesio tendencija (noras padėti kitiems). Svarbu atkreipti dėmesį kad stiprinant socialinę sveikatą svarbus kintamasis saviveiksmingumas, nes jis susijęs, taip pat, su savigarbos, įgūdžių įgijimu bei reikšmingai sąveikauja su tokiais veiksniais kaip emocinė būseną ir streso lygis (Cherry, 2015). Synchronizuoti judesiai reikšmingai veikia grupę, kuri suartėja, nes vystomi grupės tarpusavio ryšiai (Tarr ir kt., 2015).

Kitas tyrimas atliktas San Paulo Universitete Prevencinės Medicinos katedroje, kuriame dalyvavo daugiausiai vidutinio amžiaus žmonės, priklausantys įvairioms etninėms grupėms, turintys nesaugias darbo sutartis arba neįsitraukę į darbo rinką. Tyrimo dalyviai buvo įtraukti ne tik į kapueiros užsiėmimus, bet ir į kitas veiklas. Pasibaigus užsiėmimams dalyviams sumažėjo nerimo jausmas, ėmė labiau suvokti savo kūną, padidėjo ne tik judesių galimybės, bet ir susikūrė bendruomenei būdingas ryšys, parama vienas kitam, savo tapatumo suvokimas grupės kontekste: „kapueira yra kūno praktika, kurią apskritai labai gerai vertina jaunimas, todėl tai yra bendruomenės pripažinimas, matant grupę, kai einam žaisti į parką. (...) manome, kad tai jiems suteiks dar vieną šansą būti pripažintiems“ (ergoterapeutas, kapueiros treneris) (Costa ir kt., 2017, p.8).

Amsterdamo universiteto medicinos centras ėmėsi mokslinio projekto, kurį pavadino „sėti sėklas“. Jo tikslas skatinti gerą sveikatą mokyklinio amžiaus vaikams. Į projektą buvo įtraukti moksleiviai, mokytojai ir vaikų tėvai. Buvo siekiama motyvuoti dalyvius sveikai maitintis ir sportuoti, įtraukti į naujas veiklas, kurios būtų kaip prevencija kovojant su „nutukimo epidemijos“ problema. Siekiant tikslo vaikai buvo įtraukti į tokias veiklas: ekskursijos pėsčiomis, maisto laboratorija ir kapueira. Šis metodas papildė įprastą ugdymo programą teigiamomis vaikų emocijomis, praturtino jų patirtį, leido labiau suvokti save ir juos supančią aplinką ir kas svarbiausia, kad veiklą „mišinys“, į kurią įtraukta ir kapueira, parodė, kad sveikas gyvenimas neapsiriboja vien sveiku maistu ir fiziniais pratimais, bet reikalingas ir sąmoningumas, ryšys su savimi ir aplinkiniais. Šis viso to įgalinimas leidžia lengviau pakeisti savo gyvenimo būdą ir jaustis sveikesniam ir laimingesniam (Abma ir kt., 2020).

Šiandieniniame pasaulyje žmonės patiria tokias traumas kaip karas, smurtas, netektis, grėsmė saugumui ir nepriteklis. Tyrimai rodo, kad kapueira gali būti efektinga intervencija traumas patyrusiems asmenims ir karo pabėgėliams, sprendžiant tarpasmeninius sunkumus su kuriais susiduria. Kapueira sėkmingai naudojama kaip terapinė prevencija gerinant agresyvų elgesį (Momartin, 2019). Taip pat gali būti veiksmingas terapinis metodas lengviau įtraukiantis jaunuolius ir leidžiantis pasiekti efektyvesnių terapinių pokyčių, nei verbalinė terapija (Pérez-Sales, 2019). Panašu, kad muzika ir fizinių judesių naudojimas skatina emocinius ir kognityvinius pokyčius, socialinę integraciją. Remiantis prielaida, kad kūnas, protas ir dvasia yra tarpusavyje susiję, sukuria psichologiškai saugią erdvę saviraiškai (Aroche, 2012).

Kapueira dinamiškai įtraukia neverbaliniu bendravimu į dialogą, „klausimą ir atsakymą“, reikalaujama įsiklausymo ir reagavimo judesiais. Roda, ratas, kuriame pasireiškia kapueira, kaip mikrokosminis realaus pasaulio atvaizdas. Ši unikali kapueiros sistema skatina savęs įgalinimą, sustiprina pasitikėjimą savimi, leidžia lengviau įveikti sunkumus, ugdant savidiscipliną, vidinę stiprybę ir narystę grupėje. Taip pat nustatyta, kad kapueira skatina atjautą ir giminystę, „kinestetinę empatiją“, stebint kitus kapueiros narių judesius (Momartin, 2019).

Apibendrinant, galima teigti, kad kapueira apima daug socialinių veiklų (bendrą judėjimą, grupinį dainavimą ir grojimą instrumentais, ilgalaikį akių kontaktą, bendravimą šypsena, gestais, komandinį darbą, sąmoningą įsitraukimą į darbą vieniems su kitais). Visa tai įtakoja socialinę sveikatą, nes vystant grupės jausmus, skatinamas bendradarbiavimas, noras padėti vienas kitam. Kapueira yra socialinė- psichoedukacinė veikla, veiksmingai stiprinanti ne tik fizinį pajėgumą, bet ir emocinę gerovę. Šitos kapueiros kaip socialinės veiklos savybės ypač tinka, taikant kapueirą šokio-judesio terapijos kontekste.

1.2.2. Kapueiros nauda fizinei ir emocinei sveikatai

Kapueiros poveikis fizinei ir emocinei žmogaus sveikatai gali būti skirtingas priklausomai nuo kapueiros atlikimo būdų. Susiformavę du tradiciniai kapueiros stiliai: 1) kapueira angola ir 2) kapueira regioninė. Šiems kapueiros stiliams būdingi skirtingi atlikimo būdai arba ritmai. Angola (lėtas), Bengulos tarpinis ritmas, kuriam būdinga didesnė judesių apimtis ir Sao Bento Grande, greitas ritmas, pasižymintis sunkesniais fiziniiais judesiais, naudojama didesnė raumenų jėga ir puolimo technika (Silva, 2012). Šiuos skirtingus kapueiros ritmus ir jų psichofiziologinį poveikį tyrė Brazilijos universitetas (Moreira, 2018). Tyrimo metu

buvo įrodyta, kad praktikuojant kapueirą, gali stipriai pagerėti širdies ritmas ir širdies autoimuniniai rodikliai, kurie yra susiję su praktikuojančiųjų širdies kraujagyslių sveikata ir funkcinio darbingumu. Praktinė tyrimo rezultatų reikšmė kardiologinių sutrikimų klinikinėje perspektyvoje rodo, kad skirtingi kapueiros ritmai skirtingai moduliuoja kardiometabolinius kintamuosius, o tai turi svarbią reikšmę skiriant kapueirą gyventojams turintiems širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnius. Taip pat tyrimo metu padidėjo savęs ir savo veiksmų suvokimas, bei sumažėjo neigiamų jausmų, streso rodikliai (Moreira, 2018).

Buvo tyrinėta kapueiros poveikis asmens fizinei ir emocinei sveikatai. Tyrimai rodo, kad kapueiros sudėtingi judesiai, bei nuolatinis kūno padėties keitimas gerina vestibuliarinę sistemą, kuri yra atsakinga už pusiausvyros palaikymą (Lima, 2017). Reguliarios kapueiros treniruotės gali sustiprinti propriocepciją, kūno suvokimą apie savo padėtį erdvėje (Moreira, 2018). Aktualu taikyti kapueirą, siekiant pagerinti pusiausvyrą ir lankstumą. Kapueira leidžia atlikti plataus diapazono judesius, kas didina sąnarių paslankumą ir lankstumą. Tyrimai parodė, kad kapueira gali padidinti apatinių galūnių lankstumą, apimant klubo, kelio ir čiurnos sąnarius (Nogueira, 2015). Kapueiros metu atliekami dinamiški smūgiai, braukiamieji per žemę judesiai ir akrobatiniai deriniai skatina raumenų pailgėjimą ir sąnarių judrumą, taip padidinamas bendras lankstumas (Cunha, 2014). Kapueira, taip pat, pagerina medžiagų apykaitą. Ankstyvas kapueiros pritaikymas padeda, asmenims, sergantiems medžiagų apykaitos ligomis, bei osteoporoze (Nogueira, 2015).

Kapueiros veiksmingumas fizinei ir psichinei / emocinei sveikatai leidžia daryti prielaidą apie kapueiros holistinį poveikį sveikatai. Mokslinių tyrimų rezultatai rodo, kad kapueiros kaip fizinės veiklos dinamiškumas ir ritmiška prigimtis gali būti naudinga asmenims, sergantiems dėmesio deficitu ir hiperaktyvumo sutrikimu kaip alternatyvi intervencija, papildanti gydymą vaistais, elgesio terapija. Įrodyta, kad kapueira, kaip estetinio judėjimo forma leidžia tiems, kurie turi dėmesio sutrikimų problemų, pereiti į produktyvią išraiškos formą, keičiančią jausmus ir judėjimą (Levin, 2018). Neapibrėžta ir chaotiška rodos erdvė sustabdo diskretiškus suvokimo būdus ir verčia susikoncentruoti, būti kūrybiškam, praplėsti savo suvokimo lauką. Kapueira negali pašalinti socialinių ir psichologinių ADHD pasekmių, bet gali atverti naujas galimybes pokyčiams, leidžiant patirti naują savęs suvokimą, tyrinėjant skirtingus judėjimo būdus (Levin, 2018).

Žaidžiant kapueirą ypač svarbus sinchronizavimas, kai vienas žaidėjas inicijuoja judesių seką, o jo priešininkas atlieka atitinkamus priešpriešinius judesius. Tyrimai rodo, kad sinchronizuoti judesiai skatina kinestetinę, emocinę bei kognityvinę empatiją, lyginant su kitais šokio stiliais, tokias kaip salsa, breiko šokiai ir pan. (Kehne, 2015). Teigiama, kad stebint kitų

judesius ir imituojant fizines būsenas savo kūnu, atsiranda didesnis empatinis ryšys, padedantis emociškai suartėti su kitais asmenimis (Lipps,1923). Empatija labai naudinga kuriant socialinius ir profesinius santykius, solidarumą ir taiką visuomenėje (Decety, 2008)

Apibendrinant pastebime praktinę kapueiros naudą socialinei, fizinei ir emocinei sveikatai. Kapueiros atlikimas duoda psichologinės naudos mažina stresą ir nerimą, didina savęs veiksmingumą, ugdo bendruomeniškumo jausmą. Kapueira veikia kaip socialinė priemonė izoliacijai mažinti, socialiniams įgūdžiams ugdyti ir kolektyvinei tapatybei puoselėti, ypač daugiatautėje ir daugiakultūrinėje aplinkoje. Kapueira pripažinta, kaip skatinanti švietimo ir socialines vertybes įvairiose bendruomenėse ir sveikatos priežiūros įstaigose visame pasaulyje.

Kapueiros teoriškai pagrįstas „terapinis veidas“ laikomas turtingu kultūros paveldu, glaudžiai susijusiu su Afrikos tradicijomis ir Brazilijos istorija. Kapueira vaizduojama daugiau nei kovos menas; tai kultūriškai praturtinta praktika, turinti didelę fizinę, psichologinę ir socialinę naudą, įkūnijanti išlikimo ir atsparumo dvasią, kurios šaknys peržengia vergijos šaknis. Jos praktika šiandien tebėra giliai susipynusi su pasipriešinimo ir įgalinimo istorija, todėl tai yra unikalus meno, sporto ir kultūros šventės derinys, galintis tikti ją taikant šokio-judesio terapiniame kontekste.

1.3. Kapueiros elementai šokio-judesio terapijos kontekste

Šiame poskyryje aptariamas kapueiros elementų įtraukimas į terapinį šokio-judesio terapijos kontekstą, pabrėžiant kultūrinius, kovinius, muzikinius ir šokio aspektus bei galimą jų naudą šokio-judesio terapijoje.

1.3.1. Kultūrinis elementas

Aptariant kultūriškai įsišaknijusias praktikas reikia suprasti, kad labai svarbus yra kultūrinis kontekstas: kalba, išraiška, sąveika, vertybės ir papročiai (Smith, 2010). Pasaulėžiūra yra tai kuo žmonės tiki, požiūris į juos supantį pasaulį, gyvenimo filosofija (Sue, 2013). Pasaulėžiūra gali labai skirtis nuo kultūros, kuri daro įtaka socialiniams sprendimams ir tikrovės sampratai (Jones, 2014). Atsižvelgiant į tai, kad kapueira buvo apibūdinta kaip gyvenimo būdas,

filosofija ir vieta kultūriniam pažinimui (Merrel, 2005) svarbu paminėti, kad kapueira vien kaip kultūrinė intervencija gali turėti teigiamą poveikį. Nustatyta, kad kultūrinis įsitraukimas per vaizduojamuosius menus ir socialinius šokius sumažina vyresnio amžiaus žmonių depresijos simptomus (Fancourt, 2018). Taip pat kultūrinės intervencijos skatina socialinę integraciją ir kovą su diskriminacija. Payne ir Ruffino (1995) aptarė pasaulėžiūros galią praktikuojant kapueirą. Juodaodė moteris, turinti prastą savo įvaizdžio suvokimą ir žemą savigarbą, išvystė gilią pagarbą ir dėkingumą sau. Šiuos pokyčius įtakojo kultūrinis aspektas Candable dievai kapueiroje, kurie yra moteriškos giminės ir labai gerbiami (Payne ir Ruffino, 1995).

Įkūnytas kapueiros ritualas per šoki ir judesį yra dar vienas būdas skleisti kultūrai, socialinei integracijai ir skatinti harmoniją, kas atitinka ir šokio-judesio terapijos būdingumus. Todėl kapueiros kultūrinis elementas apima įvairias vertybines, kultūrines tendencijas kaip gyvenimo būdas, filosofija, kultūrinis pažinimas, socialinė integracija ir pan.

1.3.2. Kovos elementas

Kaip minėta kapueiros istorinėje apžvalgoje, kapueira yra ir kovos menas. Kovos menai apima daugybę skirtingų formų: karate, jui-jitsu, aikido, krav maga ir daugelis kitų, kurie praktikuojami ne tik jų kilmės šalyje, bet ir visame pasaulyje. Užsiimant kovos menais kyla didelė rizika fiziškai susižaloti. Praktikuojant kapueirą svarbu traumų prevencijos tikslu prieš treniruotę gerai apšildyti kūną, riboti kontaktą ir saugoti galvą. Kokia bebūtų rizika, bet kovos menininkai sutelkia dėmesį ne tik į galią, jėgą ir judrumą, bet ir į savidiscipliną, vidinę ramybę ir kontrolę (Wall, 2005).

Nustatyta, kad tradiciniai kovos menai, į kuriuos įtraukta ir kapueira, prisideda prie teigiamos savigarbos, sumažina potrauminio streso biopsichologinius simptomus ir didina atsparumą (Waechter, 2015). Taip pat dalyvavimas kapueiroje sumažina paauglių agresyvų elgesį (Twemlow, 1998).

Kovos menų įvaldymo kelionė apima tikslų išsikėlimą, kliūčių įveikimą ir nuolatinę savirefleksiją. Kapueirą praktikuojantys asmenys įgyję skirtingą praktikos lygį, gauna jų meistriškumą atitinkacius diržus.. Kovos menai taip pat sukuria palankią erdvę bendruomeniškumui ir draugystei kurtis (Wall, 2005).

Priklausymo bendruomenei jausmo atskleidimas ir puoselėjimas prisideda prie asmeninio augimo ir tobulinimo. Kapueiros kovos elementas apima praktikuojančio suvokimo

didinimą, atsparumą, atkaklumą ir ryžto ugdymą Įsisavinę kovos meną asmenys gali leisti į transformuojančią kelionę savęs tobulėjimo, įgalinimo ir bendros gerovės link, kas praktiškai atitinka šokio-judesio terapijos esminius tikslus.

1.3.3. Muzikos elementas

Nepaprastai reikšmingą vaidmenį kapueiroje atlieka muzika. Rodos metu žmonės choru dainuoja dainas portugalų kalba, pritardami plojimais ir instrumentais - berimbau, atabaque, pandeiro, reco - reco, agogo. Pasak neuromokslinių tyrimų, muzika yra galingiausias stimulus, kuris vienu metu suaktyvina daugybę smegenų dalių (Peretz, 2003). Muzika paveikia smegenų dalis atsakingas už klausą, regą, judesius, atmintį bei emocijas (Peretz, 2003). Muzika laikoma išraiškos forma, kuri persmelkia daugybę visuomenės, kultūros aspektų (Wigram, 2003). Tiek muzika, tiek šokis minimi kaip įrankiai, galintys turėti visceralinį poveikį tiek atlikėjams, tiek liudininkams, kaip priemonė galinti atkurti ir palaikyti harmoniją ir sveikatą (Bolger, 2012).

Gilbao ir Salmon (2018) vedė muzikos terapiją arabų ir žydų tautybės moksleiviams. Šios terapijos tikslas skatinti palankesnę socialinę bendravimą. Mokiniai pateikė atsiliepimus, kad muzikos terapija padeda ugdyti muzikinius įgūdžius, išreikšti jausmus, ugdyti grupės sanglaudą, pažinti „kitą“, aptarti politines problemas ir kurti dėmesio atitraukimą nuo nepatogaus politinio pokalbio. Be to muzika buvo individualaus tapatumo, politinio ir tautinio tapatumo raiškos įrankis (Gilboa ir Salman, 2018).

Muzikos elementas kapueiroje yra reikšmingas, nes muzika, kapueiros dainos ir ritmai teigiamai veikia nuotaiką, emocijų būseną, įgalina kultūrinį tapatumą, suteikia emocijų paramą, skatina pažintines funkcijas, gerina atmintį, susikaupimą, kūrybiškumą ir saviraišką. Kapueiros muzikos elementas susijęs ir su muzikos improvizacija, kas skatina protinį judrumą, problemų sprendimo įgūdžius. Tai pagal muzikos elemento aprašymą galima teigti, kad kapueira reikšminga ir tiktų ją taikyti šokio-judesio kontekste.

1.3.4. Šokio elementas

Įdomu kelti klausimą, ar kapueira yra šokis? Pagal kai kurias tradicines kultūrinės praktikas, proto ir kūno balansas gali būti tiesiogiai išreikštas per šokį. Šokis apibūdinamas kaip

dinamiška vizualinio meno forma, kilusi iš senovės ir turinti evoliucinę funkciją (Dunphy, 2014). Šokis yra „kultūros saugotojas, kūno mankšta ir išraiška“ (Mattson ir Liudvall, 2015, p.860).

Atsižvelgiant į tai, kad prisiminimai, jausmai ir santykiai išreiškiami judesiu, šokis gali būti veiksmingas metodas individų gydymui atitinkamose kultūrose (Dunphy, 2014). Amerikos šokio judesio terapijos asociacijos teigimu (angl. American dance therapy association) šokio-judesio terapija tapo formali gydymo priemonė 4 dešimtmetyje, kai šokėjai pradėjo nustatyti psichoterapinę naudą dalyvaujant šokyje ir judesyje (ADTA). ŠJT pirmą kartą buvo taikoma jaunimui psichiatrinėje ligoninėje, naudojant geštalo terapiją, Jungo terapiją, klasikinio ir modernaus šokio metodus (Payne, 2009). Panašiai ir muzikos terapija buvo pirmoji meno terapija taikoma ligoninėse veteranams, grįžusiems iš karo, kurie teigė, kad po terapijos sumažėjo jų fiziniai emociniai traumų simptomai (AMTA). Nors oficialus gydymas turi daugybę privalumų, nauda bereikšmė, kai asmenys negauna ar jiems neprieinamos teikiamos paslaugos gydymo įstaigose. Kaip alternatyva formaliam gydymui gali būti veikla bendruomenėje, tokiose kaip kapueira ar kiti kovos menai. Tai erdvė, kurioje gali vykti gydymas (De Martini Ugolotti, 2014).

Šokio ir kultūros tyrime, kuriame buvo tiriamas socialinio palaikymo, vertybių, rasės, etninės kilmės įtaka šokio talentų ugdymo procese, autoriai nustatė, kad teigiama socialinė aplinka labai svarbi šokėjų psichologinei būsenai ir savigarbai. Tyrime dalyvavę šokėjai teigė, kad pozityvi psichologinė aplinka ir socialinė parama paspartina mokymosi procesus ir ugdo atkaklumą, pasitinkant iššūkius mokymo metu. Taip pat kai kurie šokėjai teigė, kad religiniai įsitikinimai, diktuojantys fizinę išvaizdą, gali būti kliūtis šokio karjerai. Tai rodo, kad kai kurie šokėjai suvokia šokį kaip profesiją, kurioje gyvena tik tam tikros rasės / etninės kilmės ar religijos asmenys. (Sanchez, 2013),

Anglijoje šokis tarp vidurinėsios klasės buvo kultūros tradicijų įkūnijimo priemonė. Taip pat ir liaudies dainos buvo laikomos vidurinėsios klasės forma. Tik Edvardo laikų Anglijoje, dėka mokytojos ir kompozitorės Cecil Sharp, atgimė liaudies dainos ir šokiai peržengiantys socialinį statusą. Šokių ir dainų atgimimas kultūroje labai svarbus, nes gali peržengti statuso ir rasės klasifikaciją, bei laiką (Sneipe, 2009). Į šį mentalitetą, kai socialinė klasė tampa nebereikšminga, panaši ir kapueira, kai žaidžiama rudoje, nepaisoma konkrečios grupės ar užsiėmimo stiliaus (Downey, 2008).

Šokėjai šokdami dažnai kartoja judesius, panašiai ir kapueira susideda iš pagrindinio žingsnio gingos, kuris kartojamas įpinant kitus judesius, bei improvizuotant tarp pozicijų, ir

tarp jų aponento. Žvelgiant iš antropologinės perspektyvos svarbu kaip terapinė veikla vertina kultūrą, kokie kontekstiniai kriterijai yra būtini, kokie judesiai yra norminiai, ką judesiai reiškia ir kaip individualiai sąveikauja ir veikia neverbališkai (Hanna, 1990).

Apibendrinant, kapueiros kultūrinis, kovos, muzikos ir šokio elementai ir jų integracija gali praturtinti terapinį lauką savo visapusiškumu, kuris padėtų palaikyti kultūrinę raišką, asmeninį augimą ir socialinę sanglaudą. Dėl daugialypio pobūdžio kapueira yra vertinga priemonė terapinėje aplinkoje, skatinanti holistinį požiūrį į gerovę ir sveikatą, o šokio-judesio terapijoje ir yra vertinamas holistinis požiūris į sveikatinimą.

1.4. Šokio-judesio terapijos įtaka fizinei, socialinei ir psichinei sveikatai

Šiame poskyryje siekiama atskleisti šokio-judesio terapijos istorinį kontekstą, bei aptarti šokio-judesio terapijos naudą fizinei, socialinei ir psichinei sveikatai remiantis rastais moksliniais tyrimais, išryškinant kuo naudinga kapueirą įtraukti į šokio-judesio terapiją.

1.4.1. Šokio-judesio terapijos samprata

Šokio-judesio terapija (ŠJT) - tai menų terapijos forma, kurioje judesys ir šokis naudojamas kaip emocinės, fizinės ir psichologinės gerovės skatinimo priemonė. ŠJT grindžiama prielaida, kad protas ir kūnas yra tarpusavyje susiję ir kad judesys gali būti galinga saviraiškos, bendravimo, gydymo priemonė (Koch, 2019). Europos šokio judesio terapijos asociacija šį sąrašą papildė „dvasine integracija“ (EADMT).

Žmonės įvairiose kultūrose šokį naudojo kaip gydomąjį meną nuo žmonijos pradžios, kuris išsivystė iš senovinių bendruomeninių dvasinių praktikų. Tačiau šokio terapija kaip oficiali profesija pripažinta nuo 1940-ųjų vidurio, kai JAV gyvenančios šokėjos, tokios kaip Marian Chace ir Mary Whitehouse pradėjo tyrinėti terapinį šokio potencialą ir jį naudoti, kaip terapinę priemonę medicinos įstaigose. Šokėja ir pedagogė Marian Chace dažnai laikoma ŠJT pradininke. XXa. ketvirtajame dešimtmetyje ji pradėjo naudoti judesį ir šokį su psichikos pacientais Šv. Elžbietos ligoninėje Vašingtone (Dunphy ir kit., 2021).

XXa. septintajame dešimtmetyje ŠJT sritį toliau plėtojo britų šokėja ir mokytoja Mary Whitehouse. Ji sukūrė pirmąją profesionalią ŠJT mokymo programą Jungtinėje Karalystėje ir

sukūrė terminą „šokio-judesio terapija“. M.Whitehouse pabrėžė kūrybinio proceso ir improvizacijos svarbą ŠJT, akcentuodama proto, kūno ir dvasios integraciją (Dunphy ir kit., 2021).

M.Chace ir M.Whitehouse darbas padėjo pagrindus ŠJT, kaip pripažintos terapinės disciplinos, plėtrai. Nuo to laiko ŠJT vystėsi ir plėtėsi, o praktikuojantys specialistai į savo praktiką integravo įvairias teorines sistemas, tokias kaip Labano judesių analizė, psichodinaminės teorijos, humanistinės teorijos ir kognityvinės elgsenos metodai (Ilene ir kit. 2020).

Psichodinaminės teorijos: ŠJT remiasi psichodinaminėmis teorijomis, kuriose pabrėžiama pasąmonės procesų įtaka žmogaus elgesiui. Tyrinėjama, kaip judesys ir šokis gali padėti pasiekti ir integruoti nesąmoningą medžiagą, leidžiančią giliau suvokti save, išvelgti ir išspręsti vidinius konfliktus.

Humanistinės teorijos: ŠJT atitinka humanistines teorijas, kurios pabrėžia savirealizaciją, asmeninį augimą ir įgimtą kliento gebėjimą gydytis. Jis skatina saviraišką, savarankiškumą ir teigiamo savęs vertinimą per judesį. Puoselėja įgalinimo ir savęs priėmimo jausmą. Kognityviniai ir elgesio metodai: ŠJT apima kognityvinių ir elgesio metodų elementus, kuriuose daugiausia dėmesio skiriama minčių, emocijų ir elgesio sąveikai. Tiriama, kaip judesys ir šokis gali išprovokuoti ir pakeisti neigiamas mintis, skatinti emocijų reguliavimą ir palengvinti naujus elgesio ir saviraiškos modelius (Ilene ir kit. 2020).

Labano judesio analizė: Labano judesių analizė (LMA) yra svarbi ŠJT sistema. Ji suteikia galimybę sistemingai stebėti, analizuoti ir suprasti judesį, įskaitant jo kokybę, pastangas ir erdvinius aspektus. Labano judesių analizė padeda ŠJT specialistams pritaikyti intervencijas prie konkrečių klientų poreikių ir tikslų, pagerina terapinį procesą (Ilende ir kit. 2020).

Šokio-judesio terapeutai prisitaikydami prie klientų grupės gali naudoti įvairias šokio-judesio veiklas ar technikas. Viena pagrindinių ŠJT technikų yra **atspindėjimas**, kai terapeutas atspindi kliento judesius, gestus ar pozas, taip pat dirbant grupėse terapeuta gali paprašyti, kad dalyviai atspindėtų vienas kito judesius. Šia technika siekiama sukurti prisitaikymo ir empatijos jausmą, sukurti saugią ir nesmerkiančią erdvę, kurioje klientas galėtų tyrinėti savo judesių raišką. Atspindėjimas gali padėti klientams ugdyti kūno sąmoningumą, stiprinti savęs suvokimą ir skatinti gilesnę ryšį su savo emocijomis (Karkou, 2015).

Vizualizavimo technika: naudojant žodines užuominas ir vizualizavimą, klientai gali kurti judesių sekas, paremtas konkrečiais vaizdiniais ar pasakojimais. Įtraukiant vaizduotę ir vaizdinius gali padėti klientams pasiekti ir išreikšti gilesnes emocijas, prisiminimus ar vidinius konfliktus. Ši technika leidžia simboliškai išreikšti save ir gali palengvinti kognityvinių, emocinių ir fizinių aspektų integraciją (Koch, 2015).

Improvizacija: improvizacija yra pagrindinis ŠJT elementas, leidžiantis klientams laisvai ir spontaniškai tyrinėti judesius. Improvizuodami klientai gali išnaudoti savo kūrybinį potencialą, išreikšti emocijas ir išvelgti savo vidinius išgyvenimus (Brauninger, 2014). Terapeutas gali pateikti užuominų arba temų, kuriomis vadovaudamasis jis gali improvizuoti, skatindamas klientus tyrinėti įvairias judesių savybes, dinamiką ir erdvinius santykius.

ŠJT labai dinamiška ir besivystanti, kurioje specialistai turi galimybę remtis įvairiomis teorijomis ir pritaikyti įvairias technikas ne tik plačiau paminėtas, atspindėjimą, improvizaciją ar vizualizaciją, bet ir naudoti vaidmenų žaidimus, autentišką judesį, ritualus, kurie taip pat padeda tyrinėti klientų judėjimo modelius, emocijas (Koch, 2015). Žmogaus kūnas nuostabi išraiškos priemonė, per kurią galima pasiekti ir apdoroti emocijas, prisiminimus ir patirtį. Kūnas laikomas išminties šaltiniu ir savęs pažinimo vartais (Wengrower, 2021).

1.4.2. Šokio-judėsio terapijos įtaka fizinei sveikatai

ŠJT susilaukė moksliniuose tyrimuose dėmesio dėl galimo teigiamo poveikio fizinei sveikatai. Keli tyrimai ištyrė ryšį tarp ŠJT ir įvairių fizinės gerovės aspektų, suteikdami vertingų įžvalgų apie jos naudą. Tyrimai rodo, kad dalyvavimas ŠJT gali pagerinti širdies ir kraujagyslių būklę. Žurnale „Journal of Aging and Physical Activity“ (2022) paskelbtame tyrime nustatyta, kad vyresnio amžiaus suaugusieji, dalyvavę ŠJT sesijose, patyrė didesnę aerobinę pajėgumą, raumenų ištvermę ir lankstumą. Ritmiški judesiai ir įvairus intensyvumo lygis ŠJT prisideda prie geresnės širdies ir kraujagyslių sistemos sveikatos, skatina geresnę kraujotaką ir bendrą ištvermę (Blanco-Rambo ir kt., 2022).

Be to, ŠJT parodė potencialą pagerinti pusiausvyrą ir sumažinti griuvimo riziką, ypač vyresnio amžiaus žmonėms. Sisteminė apžvalga, paskelbta žurnale „Journal of Aging and Physical Activity“ (2022), pabrėžė teigiamą ŠJT poveikį pusiausvyrai, laikysenos kontrolei ir eisenai. Dėmėsysis daugiakrypčiams judesiams ir kūno suvokimui ŠJT metu gali padėti pagerinti pusiausvyrą ir koordinaciją, taip sumažinant riziką sužalojimams, susijusiems su griuvimu.

Kalbant apie skausmo valdymą, ŠJT parodė daug žadančių rezultatų. Skausmo valdymo žurnale „Pain medicine“ paskelbtame tyrime buvo tiriamas ŠJT poveikis lėtiniam skausmui. Tyrime dalyvavo pacientai sergantys fibromialgija ir su generalizuotu lėtiniu skausmu. Išvados atskleidė, kad ŠJT intervencijos sumažino skausmo intensyvumą ir pagerino fizinį funkcionavimą. Išraiškingi judesiai, atsipalaidavimo pratimai ir endorfinų išsiskyrimas per ŠJT seansus gali padėti sumažinti skausmą ir pagerinti bendrą fizinę savijautą (Hickman ir kt., 2022).

Be to, ŠJT buvo siejamas su tobulesniais motoriniais įgūdžiais ir fizine koordinacija. „Sage journal“ paskelbtame tyrime buvo nagrinėjamas ŠJT poveikis vaikams, sergantiems dispraksija (DCD). Rezultatai parodė, kad ŠJT intervencijos pagerino šių vaikų motorinius įgūdžius, pusiausvyrą ir koordinaciją. Struktūriniai ir pasikartojantys ŠJT judesiai gali padėti pagerinti motorinį planavimą, erdvinį suvokimą ir bendrą fizinę koordinaciją (Díaz-Pérez, 2020).

Ištirta, kad savaitinė ŠJT, trukusi kelius mėnesius, žmonėms su antsvoriu gali būti efektyvi priemonė mažinant kūno svorį, gerinant kūno įvaizdį. ŠJT rezultatai mažinant kūno riebalus buvo didesni, nei atliekant kitų rūšių pratimus (Portoles, 2001).

Šokiai siejami su geresne atmintimi, efektyvesniu mokymosi procesu. Įrodyta, kad ŠJT ar net šokio stebėjimas pagerina neuroplastiškumą, skatina baltosios medžiagos gamybą, padidina hipokampo tūrį (Shaffer, 2022).

Taip pat ŠJT įrodyta, kad yra saugi ir priimtina reabilitacijos priemonė žmonėms po insulto. Buvo nustatyta, kad ŠJT gerina motorines funkcijas ir pusiausvyrą, koordinaciją (Ares-Benitez, 2022). Nustatyta, kad panašų poveikį ŠJT turi ir žmonės invalido vežimėliuose ar po smegenų traumos. Nustatyta, kad po ŠJT pagerėjo ne tik koordinacija, bet ir padidėjo judesių amplitudė, sustiprėjo viršutinė kūno dalis (Portoles, 2021).

Apibendrinant, moksliniai tyrimai rodo, kad šokio-judesio terapija gali teigiamai paveikti fizinę sveikatą. Ritmiški judesiai ir įvairaus intensyvumo ŠJT lygiai prisideda prie geresnės širdies ir kraujagyslių sistemos sveikatos, pagerina pusiausvyrą, koordinaciją, sumažina griuvimo rizikos veiksnius ypač vyresnio amžiaus žmonėms. Padeda pagerinti motorinius įgūdžius, laikyseną, smegenų veiklą, lengviau valdyti skausmą. Taip pat leidžia atsikratyti viršsvorio, suteikia kūnui lankstumo ir ištvermės.

1.4.3. Šokio-judesio terapijos įtaka socialinei sveikatai

Europos šalių šokių tinklas (EDN) inicijavo mokslinių straipsnių kampaniją Dance and well-Being, kaip atsaką į daugybę apribojimų per Covid-19 pandemiją (Portoles, 2021), kurioje buvo patvirtinta, kad ŠJT prisideda prie bendros psichinės ir emocinės gerovės, skatindama socialinę sąveiką ir ugdydama bendruomeniškumo jausmą. Asmenys susitikdami grupiniuose ŠJT užsiėmimuose šokti, turi galimybę socializuotis, užmegzti ryšį, dalintis patirtimi, plėtoti santykius ir juos palaikyti.

ŠJT pirmiausiai padeda asmenims išsiugdyti didesnę savimonę ir savigarbos jausmą, kurie yra labai svarbūs sveikiems socialiniams ryšiams užmegzti. Tyrinėdami ir išreiškdami savo emocijas judesiais, asmenys gali labiau suprasti save ir labiau pasitikėti kitais. Tai patvirtina ir tyrimas, kuriame ŠJT buvo taikyta psichikos sveikatos priežiūros darbuotojams. Tyrime taikyta ŠJT paskatino didesnę darbuotojų empatiją ir užuojautą pacientų atžvilgiu. Šie veiksniai padidino darbuotojų atsparumą stresui ir perdegimui (Yilmazer, 2020).

Empatijos skatinimas su ŠJT pagalba buvo veiksmingas ir asmenims su autizmo spektru, kurie susiduria su socialine sąveika ir kuriems sunku suprasti neverbalinius santykius. Per ŠJT sesijas, darbą porose asmenys su autizmo spektru mokosi stebėti ir reaguoti į kitų judesius ir emocijas, ugdydami empatijos ir ryšio jausmą (Engelhard, 2021). Be to tokį pat svarbų vaidmenį ŠJT atlieka ir gerinant socialinius įgūdžius ir žmonėms su ADHD (Portoles, 2021).

ŠJT terapija gali būti labai veiksminga gerinant socialinę gerovę ir asmenims turintiems negalią, sergantiems Parkinsono liga, demencija ar diabetu. Pasak tyrimų ŠJT mažina socialinę izoliaciją ir didina saugumo ir bendrumo jausmą, skatina bendruomeninį gyvenimą, skatina bendravimą ir tarpasmeninius santykius. Taigi remiantis tuo galime teigti, kad šokio-judesio terapija veiksmingai prisideda kurdamą socialinį ir bendruomeninį kapitalą visuomenės ryšiuose (Portoles, 2021).

Apibendrinant, dalyvavimas grupiniuose šokių užsiėmimuose, tokiuose kaip ŠJT suteikia asmenims galimybę socializuotis, bendrauti su kitais, dalytis patirtimi, užmegzti ryšius ir juos puoselėti. ŠJT padeda asmenims stiprinti savimonę, savigarbą ir empatiją, o tai labai svarbu kuriant sveikus socialinius ryšius. Judėdami asmenys gali tyrinėti ir išreikšti savo emocijas, todėl geriau supranta save, padidėja pasitikėjimas savimi ir pasitikėjimais aplinkiniais.

1.4.4. Šokio-judesio terapija įtaka psichinei sveikatai

ŠJT yra universali terapijos forma, kuri gali būti pritaikyta specifiniams žmonių, turinčių įvairių psichikos sveikatos problemų, poreikiams tenkinti. Pavyzdžiui esant nerimui ar depresijai, ŠJT gali padėti žmonėms išlaisvinti įtampą, pagerinti kūno suvokimą, bei puoselėti džiaugsmo ir gyvybingumo jausmą. Gydant asmenis patyrusius traumą, ŠJT gali padėti ugdyti atsparumą, atkurti saugumo ir įgalinimo jausmą (Serlin, 2020).

Be to nustatyta, kad šokio-judesio terapija veiksminga priemonė gydant valgymo sutrikimus. Daugelis žmonių kovoja su neigiamu savo kūno įvaizdžiu ir savigarba visuomenėje, kuri orientuota į išvaizdą ir idealų kūną. ŠJT siūlo transformuojančią kelionę link savęs, priėmimo ir meilės sau. Praktikuojant judesį ir šokį asmenys gali mesti iššūkį sau ir pakeisti neigiamą kūno įvaizdžio įsitikinimą, ugdant teigiamą požiūrį ir priimant savo kūną toks koks yra (Bucharová, 2020).

Tyrimai atskleidė, kad ŠJT padeda atkurti reikiamą pusiausvyrą tarp fizinės ir psichinės sveikatos ir moterims su pogimdyvine depresija. Įrodyta, kad moterims ŠJT padėjo sumažinti depresijos, nerimo ir streso simptomus, padidinti savęs veiksmingumą, bei atkurti ryšį su kūdikiu. (Portoles, 2021).

Remiantis daugiacentrinio tyrimu, kuris buvo atliktas Suomijoje su klinicine depresija sergančiais pacientais, buvo prieita prie išvados, kad šokio-judesio terapija yra efektyvesnis būdas gydyti, nei įprastinis gydymas medikamentais. Žinoma, įdomumo dėlei norėčiau paminėti, kad efektyviausias gydymas, iš kurių 40% dalyvių buvo klasifikuojami kaip visai pasveikę, buvo taikant tiek šokio- judesio terapiją tiek medikamentinį gydymą (Hyvönen ir kt., 2020).

H.Wengrower tyrime, kuriame ŠJT buvo taikoma magistratūros studijų studentams, patiriantiems stresą ir nerimą mokymosi aplinkoje ir procese, įrodytas teigiamas poveikis. Tyrime teigiama, kad ŠJT poveikis gerai savijautai gali būti puikus įrankis studentams kovojant su naujais iššūkiiais su kuriais susiduria mokymosi procese. ŠJT skatina asmeninį tobulėjimą, kuris yra neatsiejamas nuo profesinio tobulėjimo (Wengrower, 2020).

Apibendrinant ŠJT efektyvus metodas, kai judesys ir šokis naudojamas psichologinei gerovei. Tyrimai rodo, kad ŠJT gali pagerinti įvairius psichinės sveikatos rezultatus, įskaitant sumažėjusį nerimą, depresiją ir stresą. Taip pat padidina savigarbą, kūno įvaizdį, bendrą

savijautą. Išraiškingas įkūnytas šokio pobūdis leidžia individams tyrinėti ir apdoroti savo emocijas, kurti įveikos strategijas ir didinti savimone. Apskritai ŠJT siūlo unikalų ir veiksmingą požiūrį į įvairių gyventojų, turinčių valgymo sutrikimų, pogimdyvinę depresiją ir kt., psichikos sveikatos ir gerovės skatinimą. ŠJT apima idėją, kad mūsų emocijos, mintys ir išgyvenimai yra sudėtingai jausti į mūsų fizinę būtį. Taigi tikslingai judėdami ir šokdami galime labiau suprasti save ir pagerinti savo psichinę sveikatą.

Teoriškai išnagrinėjus šokio-judesio terapiją pastebime sutapimus su kapueiros „terapinio veido“ teoriniais momentais. Abi šios praktikos panašios: savo holistiniu požiūriu- pripažįsta kūno ir proto ryšį; kultūriniais ir socialiniais elementais- abi praktikos pabrėžia socialinės sąveikos ir kultūrinės raiškos svarbą; terapine nauda: tiek kapueira, tiek ŠJT suteikia didelę terapinę naudą, pavyzdžiui, mažina stresą, nerimą ir depresiją, bei skatina savigarbą ir pasitikėjimą savimi. Jos taip pat pagerina fizinės savybes, tokias kaip pusiausvyra, lankstumas ir jėga. Abiejose praktikose svarbus muzikos ir ritmo naudojimas: muzika atlieka lemiamą vaidmenį abiejose praktikose, palengvindama judėjimą, sustiprindama emocinę patirtį. Ritminiai elementai padeda sinchronizuoti judesius ir skatina grupės dinamiką. Taip pat abi praktikos skatina bendruomeniškumo ir priklausymo jausmą. Šokio-judesio terapijos ir kapueiros skirtumai: ištakos ir istorinis kontekstas, pagrindinis dėmesys ir metodai, struktūra ir tikslai. Nors ŠJT ir kapueira turi nemažai skirtumų, bet dėl savo elementų įvairumo ir kultūrinio konteksto gali praturtinti ir papildyti šokio-judesio terapiją.

METODOLOGIJA

Metodologiškai pagrindžiamas kokybinis tyrimas, siekiant atskleisti kapueiros praktinį patyriminį „terapinį veidą“ šokio-judesio kontekste. Siekiant pagerinti kapueiros ir šokio-judesio terapijos supratimą, buvo tirti kapueiros praktikuojančių patyrimai.

2.1. Tyrimo organizavimas ir etika

Tyrimo duomenys rinkti 2023m. lapkričio mėn.- 2024m. balandžio mėn.. Tyrėjo refleksija vykdyta nuo 2023 lapkričio mėn. iki 2024m. gegužės mėn.

Teminės analizės pasirengimą sudarė: temos apibrėžimas, tikslo išsikėlimas ir klausimų suformulavimas, tyrimo dalyvių paieška, erdvės paieška, interviu pokalbis, duomenų analizė ir interpretacija.

Tyrimo dalyviai tikslingai pasirinkti, kurių asmeninė patirtis kapueiroje ir savybės leistų tiksliai ir išsamiai atsakyti į tyrimo klausimus. Kadangi kapueiros bendruomenė Lietuvoje nėra labai didelė surasti tyrimo dalyvius buvo nesunku. Sunkiau buvo surasti dalyvių, kurie turėjo asmeninės patirties tiek kapueiros, tiek šokio-judesio praktikoje. Daugelis tyrimo dalyvių praktikuoja ar praktikavo kapueirą mažiausiai keturis ir daugiau metų. Tik keli tyrimo dalyviai turėjo trumpą pažintį su kapueira, bei jie yra menų terapijos studentai. Dalyvių amžius svyruoja nuo 25 iki 45 metų.

Iš viso buvo paimti 7 interviu. Daugelis susitikimų vyko ramioje bibliotekos susitikimų salės erdvėje. Keletas interviu buvo paimta prisijungus tiesiogiai per messenger programą. Interviu truko nuo 15 iki 45 minučių. Po to duomenys buvo transkribuojami, koduojami ir analizuojami aprašant išryškėjusias temas ir potemes.

Kalbant apie tyrimo etiką, ji apima su konkrečiu tyrimu susijusius asmenis, tyrėjus, tiriamuosius, užsakovus, jei žinoma tokie yra (Rupšienė, 2007). Kiekvienas tyrimo dalyvis buvo supažindintas su tyrimo tema, su duomenų rinkimo tikslu ir tuo kaip jie bus panaudoti. Kiekvienas iš dalyvių davė sutikimą leisti įrašyti jų pokalbį į mobilaus telefono diktofoną. Tyrimo dalyviai buvo įspėti, kad bet kada interviu metu gali nutraukti dalyvavimą, kad bus užtikrintas jų konfidencialumas, nebus atskleista jų tapatybė, asmeninė informacija apie juos.

Vardai tekste bus pakeisti, įrašai bus saugomi ir viešai neskelbiami. Buvo sudaryta sutikimo forma, kurią kiekvienas dalyvis pasirašė.

Šiame tyrime pasirinktas kokybinis tyrimo metodas. Šiame tyrime tyrėja analizuodama duomenis stengiasi atsiriboti nuo turimų žinių, nuomonių, išankstinių nuostatų apie tyrimo dalyvius. Todėl išsami literatūros analizė buvo atlikta tik atlikus teminę analizę ir sutvarkius duomenis.

Tyrimo organizavimas išskirtas į šiuos etapus: tyrimo įgyvendinimas- iš dalies struktūruotas interviu su dalyviais, tyrimo metodologinis rengimas, rezultatų analizė ir interpretacija, išvadų bei refleksijos ruošimas

2.2. Tyrimo metodologija ir pagrindimas

Siekiant išanalizuoti kapueiros terapinį poveikį šokio-judesio kontekste buvo pasitelktas kokybinis tyrimo metodas todėl, kad atliekant kokybinį tyrimą, siekiama atskleisti tiriamojo reiškinių visybę (agl. Enturity) jo įprastame kontekste (Saižauskaitė ir Valavičienė, 2016, p.14). Kokybinio tyrimu nesiekama testuoti, tikrinti teorijų, plėtojamos empiriniais faktais pagrįstos teorijos iš interviu metu gautų duomenų. Taigi dėmesio centre- tyrimo dalyvių patirtys.

Kokybinio tyrimu norime sužinoti tai ko negalime matyti tiesiogiai, jausmų, minčių, apčiuopti prasmės, kurias žmonės suteikia juos supančiam pasauliui (Patton, 2022). Taip pat atliekant kokybinį tyrimą tyrėjas yra „tyrimo dalyvis“, kuris reflektuoja renkant duomenis ir jo santykis su tiriamaisiais yra kur kas glaudesnis, nei kiekybiniame tyrime.

Todėl darbo autorės kaip tyrėjos tikslas leidžia surinkti detalius duomenis ir įvairiapusiškai pažvelgti į grupės objektyvią patirtį, stipriąsias savybes. Kokybinis tyrimas padeda sutelkti dėmesį į prasmę, gaunant žinias apie individualias patirtis, kurios yra unikalios ir kaip rašė Michelle Obama savo knygoje „, Tavo istorija yra tai, ką tu visada turėsi. Ji yra kažkas, ką reikia turėti“ (Obama, 2018). Kokybinio tyrimo pagalba galime pasiekti informaciją ir prasmę, kurios nemanoma gauti naudojant kitus metodus (Maruyama, 2014), sutelkti dėmesį į išgyventos patirties prasmę, išanalizuoti ir parodyti tyrimo duomenų gylį.

Tyrimo duomenys rinkti iš dalies struktūruoto interviu metodu, nes tokiu būdu pasiskirsto disbalansas tarp tyrėjo ir dalyvio per bendradarbiavimą ir dialogą, taip

atsiskleidžiant dalyvių individualumą, liudijant dalyvių patirtį susijusią su kapueira ir šokio-judesio terapija.

Tyrime naudojama teminė analizė siekiant pagerinti kapueiros ir šokio-judesio terapijos supratimą ir žinias, išsamiai nagrinėjant duomenis. Teminės analizės pagalba galime atskleisti duomenų gylį, subtilius tiriamojo reiškinių bruožus ir išsamiai juos paaiškinti (Žydzūnaitė ir Sabaliauskaitė, 2017).

Žodinės tradicijos tokios kaip pasakojimas, cuantos, šeimos istorijos ir naratyvai yra kultūrinės tradicijos metodai ir būdai savo praktikomis, idėjomis ir vertybėmis gali peržengti laiko ribas (Brayboy, 2006). Brayboy (2006) dalinasi patirtimi kaip vienas kolega suabejojo žodinių tradicijų teoriniu pagrindu, į tai jo mama atsakė: „Vaikeli, argi nežinai, kad mūsų istorijos yra mūsų teorijos” (cit. p.426).

2.2.1 Tyrimo validumas

Metodologinėje literatūroje pripažįstama, kad validumas yra kiekvieno tyrėjo siekiamybė. Apie validumo užtikrintumą tyrėjas turi mąstyti kiekviename tyrimo etape ir stengtis metodologiškai teisingai įveikti kiekvieno tyrimo etapą (Cohen, Manion, Morrison, 2000). Lincolnas ir Guba (1989) pasiūlė keturis kriterijus, leidžiančius įvertinti tyrimo patikimumą. Tai rezultatų adekvatumas, kur svarbu, kad atspindėtų tą sritį, kuri buvo tiriama. Antrą rezultatų suderinamumas. Rezultatai turi atitikti duomenis, kurie buvo surinkti. Trečia, pritaikomumas, kur tyrimo rezultatai gali būti taikomi kitose srityse ar kontekste. Ketvirta, validumas, kuris siekia įrodyti, kad tyrėjo išvados nėra tyrėjo vaizduotė, bet aiškiai susijusios su duomenimis (Liamputtong, 2019). Taip pat L. Rūpšienė (2007) aprašo pirminius ir antrinius validumo kriterijus. Pirminiai tai patikimumas, autentiškumas, kritiškumas ir vientisumas. Antriniai validumo kriterijai yra aiškumas, vaizdingumas, kūrybiškumas, išsamumas, suderinamumas ir jautrumas (Rūpšienė, 2007).

Remdamasi idėja, kad validumas yra siekiamybė ir atliekant tyrimą reikia siekti „ne validumą sumažinti iki minimum, o kuo labiau padidinti validumą” (cit. Cohen, Manion, Morrison, 2000, p.105). Kaip tyrėja darbo autorė stengėsi užtikrinti savo tyrimo validumą laikydamosi Teminės analizės metodologijos. Pasirenkant temą, kuri jaudina ir yra tyrėjai asmeniškai įdomi, buvo tikslingai ieškoma tiriamųjų grupės, atliekami interviu ir jie analizuojami. Tyrėja, stengėsi neprimesti savo žinių, patirties ir vertinimo tyrimo dalyviams.

Tyrime buvo naudotos autentiškos tiriamųjų citatos. Tyrimo metu duomenys buvo sistemiškai analizuoti ir buvo laikomasi struktūruoto proceso, nuolat keliant klausimą ar tyrimo metu gauti faktai pagrindžia daromas išvadas.

2.3. Duomenų rinkimas ir analizė

2.3.1. Duomenų rinkimas

Šiame tyrime buvo naudojamas kokybinių tyrimų duomenų rinkimo metodas- interviu. Buvo formuluojami atviri klausimai, iš kurių tikimasi gauti plačius, atvirus ir išsamius atsakymus. Klausimynas buvo iš anksto apsvarstytas, kurie klausimai bus aptariami interviu metu. Tačiau interviu struktūra yra lanksti, reaguojant į aplinkybes, užsimezgsų ryšį tarp dalyvio ir tyrėjo. Interviu metu buvo bendraujama su kiekvienu tyrimo dalyviu atskirai, asmeniškai ramioje erdvėje, kurioje nebuvo pašalinių žmonių. Interviu truko nuo 15 iki 45 minučių. Visi interviu buvo įrašyti į diktafoną.

Interviu metu buvo kalbinami septyni asmenys praktikuojantys ar praktikavę kapueirą, bei keli iš jų lankę šokio-judesio terapiją. Duomenys buvo renkami atviro interviu metu, siekiant atskleisti asmenines respondenčių patirtis, suvokimą ir požiūrį į kovos meną kapueirą ir šokio- judesio terapiją. Buvo pateiktas pagrindinis klausimas:

1. Ar gali pasidalinti savo asmenine patirtimi kapueiros praktikos metu?

Vėliau pateikti interviu kontekste kilę klausimai:

2. Gal gali prisiminti reikšmingiausią patyrimą praktikos metu, pakeitusį tavo požiūrį į kapueirą?

3. Kaip jauteisi fiziškai prieš pradėdant lankyti kapueiros užsiėmimus ir kaip dabar jauti savo fizinį kūną?

4. Kaip jauteisi užsiėmimuose atlikdama pratimus kartu su grupe?

5. Kas iššaukė vienokį ar kitokį jausmą?

6. Kaip jauteisi atlikdama pratimus su partneriu, kitu grupės nariu?

7. Ar geriau jautiesi, kai iniciatvą perima partneris ar atvirkščiai, geriau jautiesi pats perimdamas lyderio poziciją?
8. Kaip manai, kodėl geriau jautiesi vienu ar kitu atveju?
9. Ar kapueiros praktikose, kas nors kėlė stresą ar nerimą? Jei taip, kodėl?
10. Koks kapueiros judesys tau teikė didžiausią džiaugsmą ar atsipalaidavimą?
11. Ar galėtum sugretinti du patyrimus kapueirą ir šokio-judesio terapiją?
12. Kuri praktika tau artimesnė ir kodėl?
13. Ar kapueira sumažino streso ar nerimo pojūtį?

Taip pat buvo fiksuojamas dalyvių amžius, išsilavinimas, patirtis, kapueiros patirties trukmė ir ar teko patirti šokio-judesio terapiją. Pateiktoje lentelėje dalyvių vardai pakeisti išgalvotais. Viso tyrimo metu tyrėja vedė dienoraštį, kuriame fiksavo savo refleksijas.

1 lentelė. Demografiniai duomenys.

<i>VARDAS</i>	<i>AMŽIUS</i>	<i>LYTIS</i>	<i>IŠSILAVINIMAS</i>	<i>PRAKTIKUOJA - AVO KAPUEIRĄ</i>	<i>ŠJT PATYRIMAS</i>
Vaiva	33	Mot.	Aukštasis/magistras. Finansai	5 metai	
Viktorija	39	Mot.	Aukštasis/magistras Klinikinis psichologas	6 metai	✓
Emilė	25	Mot.	Aukštasis/magistras Teatro studijų kryptis	1 metai	✓
Margarita	45	Mot.	Aukštasis/ magistras Šokio studijų kryptis	1,5 metai	✓

Vakarė	29	Mot.	Aukštasis, pedagoginis išsilavinimas	4 metai	
Gytis	40	Vyr.	Auštasis, Grafika, dizainas	15 metų	
Vilius	37	Vyr.	Auštasis. IT specialistas	10 metų	

2.3.2. Duomenų analizės metodas

Šiame tyrime buvo naudojama teminė analizė - tai metodas naudojamas duomenų modeliams nustatyti, analizuoti. Tai apima sistemingą tekstinės ar vaizdinės informacijos tvarkymą ir interpretavimą, siekiant atskleisti reikšmingas temas ar modelius, iškylančius iš duomenų. Šis metodas dažniausiai naudojamas srityse, kuriose siekiama gilios žmogaus patirties ir perspektyvų supratimo (Braun ir Clarke, 2013).

Analizuodama tyrimo medžiagą remiausi Braun ir Clarke šešių etapų žingsnių seka (2006). Visų pirma vyko susipažinimas su duomenimis. Interviu įrašai buvo transkribuojami, tuo pačiu pasižymint dalyvių emocines išraiškas, pauzes, balso intonaciją. Taip pat savo tyrėjos dienoraštyje užsirašiau pastabas, kurios kilo transkribuojant, klausantis įrašų. Šnekamoji kalba nėra tokia „tvarkinga“ kaip rašytinė, žmonės naudoja daug kalbos „šiukšlių“, nebaigę frazės pradeda kitą, daug pauzių, minčių šuolių. Interviu metu kalbos tembras dinamiškas, pastoviai keičiasi, pašnekovų balsas tai nutyla, tai vėl pagarsėja, kas sukelia tam tikrų sunkumų transkribuojant tekstą.

Įveikus duomenų transkribavimą, buvo atliktas duomenų kodavimas. Kodai - tai teksto analizės sudedamosios dalys, kurios identifikuoja ir nurodo duomenų ypatybes, reikšmes (Braun ir Clarke, 2012). Kuo daugiau skaitomi interviu tekstai, tuo jie labiau atsiskleidžia savo reikšmėmis ir sluoksniais. Darbo autorė stengėsi kuo tiksliau sukoduoti tekstą, paieškoti kuo tikslesnių kodų pavadinimų. Pastabų skiltyje pažymėti tyrėjos pastebėjimai, kaip kodai persipina, ar išryškėja panašios sąvokos, idėjos. Pakeisti dalyvių vardai, kodai ir pastabos buvo suvestos į Word programoje sudarytą trijų skilčių lentelę.

Generuojami temų kodai buvo atsispausdinti, pradėtas kurti „temų žemėlapis“. Kodai, tai yra panašios sąvokos ir idėjos, buvo išskirti skirtingomis spalvomis, taip lengviau buvo galima apčiuopti temas ir potemes. Kuo tiksliau ir aiškiau buvo apibrėžtos sugeneruotos temos, išskirta pagrindinė mintis ir ji įvardinta.

Nustačius temas, buvo svarstytas temos aktualumas ir kaip ji siejasi su tyrimo tikslu. Kitas žingsnis apimė glaustus aprašymus, kurie atspindėjo kiekvienos temos esmę. Išanalizavus duomenis, pateikti jų aprašymai. Aprašymas apima kiekvienos temos paaiškinimą, iliustruojant surinktų duomenų pavyzdžiais, aptariamos temos susijusios su tyrimo tikslu, pateikiamos tyrėjos išvados.

2.4. Tyrimo rezultatai

Teminės analizės būdu, nagrinėjant kapueiristų patirtis išskirtos keturios temos ir su jomis priklausančiomis potemėmis (2 lentelė).

2 lentelė. Temos ir potemės

TEMOS	POTEMĖS			
<i>Kapueira bendruomenėje</i>	Socialinės gerovės jausmas	Grupės galia. Kolektyvinis tapatumas	Svarbus lyderio vaidmuo	
<i>Egzotiškas šokių kovos žaidimas</i>	Svarbiausia žaidimas	Koncentracija - spyriai kojomis	Pabėgimai, akrobatiniai elementai ir saugumo jausmas	Stiprus muzikos poveikis- ilgalaikis resursas
<i>Kelionė asmeninio tobulėjimo link</i>	Vidiniai įsitikinimai stabdantys emocijų ir judesių tėkmę	Asmeninis tobulėjimas		

<i>Kapueiros ir šokio-judesio terapijos sankirta</i>	Bendri kapueiros ir ŠJT tikslai ir principai. Praktikų poveikis	Galima kapueiros nauda ir ribotumas šokio judesio terapijoje		
--	--	---	--	--

2.4.1. Kapueira bendruomenėje

Pirmoje temoje atsiskleidžia manyčiau svarbiausias kapueiros aspektas - socialinis. Kapueira yra ne tik fizinė veikla, bet ir grupinė, todėl gali būti siejama su žmogaus noru priklausyti grupei ir galimybe prisidėti prie socialinės gerovės jausmo. Tema skirstoma į keturias potemes; Socialinės gerovės jausmas; Grupės galia; kolektyvinis tapatumas; Svarbus lyderio vaidmuo. Toliau bus pateikiamas kiekvienos potemės aprašymas, iliustruojant dalyvių pasidalintas mintis.

2.4.1.1. Socialinės gerovės jausmas

Socialinė gerovė gali apimti daugybę būsenų, pavyzdžiui somatinę ir psichologinę funkciją. Teigiamas poveikis socialinei žmogaus sveikatai išryškėjo visuose dalyvių interviu, kaip vienas svarbiausių aspektų skatinantis dalyvauti grupinėje veikloje: „<...> *chebros būvimas labai svarbus, <...> buvo stiprus ryšys. <...> bendras džiaugsmas...sujungė*“; „*Visa ta kapueira tokia man buvo bendrystė. Pabuvimas su žmonėm pabendravimas, pašokimas, dainavimas. Toks jauteisi dalis kažkokiais.*“ „*Gera būti prisijungusiam.*“; „*Žinau, kad kai kuriems žmonėms, kurie ateina į kapueirą, kapueira gali būti vienintelis socialinis ratas, kurį jie turi*“.

Kapueira nutraukianti socialinę atskirtį ir leidžianti įsilieti į bendruomenę, kurioje kuriasi stiprūs žmonių tarpusavio ryšiai, kurioje dalyviai jaučiasi priimti, laukiami ir saugūs: „*Kažkur eisi, kažkur kažkaip reikalingas gal jautiesi tuo pačiu*“; „*<...> esi laukiamas nesvarbu, koks tavo lygis*“; „*<...> šiaip smagus dinamiškas užsiėmimas, labai žaismingumą skatinantis, bendravimą, tokį kolektyvą...tikrai tuos žmones klijuojantis, supažindinantis, suartinantis*“; „*Kapueira man daug padėjo, pavyzdžiui, leido susirasti draugų. Aš buvau tarsi*

vienišė... tai savita kultūra... tai tarsi tave izoliuoja (šypsosi)”; „Aš tikrai sakyčiau, kad kapueiros filosofija yra bendrauti”; „Nu ar tai šokiai, ar tai kažkaip, kad tiesiog būtų kažkoks su žmonėmis kontaktas. Pasportuoji, pašneki. <...> aš tiesiog taip sportuoju, aš kitaip negaliu sportuoti, nes po to man neįdomu. <...> nesu žmogus, kuriam patinka sportuoti šiaip sau”.

Kapueiros bendruomenėje kiekvieno mokinio buvimas yra labai vertinamas ir svarbus, kiekvienas savo buvimu prisideda prie kapueiros grupės atmosferos. Kapueiros mokiniai jaučiasi laukiami ši tendencija išsklaido daugybę baimių, sukuria saugią erdvę: „Kiekvienas atsineša savo daiktus ir deda į bendrą puodą (juokiasi), manau kiekvienas atneša savo energiją <...>”; „<...> kapueira... visi yra draugiški, jie mielai tave sutinka, jie labai maloniai priima”; „Kodėl prisijungiau prie kapueiros grupės, nes tai labai atvira ir draugiška aplinka. Ji nėra tokia... O štai ką mes darome...<...> ne ji labai įtraukianti ir mes išmokstame daugybę dalykų. Dalykų pagal kapueiros spektrą, kuris mus išlaiko draugiškoje šviesoje”; „<...> kažkur visi eina, nežinau pavakarieniaut, bendrauti, svarbu ta atmosfera <...>”. Atrastas draugystės ir bendrystės jausmas padeda atrasti saugumo jausmą, kuris padeda atsiverti ir nurimti: “Žinojimas toks, kad jau dalis jų, dalis to žinai jauties... Pritapimas <...> gal toks žinai, toks vienis, va labai geras žodis. Nes esmė man atrodo kapueiros ir yra tas vienis”; „<...> pavyzdžiui į užsiėmimus, kai aš jaučiu susietumą su žmonėm, labiau juos pažįstu, jaučiuosi saugesnė”; „<...> gyvesnė daugiau tada spontoniškumo kožkokio yra toj veikloje”.

Socialiniai santykiai, buvimas grupės nariu laikui bėgant turi terapinį, netgi gydomąjį poveikį: „<...> kapueira nėra nei sportas iki galo, nei šokis <...> tai yra tiesiog atsipalaidavimas, ramybė”; „<...> tada aš jau daug dirbau tai man tiesiog nuimdavo, tą nuovargį ir mano psichologinis nuovargis pereinavo į fizinį”; „Gauni, žinai, energijos, paleidi, žinai, tą blogą energiją. Jei tą dieną, kas nors buvo blogai - nebeatsimeni.”; „Pas mus buvo vaikas, kuriam kapueira padėjo kovoje su depresija... dabar jis laimingai vedęs”; „Manau, kad kartais žmonės nesuvokia, kur jie yra ir tai yra gyjimas. Jų dvasia yra pažeista, o kapueira galimybė turėti auditoriją, kur žmonės ar žmogus klausosi, ką sakai”; „Kapueira yra žmonių bendruomenė... ji reiškia daug, nes tai gali būti pamatas, esant sunkiems laikams <...> tai yra žmonės, su kuriais užmezgi santykius... Sakyčiau tai gydomasis aspektas, kalbant apie tarpasmeninius ryšius”.

Taip pat interviu metu atsiskleidžia, kad kapueira puiki priemonė ne tik nuimti stresą ar nuovargį susikaupusį po darbo dienos, bet ir padeda atkurti harmoniją, pasikrauti geros energijos: „<...> pajunti, tą <...> tikrą flow. <...> kur jau atsijungia galva”; „Nes tai nėra taip, kad nuolat eini į sporto salę ir ten darai kažkokius mechaninius judesius. O tai yra pasitenkinimas iš daug dalykų. Iš to bendravimo šokių judesiu. Kažko mokymosi. Įvairovės

kažkokios nu... tikrai toks drivas, ilgiuosi”; „<...> tai tikras socialinis menans, turintis tiek daug dimensijų, net jei ir nesi pažengęs kovoje, galbūt tu stiprus muzikoje... tiesiog... buvimas šalia pozityvių žmonių, kurie tave užveda“; „Nu žinai, kur biški atsijungia galva ir galvoji vau vau, supranti, toks esi biški transe, toks judi su ta muzika“.

2.2.1.1 Grupės galia. Kolektyvinis tapatumas

Bendri interesai yra svarbūs draugystės ir bendrystės komponentas, geras būdas sugriauti sienas tarp žmonių prieš vertinant juos: „*Džiugina... tas buvimas su žmonėmis, kažkoks stebuklas, kad visi ten priimami be jokio kažkokio... vertinimo*”; „<...> visi yra tokie draugiški <...> maloniai priima”; „<...> labai atvira ir draugiška aplinka”; „<...> žmonės jaučiasi patogiai <...> atmosfera, niekas nesistengia, kad jaustumei, kad negali atlikti judesio <...> kiekvienas pažengęs padeda pereiti iš taško A į tašką B”.

Kapueira neegzistuoja be žmonių, santykiai su bendraamžiais, draugystė reprezentuoja socialinę kapueiros patirtį kaip tapatumą ir priklausymą grupei: „<...> žinėjimas tas toks, kad jau dalis jų, dalis to <...>. Pritapimas <...> tas vienis”; „<...> toks jautiesi dalis kažkotois”; „<...> įveiki raumenų skausma, tada tampi tuo žmogumi (juokiasi), <...> tampi tuo kovos menininku <.....> susidoroji su pradiniu išbandymu, išgyveni, tada tampi tuo dalimi”.

Keletas asmenų akcentavo kaip vieną svarbiausių momentų kapueiroje laiko leidimas kartu po treniruočių: „*Mes darome dalykus nesusijusius su kapueira. Susirinkame kieno nors namuose, pavyzdžiui, klausomės muzikos, dainuojame, kepame šašlykus*“; „<...> kažkur visi eina, nežinau pavakarieniauti, pabendrauti, svarbu ta atmosfera”; „<...> kartu pasijuokiame, kartais išiname išgerti alaus”; „*Išvažiavimas į užsienį...bendruomeninis jausmas...*”.

Pritapimas, draugystė padeda kapueiristams atsipalaiduoti, atsiverti žmonėms ir dalytis džiaugsmu: „<...> tas visas malonumas <...> aš prisimenu smagumą”; „*Man kapueira išlaisvina mano sielą ir leidžia jai skleistis ir dainuoti*”; „<...> būdama kapueiros dalimi pajaučiu didžiulį džiaugsmą”; „*Ten reikia <...> būti atviram, čia ir dabar <...> tarsi pajauti <...> tikrumą*”; „*Nes yra proga pabūti su kitu žmogumi, kažkur truputi arčiau*“.

Šokant - kovojant grupėje bendraujama su kitais žmonėmis neverbaliniu būdu - judesais, palaikant nenutrūkstamą akių kontaktą: „<...> grupinis užsiėmimas <...> yra komunikacija. <...> bendrauji su žmonėmis <...> bendrauji judesiu <...> ten liestis nereikia. Ten yra veiksmas atoveiksmis”; „<...> toks gaunasi kaip šokis, nu tu matai, kad jis tuoj spirs,

tu atsitrauki...” Bendravimas judesiais kuria stiprų ryšį tarp kapueiros bendruomenės narių. Interviu dalyviai palygina šį jausmą su šeima: „*Toks tarsi esi didelės šeimos dalis*”; „*Tai yra šeimos kūrimas, o ne tik užsiėmimai*”; „*<...> grupės filosofija, kurią jaučiu, yra tokia... mh... pirmiausia ir svarbiausia, mes esame šeima, rūpinamės vieni kitais, stumiame vieni kitus ir stengiamės tobulėti*”; „*<...> išplėstinė šeima, kuri dainuoja portugališkai*.”

Šis stiprus jausmas suteikia saugumo ir lengvumo pojūtį netik grupės viduje, bet ir už jos ribų: „*Reiškia paramą, šilumą, net meilę sakyčiau*”; „*<...> kapueira paveikė fizinį ir socialinį gyvenimą <...> palengvino bendrą bendravimą*”; „*<...> jaučiuosi susieta su kitais žmonėmis, jų juos susidomėjusi kažkokia labiau veikla, man daugiau motyvacijos tada*”; „*<...> nu taip daugiau atsipalaidavimo daugiau, jo tikrai daugiau atsipalaidavimo. Šiaip aš gana įsitempęs žmogus, apskritai*”.

Maloni veikla, grupės sanglauda skatina ilgalaikius socialinius ryšius ir draugystę net ir nebepraktikuojant kapueiros: „*<...> nepasakyčiau, kad baisiai su jais bendrauju, bet kur gatvėje sutikus, labai smagu pašnekėti <...> nors su Ieva tai susiskambinam <...>*”; „*<...> sutikus gatvėje nesijaus, kad jau seniai nesimatėme, jausis tas artumas, nežinau... bendrumas. Tarsi kapueira jungs mus visada... <...>*”; „*Glaudžiai ne, bet manau taip, jeigu nežinau, gal visi kažkur susitiktume*”; „*Taip tai paveikė mano gyvenimą, nes taip susipažinau su savo antra puse, jis, žinai treniravosi kartu grupėje...*”.

Asmens socialiniai santykiai abipusiškai prisideda prie savęs suvokimo jausmo: „*<...> aš tarsi išsiskleidžiau kaip gėlė ir sakau, pažiūrėkit, kokia aš graži*”; „*<...> daugiau spontaniškumo kažkokio yra <...> gali būti labiau savimi, laisvas*”; „*Jaučiuosi autentiškesnė*”.

Abejuose interviu atsispindi svarbumas priklausyti grupei, šią patirtį ir priklausymo jausmą žmonėms sugretina su visa ko pradžia, žmonijos lopšiu - Afrika: „*Treniruotėse jauties kaip Afrikoje, kokioje, žinai, pirmykštėje gentyje*”; „*<...> ryšys su Afrikos pasauliu, ryšys su visata*”; „*<...> ta visa kultūra jų ten, mums sukuria realią prasmės reikšmę*”.

2.2.1.2 Svarbus lyderio vaidmuo

Lyderystė yra svarbi norint išlaikyti grupę vieningą. Apskritai lyderiai palaiko grupės darnumą ir laikosi įsipareigojimų, taisyklių, nustato ritualus ir priima naujus narius: „*<...> man labai patinka būti tarp stipresnių <...> negalėčiau <...> su žmonėmis, kurie mažiau kompetencijos turi. Nu aš nieko neišmokčiau*”; „*<...> man svarbūs jie buvo. Bet kuriuo atveju*

būtų svarbūs, kad ir kas būtume. Kokį toną užduoda, kaip suklijuoja grupę“. Mokytojo - lyderio pozicija labai svarbi asmeniniam tobulėjimui, skatinant savivertę, pasitikėjimą savimi ir įsitikinimą lauzymui: „<...> įsprendžiau į kampą savo mokytoją <...> prisimenu mokyto nustebimą, džiaugsmą, <...> jis apkabino, pasveikino ir paspaudė ranką“; „<...> tas brazilas mestre <...> liepė jam trenkti, o aš sakau negaliu, <...> susikaupiau smūgiuoti, jis nuo manęs paspruko. Labai artistiškas ir gyvybingas mestre“; „<...> motyvuoja mmm aš gal jausdavau tam tikrą spaudimą <...> akrobatinius elementus daryt, kur aš žiauriai bijodavau, to stovėjimo ant rankų“; „Mokytojas stengiasi išmokyti pagrindų, būti padoriam ir augti“.

Lyderis kloja teigiamus socialinės patirties bruožus, skatina gebėjimo aspektus savęs ir kito pažinimą, kuria draugišką ir saugią erdvę, mažina neigiamą mąstymą, skatina sąmoningumą: „<...> mokytojas užtikrina, kad jaustumeis laukiamas <...> atsakingas už mus“; „<...> dalinasi kapueiros menu, jos grožiu, jos tikrumu... kiek tai įmanoma <...> kad atsirastų žmoniu, kurie galėtų tęsti <...> dalijasi filosofija ir vienybe“; „Tas lyderių buvimas, kuris veda į priekį, suklijuoja, struktūrizuoja. Padrąsina, paskatina, kažką daro, nežinau, organizuoja“; „Mmmm sakyčiau su treneriais, jų buvo du, ir chebra buvo stiprus ryšys“; „Tai gal saugiau jautiesi, kai tave veda į priekį“; „Man mokytojas pasakė: „koks žmogus yra rodoje, toks yra ir gyvenime“.

Lyderystė gali egzistuoti tarp bendraamžių ir mokinių, gali pereiti nuo žmogaus prie žmogaus pagal situaciją: „<...> skiriasi fizinis lygis, tarkim“; „Na jeigu papuoli į porą su žmogum, kuris labai gerai atlieka tuos pratimus, tai kaip ir jis tave ištempia“; „<...> tu labiau tobulėjai, kai kažkas tave ir už tave geriau moka <...> greičiau tobulėjai, kai kažkas už tave stipresnis yra. Pasitempi labiau“.

2.2.2 Egzotiškas šokių kovos žaidimas

Antroje temoje atsiskleidžia kapueiros elementų charakteristika, kuri susipina su socialinės gerovės tema, kaip judesiai padeda komunikuoti, palaikyti ryšį. Kas kelia teigiamus jausmus, o kur susiduriama su vidiniu pasipriešinimu. Temoje atsispindi kaip žmogus žaidžia, jo asmenybės augimas, santykis su kapueira ir kapueiros elementų prasmė kapueiros makiniam.

Ši tema skirstoma į keturias potemes; Svarbiausia žaidimas; Koncentracija - spyriai kojomis; Pabėgimai, akrobatiniai elementai ir saugumo jausmas; Stiprus muzikos poveikis-ilgalaikis resursas.

2.2.2.1 Svarbiausia žaidimas

Kovos menas kapueira - fenomenalus kultūrinis palikimas, kuriame svarbiausia yra žaidimas ir klasta: „<...> taip žaidimas, žaidimas <...>“; „<...> žaidybinių element tiek daug <...> paerzinimai, pagaudymai, įjungi artistišumą. Būtent tai gi ir vadindavo žaidimu“; „<...> iš tikrųjų labai svarbu ne tik išmokti judesius, bet ir iš tikrųjų suprasti, mmm, kaip su kuo įsitraukti į žaidimą, bendrauti su kitu žaidėju rodoje“; „Roda kaip energija... tiesiog žaidžiam žaidimą“; „Kapueirą <...> reikia žaisti“.

Žaidimas - tai rimtas ir svarbus dalykas ne tik vaikui, bet ir suaugusio žmogaus psichikai kaip maistas ir miegas: „Tiesiog smagu, baisiais ką reiškia <...> laisvalaikis plus sportas <...>“; „<...> nuotaika būna geresnė po žaidimo <...>“; „<...> kapueira tai daugiau toks žaidimas, todėl gali mėgautis žaidimu kaip vaikas“, „<...> kapueira <...> atrakina mano vaikišką pusę, kur... vaikystėje lakstai aplinkui ir šauki: O jaja, o jėjėjė“; „<...> kam nepatinka, žinai, žaidimų žaist. Bet čia tas tu turi supranti, prigaut. Tave gaudo ir tu turi prigaut. Čia kaip gaudynėse“.

Žaidimo metu kapueiristai tyrinėja savo stipriąsias ir silpnąsias puses: „<...> kūnas tapo stipresnis <...> todėl galiu mėgautis žaidimu <...>“; „<...> buvau drąsi, atsipalaidavusi, susikoncentravusi <...> laimėjau žaidimą“; „Žaisdamas kapueirą sutinki žmones, išmoksti pasitikėti savo partneriu ir būti atsakingas už savo veiksmus“; „Mhm nu čia nėra tai, kad aš atėjau į kapueirą tam, kad išmokti save apsaugoti ir ten gintis, ne... daugiau pažaisti, daugiau paekspirementuoti, pažaisti su savo kūnu, sužinoti susipažinti su nauja metodika“.

Žaidimas vaikui yra kasdienis ritualas, taip ir kapueiristui ėjimas į rodą ir kapueiros žaidimas yra svarbus ritualas: „Kalbant apie rodą <...> pirmas žaidimas man reiškė labai daug“; „Rituališkai... mes susitikdavome ir žaisdavome, o paskui tarsi užstrigome eidami į rodos ratą“. Keletas dalyvių žaidimą rate įvardija, kaip išėjimą iš savo komforto zonos, įveikiant save, savo vidinį kritiką, kuris neleidžia tobulėti ir atsipalaiduoti: „Šiaip roda, tas smagumas būdavo būvimas iš esmės. Nu dabar visi einam, ką gali palyginti. Kai mokykloje būdavo kažkokie baliai, žinai tokie, kur visi ratuku šoka, dabar tu eik, dabar eik tu, ir visą laik“

būna žmonių, kurie tokie nei šokt moka, nei nori į tą vidų, supranti, ir juos ten kas nors įstumia”;
„<...> patenki į rodą ir žaidi ir tie drovūs žmonės, arba žmonės, kurie turi scenos baimę, tai padeda jiems tai įveikti, manau. Ypač žinai, kai stebi spektaklį daug žmonių <...> tam tikru momentu pasieki tašką, kai įdomu lipti į sceną, pagaliau randi tą komforto zoną rodoje, savo vietą”;
„Isitraukęs į rodą ir žaisdamas, aš... daug streso. Daug jo įsisavinau, todėl kapueira treniruotės yra... tarsi suteikia jums išeitį, būdą paleisti ir atsipalaiduoti”.

Žaidimas įgauna ne tik ritualinį atspalvį, bet ir filosofinį, kuris persipina su dalyvių kasdieniu gyvenimu: *„<...> tada suvoki, kame čia yra viskas. Tas visas malonumas ir kodėl tas ratas”;*
„<...> apie tokį bendrumą aišku, apie ritualą, tai yra ritualinis veiksmas”;
„Žaidimas dalis kapueiros... gebėti atsiskleisti tiek rodoje, tiek gyvenime.... Sąvotiška idėja”;
„<...> tas ratas yra, jis trunka ne tik rodoje”;
„<...> eini į rodą, taip pat į gyvenimą” (juokas).

2.2.2.2 Koncentracija- spyriai kojomis

Kapueiroje labai daug dėmesio skiriama smūgiams kojomis. Interviu metu dalyviai pasidalino nuomone, kad spyriai kojomis yra ne tik kaip gynybos ar puolimo priemonė, bet ir kaip kova už asmeninę gerovę: *„Tie drąsūs smūgiai padeda save labiau mylėti <...> man drąsiai smūgiuoti labai svarbu, nes aš paniškai bijau, ką nors užgauti”;*
„<...> smūgiai <...> jausdavausi saugiau <...>”;
„<...> atsitraukimas ir mušimas. Jis irgi turi labai gerą dalyką ir naudingą. Aš manau berniukams, mergaitėms irgi, kur nemoka už save pastovėti. Nes kai turi pastovėti už save, tai tu turi žinoti, kada smūgiuoti, o kada atsitraukti”.

Taip pat smūgiai gali būti kaip universali priemonė išlieti savo susikaupusias emocijas: *„<...> padeda išgyventi emocijas <...> čia kaip boksas <...>”;*
„<...> kapueiroje, kad nelaikyti savyje, nelaikyti kūne, tas kovos elementas, kad tu gali visa energiją atiduoti ten.... Ir tokiu būdu išspręsti kažkokį savo neigiamą, kažkokią savijautą, kurios tu negali išsakyti, bet tu gali per judesį tai padaryti”;
„<...> bet žinai tie spyriai, jie turi irgi terapinį poveikį, nes nu kartais norisi pasislėpt. Žmonėms, jeigu tu pyksti, labai dažnai nu daugumai atrodo, kad tai yra blogai, rodyt tą emociją pyktį ir mes dažnai pasakome apie tai, kad čia yra mūsų asmeninė emocija, kuri iš tikrųjų, kaip tu panaudosi...”;
„<...> smūgiai, nerimas sulaukti smūgio, bet sakyčiau, kad tikrai buvo galimybė išgyventi savo emocijas.” Viena dalyvė įvardijo smūgius kaip natūralią, prigimtine savo emocijų išraiškos priemonę: *„Pažiūrėk, net vaikai būtinai kažką turi paspirti einant”.*

Smūgiai kapueiroje ne tik susikaupusių emocijų išraiškos priemonė, bet ir komunikacijos, kuri padeda rodoje tarpusavyje bendrauti. Smūgiai priverčia susikoncentruoti, būti sąmoningam, ir pamiršti savo kasdienius rūpesčius: „*Supranti smūgiai labiau jie tokie kaip elementai būdavo pačioje rodoje, nu visam tam flow <...>*”; „*<...> nes kažkada atėjau į treniruotę tokia kažkokia “gnyda”, neprisimenu dėl ko ir gavau gerai į nosį per treniruotę, buvai išsiblaškius. Tas smūgis mane tarsi pažadino, <...> būvimas savyje čia netinka. Ten reikia, ypač rodoje, būti atviram, čia ir dabar, skaidria galva ir tu ten tarsi pajauti tą vieną tūkstantąją sekundę šios akimirkos... tikrumą*”; „*<...> atsimenu baisu būdavo, kad nu aš nespėsiu sureaguoti, ten ta koja skris kur nors į galvą, kažkas tokio*”; „*<...> jeigu ne per staigiai smūgiuoja kitas... staigiai <...> ta reakcija gal, spėsi sureaguoti, pamatyti*”; „*<...> smūgiai, tris kartus nukentėjau <...>, bet tai nereiškia neigiamą patirtį <...>. Tai labiau išlaisvinantis dalykas <...> reiškia pasitikėjimą, nesirūpinimą tuo, ką galvoją visi kiti <...> tam tikra prasme mano visas gyvenimas, man tą akimirką nerūpi*”; „*Smūgių buvimas yra... nepulti ką nors mušti per galvą. <...> stebuklingai sumažina, bent jau man padeda sumažinti stresą, o patys judesiai yra tikrai smagūs ir įdomūs*”.

2.2.2.3 Pabėgimai, akrobatiniai elementai ir saugumo jausmas

Kapueiroje dominuoja pabėgimo elementas, kuris naudojamas, kad išvengtų priešininko smūgio, užtikrina kapueiristų saugumą ir prisideda prie kūno tėkmės jausmo: „*O pabėgimai gali apsisaugoti ir juos įvaldęs jautiesi saugus, gali rodoje jais laviruoti*”; „*<...> pabėgimai realiai prisideda prie flow*”; „*<...> kadangi pati nelabai mokėjau tų smūgių daryti <...> tai jau nori man kažką daryti aš iš karto slepiuosi*”; „*<...> bent jau moki ten tris pabėgimus ir tu natūraliai gali naudoti, viskas. Nu tai jau žinai... atsipalaiduoji, tu gali tą patį per tą patį kažkaip <...>*”.

Kapueiros mokymosi procese pabėgimai leidžia apsaugoti savo kūną, moko suformuoti savo asmeninę erdvę ir pasakyti ne: „*<...> pabėgimas tai yra aš galvoju, mokėjimas saugiai jaustis ir kad tai yra asmeninė tavo erdvė. Ir kartais reikia atsitraukti ir žinoti nu, kad tiesiog saugumo jausmą turėti, čia yra prigimtinis dalykas*”; „*<...> pasakyti, atsiprašau, atsitraukit čia yra mano erdvė <...>*”; „*<...> dabar man kažkaip tai intuityviai toks sakinyš, kad kai tu atsitrauki, tu pasižiūri į situaciją iš šono, o po to smūgiuoji tam, kad pasakyti stop čia yra mano teritorija <...>*”; „*<...> iškart pabėgimą darau va, tai vat, nelieskit manes <...>*”.

Jaučiant pavojų mes, žmonės, dažniausiai bėgam, nes tai yra natūrali mūsų būseną „kovok arba bėk“, taip ir kapueiros pabėgimo elementas leidžia išsilaisvinti nuo neigiamų emocijų, įgauti atsparumą „blokuojant smūgius“: „<...> tiesiog pabėgimai nuo to streso, patenki į kitą demensiją, leidi sau būti absoliučiu, tai tikrai padėjo man asmeniškai įveikti, kai kuriuos dalykus“; „<...> atrodo, kad pėdos, kulnai skrenda tau į galvą ir mirtis blykčioja prieš tavo akis ir tada atsuki nugarą. Jaučiuosi... didėja atsparumas tam tikra prasme <...> pamatai, kad ateina koja, įsitempi... įsitempi aukštyn su bananeira arba atsuki nugarą, pabėgi arba bandai užplokauti... saugai veidą“; „Nu toks man gaudavosi blokuoti smūgį, toksai kur ant šono, ant rankos alkūnės šitas <...>“.

Kapueiroje gausu akrobatinių judesių, kurie reikalauja fizinio ir emocinio pasiruošimo. Interviu dalyviai mini apie nerimą mokantis akrobatikos elementų, kuriems reikia ypatingos koncentracijos, išlaikyti kūno ir minčių balansą: „Kėlė stresą <...> na nebent ten akrobatiniai reikalai“; „O Dieve, jie akrobatai, daro tą ir aną“; „<...> judesiai, kurių mano seni kaulai negali padaryti <...>“, o juos įvaldžius užplūsta pasitenkinimas ir džiaugsmas: „<...> teikė džiaugsmą Au, taip vadinama saulutė <...> esi visas išsitiesęs į viršų kaip spindulys“; „Akrobatika kaip ta daina „Marinheiro so“, apie vienišą jūreivį, kuris balansuoja audringoje jūroje“; „<...> auuuuuu <...> toks prikolos <...> žiūrėjimas iš apačios. <...> vaikai mėgsta taip daryti“; „<...> ypač man asmeniškai labai patikdavo ir akrobatika ir visi tie elementai, kur yra sukiniai... tai buvo tiesiog jėga“.

Akrobatiniai judesiai vieniems - dar viena galimybė apsisaugoti nuo smūgio, kitiems - proga surasti pusiausvyrą tarp fizinio ir mentalinio kūno: „Man labai patiko tiltelį padaryti <...> todėl, kad juo gali apsisaugoti nuo smūgio“; „<...> daugelis iš mūsų mėgsta stovėti ant rankų <...> kad išliktumėm subalansuoti, susikaupę <...> atkreipi dėmesį į savo kūno judėjimą <...> ilgalaikėje perspektyvoje padeda psichologiškai ir fiziškai“.

Akrobatika reikalauja disciplinos: „Taip turėjau išmokti kvėpuoti, išsiugdyti discipliną, kaip išsitempti gerai, kaip išsitempti ir tapti lankstenu, taip diena po dienos.“ Disciplina padeda pasiekti tikslų, išlaikyti veiklos efektyvumą ir taip „pakilti į orą“: „Man labai patikdavo visokios makakos, beždžionės <...> kur yra pojūtis skrydžio, kur kažkokiu momentu tavo kūno nėra ant žemės, o ore. Tai yra nerealus dalykas. Jausmas yra nerealus, kad tu levituoji, tuo momentu tu pakylai į orą, kad tu gali. Tu tiesiog įveikei kūno ribotumą“.

2.2.2.4 Stiprus muzikos poveikis - ilgalaikis resursas

Muzika kapueiroje naudojama, kuriant sakralinę atmosferą rate, manoma, kad taip muzika jungia gyvuosius su dvasiniu pasauliu: „<...> apie tokį bendrumą, apie ritualą, kad tai yra ritualinis veiksmas. Vis tik tokio daugiau... būgnų, iškart nukelia į pirmąją bendruomenę“; „<...> jaučiu, kad dainuoti tokias dainas yra kažkas nepaprastai dvasingo <...> kaip epigenetika... kai perduoda iš kartos į kartą ir galbūt todėl dainuoju šias dainas taip, kaip dainuoju, todėl jaučiuosi taip gerai, jaučiu vibraciją savo krūtinėje”.

Muzika kaip ritualinis elementas lemia žaidimo stilių, energiją ir palaiko žaidėjų dvasią: „<...> tada suvoki, kame čia yra viskas. Tas visas malonumas ir kodėl tas ratas, kodėl ta muzika būtent dėl to efekto yra“; „<...> dainavo „beira mar“, tai viena iš mano mėgstamiausių dainų... ji man labai patinka <...>“; „Tai viskas, muzika, grojimas, atmosfera, man atrodo aš vadovaujuosi ritmu“; „<...> kai neturi energijos, muzika duoda daugiau energijos”. Muzika yra kapueiros gyvybinė jėga: „<...> svarbu dainuoti, palaikyti energiją žmonėms, kurie dalyvauja rodoje“; „axe keičiasi kartu su dainavimu, kaip žmonės dainuoja, taip ir žaidimas vyksta tuo metu. <...> axe tarsi susieta su muzika, kuri skamba, ypač kai esi rodoje... jei muzika nėra stipri, axe nėra stiprus“; „<...> garsas, tylą, choras... garsas. Pripildo kambarį, kambarys tarsi kvėpuoja <...>”.

Muzika puikus būdas paleisti kontrolę, pasinerti į žaidimo tėkmę, pasiekti gilų atsipalaidavimą: „Toks esi biški transe, tarsi toks judi su ta muzika“; „Mane labai išlaisvino dainavimas... Tarsi grandines nuo širdies nuimdavo.“; „<...> kai būna liūdna klausausi arba net dainuoju kapueiros dainas <...>“; „Tos dainos, muzika, šokis atidaro kažkokius kanalus, kurie tave pagydo nuo visų rūpesčių“; “ <...> jo tai buvo apie jausmus, atsipalaidavimą su muzika“; „<...> dainavimas... kai buvau jaunesnė, tai nekenčiau, bet dabar tai yra..., taigi manau, kad muzika privertė mane atsiverti, tai geras dalykas <...> dainavimas yra svarbus“; „Kapueira yra vienintelė vieta, kur jaučiuosi patogiai dainuodama”. Dalyviai įvardija muzikos terapinį poveikį: „<...> man labai patiko, kai pabaigoj, vienas groja, kiti poroje eina šokti, bendrauja, po to keičiasi. Tada tikrai gaunasi toks terapinis poveikis“; „<...> duodavo tuos marakasus ir tu varai, o kas jau moka su kitais instrumentais, mandrais. Bet šiap panašu į muzikos terapiją, kad tau tiesiog duodą bugną ir tu tiesiog bendrai su visais... terapinis poveikis labai stiprus“; „<...> tas ratas, ta muzika, nėra tiesiog. Manau žinai, čia siekis toks realiai. Aš įsivaizduoju, kad čia yra meditacija. Tas ratas su muzika, žinai... ta muzika tokia yra jau šokio meditacija”.

Viena iš dalyvių dalinasi kaip muzika kapueiroje leido jai įveikti save ir pakėlė jos savivertę: „Iš pradžių taip dainuoji su grupe, tada pradedi tobulėti, žinai dainas, bent jau mano toks kelias... Tada pradedi vesti dainas, iš pradžių žinok, nepatogu, tyliai „oi sim sim“, žiūri visiems patinka, tada iš tikrųjų išgirsti savo balsą, koks esi ir labiau pasitiki savimi”.

Muzika sukuria nepakartojamą nuotaiką, leidžia dalintis emocijomis, padeda išreikšti save, suvienija skirtingus žmones ir „sujungia jų sielas”: „Labai labai daug sukurdavo tos atmosferos, tokios tos bendrytės. Pasitenkinimo jausmo. Ir padainuot kartu ir su tais instrumentais pagrot. Nu toks labai atsipalaidavimas ir tokią šventinę atmosferą sukurdavo gyvenime man”; „<...> kiekvienas gavome instrumentus, galėjome naudoti užduodant ritmą. <...> ritmiškai mušamas taktas <...> Bent jau man tuo momentu atrodė, kad mes esame tas vienas vienetas. Vat dabar jaučiu tą bendrybę kažkokią”; „Man daugiau net ne tai, kad aš groju, tas bendrumas, kad mes darom visi kartu”; „<...> tas grojimas ratu ir tai, kad kiekvienas turi instrumentą. Tai čia daugiau apie socializaciją”; „<...> tiesiog dainuoji, tai na praskaidrina nuotaiką <...>”; „<...> net būdavo eini, aš netgi tą muziką įsijungiu „marinero so” ir man toks būdavo...”

2.2.3 Kelionė asmeninio tobulėjimo link

Trečioje temoje atsiskleidžia kapueiros užsiėmimų iššūkiai, kai dalyviams tenka susidurti su savo vidiniu kritiku, gėdos jausmu, prieštariniais jausmais esant grupėje, Ir su kapueiros užsiėmimų nauda - kai dalyviai paleidžia minčių srautą, atsipalaiduoja, tampa sąmoningesni ir juda asmeninio augimo link. Ši tema skirstoma į dvi potemes; Vidiniai įsitikinimai stabdantys emocijų ir judesių tėkmę; Asmeninis tobulėjimas. Atvirumo rezultatas.

2.2.3.1 Vidiniai įsitikinimai stabdantys emocijų ir judesių tėkmę

Pradedant naują veiklą, susidūrus su nauja aplinka ir žmonėmis natūraliai patiriame nežinomybės ir nerimo jausmą: „Tu ten ateini, tu visų pirma nežinai, ką daryti. Tu žinai, kad atrodai juokingai ir tas nėra baisiai malonu”; „<...> tą tokį baimės jausmą <...> kam tu nesi pasiruošęs”. Šokant grupėje reikia bendrauti su kitais, ši fizinė žaidimo realybė prieštarauja visuomenės tendencijai praleisti daugiau laiko vieniems, kas sukėlė interviu dalyviams

pradžioje šioki tokį diskomfortą: „<...> pradžioje turi praeiti nepatogumą, kol tu pagauni, kur yra jos nauda”; „<...> galvoji su kuo papulsi į porą, ar su tuo su kuriuo tau faina, ar kur nuvertini save”; „turbūt tą nerimą ir ten tikrai nenorėdavai papulti su koku vadovu, ar šiaip jau koku pažengusiu, būdavo to nerimo, tai tikrai”. Viena iš dalyvių šiuos įsitikinimus griaunančius potyrius sugretino su paauglyste, tarsi perėjimas iš vieno tarpsnio į kitą: „<...> būčiau atėjusi, kokio paauglė, tai man ragas būtų”.

Užsiėmimų pradžioje kapueistai bandė kontroliuoti savo judėjimą praktikos metu, kas trukdė laisvai judėti ir emociškai atsipalaiduoti: „<...> nemaloniai jausdavausi, koncentracija būdavo į judesius, daug kovų mąstymui, tai nėra patogu”; „<...> nejauku nes atrodė, kad skiriasi fizinis lygis, tarkim”; „<...> kurį laiką gi eini į rodą, tai nežinai, ką daryti ir tu galvoji apie judesius ir tu nepajauti to tokio”; „<...> kol tu natūraliai nemoki judesiu, tu nejudi”; „<...> kai persistengiu, per daug galvoju, man ir sako, kad aš per daug galvoju, susilaikau, tada gali ir susižeisti, tada per daug įtempi save... aš tai pastebėjau”, prie kūno įtampos prisidėjo ir noras pritapti bendruomenėje, svarbus kitų kapueiros dalyvių žvilgsnis: „Atsimink dabar visus naujokus, kaip jie atrodo, reik suprast, kad ir mes taip atrodėme... juokingai”; „<...> šiaip tai, visi žiūri į tave, tai čia kažkokio super atsipalaidavimo nėra”; „<...> jie tai pamatys, tu vertini save, jie vertins tave bijai, kad pasakys: „mes geresni nei kažkas...”, bet tu matai tuos asmenis, tuos žmones, tu nori eiti tuo pačiu keliu ir tu turi galimybę <...>”; „Kad ir kokio būtų ta pilkoji zona, supranti, kad mano rytojūs apima jus ir mano šiandiena apima jus ir tai mano kelionė”.

Kapueiros menas, kuriame gali tobulėti visa gyvenimą, kuriame nėra nei laimėtojo, nei pralaimėtojo, todėl dalyviams tenka nugalėti gėdos jausmą, perfekcionizmą ir išmokti klysti: „Gal biški gėdos jausmo būdavo, kad tau kažkas neišeina, o jau kažkas ten daro tuos kažkokius maneivrus gana, sakykim, profesionaliai”; „Taip sakyčiau, man biški, norėdavosi pasislėpti, nuo to, su kuo reikėdavo susidurti, bet ir kartu smagu būna”; „<...> nori man ten kažką daryti ir aš iškart slepiuosi <...>”; „Aš nenoriu arba bijau gėdos jausmo... aš negaliu judėti, atlikti judesius, kuriuos kiti gali. Nors niekas tavęs čia neteisina”; „<...> turi laiko pasijausti kvailai... arba pasijuokti iš savės, jei tarkim bandai koki nors judesį ir nukrenti, tiesiog pasijuoki iš savės, būni kvaila <...> visi pasijuokia kartu <...> tai padeda atsipalaiduoti”; „<...> pasiilgau būti tuo pradedančiuoju, sugebėti vėl klysti”.

2.2.3.2 Asmeninis tobulėjimas. Atvirumo rezultatas

Dalyvės interviu metu dalinasi patirtimi apie momentus, kai tapo malonu dalyvauti rodoje, labiau atsipalaiduoti, pajusti kūno ir minčių tėkmę: „<...> *tas išėjimas į rodą. Kai jau žinai, ka darai? Nereikia galvoti ir kaip pirmą kartą pajunti, kad realiai tą tikrą flow*”; „<...> *rate buvau drąsi, atsipalaidavusi*”; „<...> *didžiulės kombinacijos natūraliai gali naudoti, atsipalaiduoti*”; „*Manau, galiu sakyti, kad pagaliau galiu paleisti... jaustis laisvai*”.

Paleidus minčių ir kūno kontrolę užplūsta džiaugsmas ir autentiškumo jausmas: „*Nu jo ... jauties labai gyvas ten*”; „<...> *tarsi pajauti tą vieną tūkstantąją sekundę šios akimirkos... tikrumą*”; „*Kažkokia aš ten jaučiuosi tikra, net ir naudodama vaidybos triukus*”; „<...> *buvau labai nervinga... neabejotinai tai padėjo augti kaip žmogui <...> nebesijaudini norėdamas atrodyti šauniai*”; „<...> *aš kažkaip kitaip mačiau dalykus ir jaučiau, iš tikrųjų kad nesu autentiškas aš. Ir susidūrimas su kapueira leido tarsi man susigrąžinti savotišką pasitikėjimą savo asmenybe*”; „*Kapueira <...> labiau orientuota į jaunimą. Ugdyti savo tapatybę, pasitikėjimą savimi*”; „*Leidžia man būti savimi, taip, tai leidžia man būti savimi*”.

Stipresnis dalyvių fizinis kūnas paskatino didesnę pasitikėjimą savimi ir aplinkiniais: „<...> *mano kūnas tapo stipresnis, pradėjau labiau savimi pasitikėti*”; „*Toks pasitikėjimas savimi ir stipresnis toks fiziškai jauties*”; „*Aš tapau daug stipresnis nei anksčiau, jautiesi pajėgesnis, labiau pasitikintis savimi*”; „<...> *ne visada pasitikėjau savimi ir nežinau kiek pasitikiu, bet labiau pasitikiu... čia apie pasitikėjimą apskritai*”. Kapueira, kaip fizinė veikla, leidžia tobulėti mūsų kūnui, suteikia ištvermės, įgyjame daugiau jėgos: „<...> *žinoma, akivaizdžią fizinę naudą, kurią teikia dalyvavimas kapueiroje. <...> padeda būti sveikam, įgyti formą, išlaikyti laikyseną*”; „<...> *užuot dvidešimt minučių bėgiojus, norint palaikyti širdies veiklą ilgesnį laiką, geresnė ir naudingesnė*”; „<...> *pirmą kartą gyvenime pajutau, kad turiu daugybę raumenų*”; „<...> *kapueira suteikia tau ištvermę, kai tu žaidi, nu tu ją treniruoji*”; „*Sutvirtėjo raumenys... ant tvirtėjimo labai stipriai*”; „<...> *jo čia vienas iš tų sportų, kur labai stiprėji. Žinai įtupste pastoviai būvimas. Nori nenori sutvirtėji*”.

Sustiprino motyvaciją gyventi ir įgalino/išlaisvino veikti: „<...> *lankant pradėjo keistis gyvenimas. Aš tapau drąsesnė savo gyvenimo valdovė, atsirado noras iš vidaus, kažką keisti*”; „<...> *prisimenu vaikiną, kuriam kapueira padarė didelę įtaką kovojant su depresija*”; „<...> *po truputį tu tiesiog išilieji.... Tai tampa vieta, kur gali sutelkti dėmesį, kaip sakant, jaustis įgalintas*”. Iš dalyvių interviu atsiskleidė, kad kapueira ugdo valią, psichoginį atsparumą

„Jaučiuosi laimingesnė, labiau pasiryžus susidoroti su iššūkiais <...>“; “<...> jausmas kuris ateina su ryžtu ir atsparumu, kad man pavyko įrodyti sau, kad nustebinau save <...>”.

2.2.4 Kapueiros ir šokio-judesio terapijos sankirta

Ketvirtoje temoje apžvelgiamos galimybės pritaikyti kapueiros elementus ŠJT užsiėmimuose, bei aptariama kapueiros nauda ir ribotumas. Tema skirstoma į dvi potemes; Bendri kapueiros ir ŠJT terapijos tikslai ir principai. Praktikų poveikis; Galima kapueiros nauda ir ribotumas šokio-judesio terapijoje.

2.2.4.1 Bendri kapueiros ir ŠJT tikslai ir principai. Praktikų poveikis

Tiek ŠJT, tiek kapueiroje pagrindinė bendravimo priemonė yra neverbalinė kalba: *„<...> ten nemažai vyksta to neverbalinio bendravimo <...>“; „<...> kad nu irgi labai labai daug judesio <...>“; „Tai pastovus atsakas tam, kokį judesį užduoda kitas žmogus“; „<...> bendrauji judesiu labiau, kaip šokis <...>“.* Dalyviai kalba apie judesių dialogą poroje: *„<...> panašūs, nes šokio-judesio terapijoj nemažai darbo poromis“*, apie vienas kito atspindėjimą, įsiklausymą ir netgi judesių, „minčių“ pratęsimą: *„Požiūris į savo partnerį, tu turi įsiklausyti, mokėti išgirsti prieš tai, kai darai judesį“; „<...> tu atsakai kažkaip, paskui tu užduodi, tau irgi kažkaip atsako“; „Labiausiai man įsiminė visas tas veiksmas <...> lyg atspindėjimas, bet kaip pridėjimas savo kažkokio tai judesio“; „<...> tai pastovus atsakas tam, kokį judesį užduoda kitas žmogus“; „<...> ta bendrystė, irgi atspindėjimas iš vienos ar kitos pusės“; „<...> iš jausminės pusės <...> suprasta, bet kai aš padarau kažkokį judesį, atrodo lyg jį pratęstų“; „<...> atspindėjimas ir tas jausmas, kad tavo judesys tęsiasi toliau.“*

ŠJT ir kapueira per judesio raišką veda link gilesnio savęs pažinimo: *„<...> priklauso nuo žmogaus, kur yra problema. Nes vienas sako vau kaip faina improvizuoti, kitas sako, ne aš nemoku. Tada tu pradėsi nuo kažkokio pratimo, parodysi, nuo ko gali save patyrimėti. Tai čia vis tiek yra panašumas“; „Tikrai daugiau sužinai apie save. Sužinai kaip gyveni, apie apribojimus, kuriuos mano manymu galiu turėti, ką reikėtų paleisti. Kodėl aš kovoju“.*

Kapueira bei šokio-judesio terapija atpalaiduoja arba bent jau palengvina nervų sistemos atsipalaidavimą: *„<...> minimalų poveikį duoda. Tai atsipalaidavimas taip“; „<...>*

nors abu atpalaiduoja... kapueiroje daugiau džiaugsmo ir judesio, o šokio judesio terapijoje gauni daugiau poilsio, ramybės”; „<...> padeda susidoroti su stresu, valdyti nerimą”; „<...> streso mažinimą, buvimą dabartyje, teigiamus jausmus ir linksmybes apskritai”; „<...> atpalaiduoja, pamokose jaučiuosi gerai ir dažnai pamirštu dėl ko buvau nusiminusi. Abu labai naudingi”.

Kapueiroje gausu elementų, vaidybos, šokio, dainavimo, taip ir ŠJT galime ne tik šokti bet ir integruoti kitas meno šakas. ŠJT platus laukas somatinių technikų integracijai: „Man patinka, kad kapueira turi daug muzikinių instrumentų, jie groja, jie bendrauja ne tik per judėjimą, bet ir per garsus”; „<...> bet šokio-judesio terapija... tu gali matai, kai daug žinai <...> ir dainavimą galima integruoti ir muzikinius instrumentus į tą pačią šokio-judesio terapiją. Čia viskas priklauso nuo terapeuta”.

ŠJT ir kapueira ne tik plečia judesių diapazoną, bet moko dvasinio, emocinio atsparumo, skatina nesustoti vietoje, nuolatos augti ir tobulėti: „Ginga trijų žingsnių judėjimas, kuris yra pagrindinė kapueiros filosofija, tu žengi pirmyn ir žingsniuoji atgal ir vėl žingsniuoji į priekį. Viskas stumia atgal, bet jei stumia atgal, turi laikytis, judėti į priekį”; „<...> tavo kūnas jisai pastoviam judėjime ir iš to judėjimo tu gali išeiti ir pakelti koją, bet tu visa laiką pirmyn, atgal”; „Ta prasme tu nesustoji, pastoviam kažkokiam tai ritmiškam būvyje kaip kokia stichija. Dabar man metafora, kaip nežinau, kaip būna ta audra, kur sukasi pastoviai. <...> tai kaip ir šokio-judesio terapija man atrodo būtent tas pratęsimas judesio, sustojimas nėra galutinis, jisai vis tiek kažkur... nusitęs, kažkur nueis”.

Bendra veikla tiek ŠJT, tiek kapueiros skatina socialinę asmens integraciją: „<...> vis tiek kapueiroje mes visi užsiimdavome, būdavo tas... būtent ta bendrystė <...> ratas”; „<...> baigiasi pamoka einame, ką nors pavalgyti, pakalbame gal valandą, dvi valandas apie gyvenimą apskritai”; „Jaučiuosi patogiai, visi yra iš skirtingų vietų... skirtingų sričių, bet mes visi susirenkam, palaikom vienas kitą <...> tikrai švęsdavom šventes, gimtadienius <...>”.

2.2.4.2 Galima kapueiros nauda ir ribotumas šokio-judesio terapijoje

Nors braziliška kapueira vakarų šalyse sėkmingai taikoma gydant proto, kūno ir sielos traumas, vis tik dalyviams pavadinimas kovos menas, kelia nerimą ir nepasitikėjimą kaip terapijos būdas: „Net nežinau, pats tas faktas, kad kapueira yra kovos menas <...> kadangi man ta disciplina buvo pristatyta kaip kovos menas, tai galbūt jei nueičiau į kapueirą, vat dėl

trauminių dalykų <...> tai atrodo kelia įpareigojimų, biškeli įrėminą, kaip pats faktas”; „<...> galbūt būtų kitoks požiūris, kadangi žinau, kad tai yra kovos menas, galbūt tai ir būtų riba, ribotumas, kad tai yra kovos menai”; „<...> visi kovos menai turi savo filosofiją, pavyzdžiui, nu čia kiti dalykai, nu tai čia netinka terapijai... turi griežtą filosofiją ir kaip turi būti - discipliną. Tai jeigu ne šitie kraštutinumai, tai viskas gerai būtų”.

Kapueira turi savo judesių bazę, kurią turi išmokti ir žinoti. Ir tik žinant judesius tu gali jais manevruoti rodoje, laisvai improvizuoti. Šis principas reikalauja laiko, kad asmuo laisvai jaustųsi, atsipalaiduotų ir pagerintų savo psichologinę būklę: „<...> kapueira vis tik kaip kovos menas, ten yra tam tikri judesiai, kuriuos tu ale turi išmokti, ten tie baziniai. Šokio-judesio terapijoje tu labiau, nu gali iš to pajautimo”; „Vis dėl to reikia tų kombinacijų, išmoks pradžioj, nes tu kitaip negali tiesiog judėti ir pasakyt, kad čia kapueira. Jo vis dėlto yra elementai, kuriuos pradžioje reikia išmoks”; „Nu kaip ir piešime, jeigu tu nori laisvai piešti, tu turi turėti pagrindą. Tai tave moko techniky, o po to tu jau naudoji improvizacinius elementus”; „<...> improvizuoti kapueiroje ir atsipalaidavimui pradžioje reikia bazės”; „Šokio-judesio terapijoj vis dėlto tu eini į savo judesį. Jis toks judesys iš tavęs, nėra griežtos sistemos arba elementų rinkinio”; „<...> tai vis kapueirai atlikti reikia pagrindų. Aišku šokėjai irgi visi turi pagrindus, bet vis tiek eina per tas užduotis improvizacines”; „<...> šokio-judesio terapijoj ta kiekviena užduotis tavo improvizacija tokia tampa”; „O tu vis vien turi pasiekti tam tikrą lygį kiekvieno judesio, kad tau jis jau kažkokį didesnį efektą duotų, negu tiesiog būtų, kaip sportas. Tu darai kiką, o tau koją tempia”. Viena iš dalyvių pastebi, kad kartais tas judesių apibrėžtumas gali būti ir puiki terapinė priemonė, padedanti atsipalaiduoti. Viskas priklauso nuo žmogaus asmenybės ir individualumo: „<...> priklauso nuo žmogaus, priklauso nuo pratimo, tu gi gali žmogui duot kombinaciją, kuris pavyzdžiui bijo judėti, kad atlaisvinti galima pradėti nuo to, kad tu parodai kombinaciją, o po to atlaisvėjus improvizacija”. Taip pat kita dalyvė pastebėjo, kad nors ir smūgių gerai nemoki, bet juos gali naudoti kaip iškrovos būdą: „<...> kol kažką išmoks, tada jau gali kalbėti apie kažkokius iššukius, pradžioje tai labiau vis tiek, kaip sportas yra labiau. Tu susikoncentruoji į išmokimą, judesius vos ne kaip iškrovą naudoji”.

Dalyviai buvo paklausti kokie judesiai jiems teikė pasitenkinimą, atsipalaidavimo jausmą su intensija pritaikyti juos ir šokio-judesio terapijoje: „*Tai šitas meia - lua de compass (spyris „puse mėnulio posukis”) uuuuuu. Aišku šitas toks neįprastas. Gal, kad jis toks... žemyn galva. Toks prikolas. Tu galvoji, tas žiūrėjimas iš apačios. Čia pastebėjau, kad vaikai taip mėgsta, taip daryti”; „<...> man atrodo ginga, jisai toną duodą, yra pagrindas <...> pastoviam judėjime ir iš to judėjimo gali išeiti, pakelti koją”; „<...> Tiltelį turbūt labai man patikdavo kažkaip jį rodos metu padaryti. Galbūt, kad gaudavosi man kažkiek ir juo gali*

išsisukti nuo smūgio greit”; „Tas kur ant šono, ant rankos alkūnės man labai patiko”; „Man asmeniškai labai patiko akrobatika. Tie elementai, kur yra sukiniai, nu man tai buvo jėga”; „Spyriai, nes labai tikslingi, tokie apie koncentraciją ir aiškumą”; „Au, taip vadinama saulutė <...>, nes tu aukštyn galva, bet stebi partnerį, kad nepakliūtum į jo pinkles ir dar esi visas išsitiesęs kaip spindulys”; „<...> pabėgimai, gali apsisaugoti, juos įvaldęs jautiesi saugus, gali jais rodoje laviruoti”. Bet tikriausiai vienas svarbiausių aspektų - ryšys: „Vienas kito pažinimas, ryšys. Tu gali turėti ryšį ir už jos ribų - štai kas yra kapueira”.

TYRIMO REZULTATŲ APIBENDRINIMAS IR DISKUSIJA

Teorinio tyrimo pirmoje dalyje buvo pateikiamas išsamus kapueiros tyrinėjimas – jos kilmė, kultūrinė reikšmė ir gydomoji nauda. Kapueira apibūdinama kaip dinamiškas šokio, kovos ir žaidimo derinys, simbolizuojantis Brazilijos pavergtų afrikiečių atsparumą ir kūrybiškumą. Iš pradžių buvęs slaptas savigynos metodas, kapueira išsivystė į kultūros paveldą, kuriame gausu muzikinių, fizinių ir kovinių komponentų, teikiančių reikšmingą bendruomenės surišimą ir asmens gerovę.

Tyrimo pirmoje dalyje remiantis moksliniais šaltiniais buvo atskleistas teorinis ir praktinis kapueiros „terapinis veidas“:

1. Istorinė apžvalga. Kapueira kilusi tarp Afrikos vergų XVI a. Brazilijoje. Pasitarnavo ir kaip fizinė gynyba, ir kaip kultūrinės tapatybės išsaugojimas. Iš slaptos praktikos išsivystė į nacionaliniu mastu pripažintą sporto šaką, kurią sudaro du pagrindiniai stiliai: kapueira angola (tradicinis) ir kapueira regional (modernus).

2. Kultūriniai ir socialiniai aspektai. Kapueiros žaidimas atliekamas žiedine forma, įtraukiant muziką, ritmą ir bendruomeninį dalyvavimą. Kapueira angola skatina nekontaktinius judėjimus, orientuotus į tradicijas, o kapueira regional orientuota daugiau į kovą ir fizinį judrumą. Kapueira vaidino svarbų vaidmenį kuriant bendruomenę ir priešinantį priespaudai, šiandien pabrėždama atsparumo ir laisvės temas.

3. Terapinė nauda. Atsiskleidžia kapueiros fizinė nauda: širdies ir kraujagyslių sveikatai, lankstumui, pusiausvyrai ir koordinacijai. Duoda psichologinės naudos mažindama stresą ir nerimą, didindama savęs veiksmingumą ir ugdydama bendruomeniškumo jausmą. Veikia kaip socialinė priemonė izoliacijai mažinti, socialiniams įgūdžiams ugdyti ir kolektyvinei tapatybei puoselėti, ypač daugiatautėje ir daugiakultūrėje aplinkoje.

4. Oficialus pripažinimas ir taikymas. Kapueira laikoma turtingu kultūros paveldu, glaudžiai susijusiu su Afrikos tradicijomis ir Brazilijos istorija. Pripažinta už savo švietimo ir socialines vertybes, naudojama įvairiose bendruomenėse ir sveikatos priežiūros įstaigose visame pasaulyje.

Antroje teorinio tyrimo dalyje aptariamas kapueiros elementų įtraukimas į terapinį kontekstą, pabrėžiant kultūrinius, kovinius, muzikinius ir šokio aspektus bei galimą jų naudą

įvairioms kūno dalims, jausmams, sątykiams, fizinio ir psichinio kūno subalansavimui, atkuriant vidinę harmoniją pritaikant šokio-judesio terapijoje.

Kultūrinis elementas: kapueira, giliai įsišaknijusi kultūrinėje praktikoje. Ji daro įtaką ją praktikuojančiųjų asmenų pasaulėžiūrai, raiškai ir socialinei sveikatai. Dalyvavimas šioje kultūriškai turtingoje praktikoje gali sušvelninti žmonių depresijos simptomus, skatinti socialinę integraciją ir toleranciją.

Kovos elementas: kapueira, kaip ir kiti kovos menai, reikalauja fizinio pasirengimo, disciplinos ir sąmoningumo, padedančio ugdyti asmeninę drausmę ir vidinę ramybę. Ši praktika siejama su teigiama savigarba, mažesniais potrauminio streso simptomais ir teigiamu paauglių elgesiu.

Muzikos elementas: muzika kapueiroje atlieka labai svarbų vaidmenį stiprinant dalyvių pažintinę, emocinę ir fizinę patirtį. Muzikos elementas kapueiroje padeda išreikšti emocijas, valdyti stresą, sumažinti skausmą ir fiziškai reabilituotis.

Šokio elementas: šokis kapueirooje yra bendruomenės ir individualios tapatybės išraiškos priemonė, o fiziniai judesiai palengvina psichologinę savijautą. Šokio-judesio terapija ir kapueira, gali padėti spręsti fizines, emocines ir kognityvines problemas įvairiose socialinėse amžiaus grupėse.

Apibendrinant, kapueiros elementai ir jų integracija gali praturtinti terapinį lauką savo visapusiškumu, kuris padėtų palaikyti kultūrinę raišką, asmeninį augimą ir socialinę sanglaudą. Dėl daugialypio pobūdžio kapueira yra vertinga priemonė terapinėje aplinkoje, skatinanti holistinį požiūrį į gerovę ir sveikatą.

Tyrimo trečioje dalyje siekiama atskleisti šokio-judesio terapijos istorinį kontekstą, bei aptarti šokio-judesio terapijos naudą fizinei, socialinei ir psichinei sveikatai remiantis rastais moksliniais tyrimais.

Pagrindiniai trečiosios dalies aspektai:

1. Teorinis pagrindimas: aptariama ŠJT ištakos, kad šokio-judesio terapija apima įvairias teorines sistemas ir metodikas, įskaitant Labano judėjimo analizę ir psichodinaminius, humanistinius ir kognityvinius bei elgesio metodus, skatinančius platų terapinių intervencijų spektrą.

2. Šokio-judesio terapijos pranašumai. Fizinė sveikata: pagerina širdies ir kraujagyslių būklę, lankstumą, pusiausvyrą ir koordinaciją. Taip pat buvo įrodyta, kad ji

sumažina fizinius simptomus, tokius kaip lėtinis skausmas. Socialinė sveikata: stiprina socialinę sveikatą ir bendruomenės jausmą, leidžia žmonėms užmegzti gilesnius ryšius per bendrą judėjimo patirtį. Psichinė sveikata: veiksmingai mažina nerimą, depresiją ir stresą; padeda asmeniniam tobulėjimui ir gali padėti gydyti specifines psichologines problemas, tokias kaip valgymo sutrikimai, traumos ir pogimdyvinė depresija. Ši terapinė praktika taip pat naudinga ugdymo aplinkoje, padedant asmeniniam ir profesiniam tobulėjimui ir suteikiant holistinį požiūrį į įvairių psichinės sveikatos būklių gydymą taikant įkūnytą terapijos formą.

Empyrinėje tyrimo dalyje analizuojant kapueiros „terapinio veido“ praktinius patyriminius aspektus, šokio-judesio terapijos kontekste, asiskleidė keturios temos: kapueira bendruomenėje; egzotiškas šokių kovos žaidimas; kelionė asmeninio tobulėjimo link; kapueiros ir šokio-judesio terapijos sankirta, kurios šioje dalyje bus aptariamoms ir apžvelgiamoms kitų mokslinių tyrimų ir teorijos šaltinių kontekste.

Tyrimo pirmoje temoje - **kapueira bendruomenėje** - išsamiai nagrinėjami socialiniai kapueiros aspektai ir jos, kaip terapinės bendruomeninės praktikos, potencialas. Ši analizė gerai dera su esamais tyrimais ir teoriniais pagrindais tiek iš socialinių mokslų, tiek iš bendruomenės sveikatos perspektyvos, pabrėžiant bendruomeninės ir kultūrinės veiklos vaidmenį individualiai ir kolektyvinei gerovei.

Visuomenės sveikatos tyrimai dažnai pabrėžia stiprų ryšį tarp socialinės sveikatos ir psichikos sveikatos rezultatų. Kapueira, kaip išryškėja tyrime, sustiprina priklausymo ir bendruomeniškumo jausmą, kuris yra labai svarbus psichologinei gerovei. Tai patvirtina klasikinė sociologinė Durkheimo socialinės integracijos ir kolektyvinio veiksmingumo teorija, kurioje teigiama, kad asmenys, kurie tvirtai integruoti į socialines grupes gali lengviau apsisaugoti nuo psichikos sveikatos problemų, taip pat šie žmonės rečiau linkę į savižudybę (Durkheim, 2002).

Analizėje atsispindi terapinė bendruomeninė koncepcija, kurioje asmenys randa gydymą per bendrą patirtį ir tarpusavio paramą. Šią sampratą patvirtina psichoterapijos teorijos, kuriose pabrėžiama bendruomenės gydomoji galia ir grupės dinamikos vaidmuo skatinant asmeninį augimą (Yalom, 2005).

Grupės tapatumo ir lyderystės aptarimas kapueiroje apima socialinio tapatumo teorijos elementus, kurie rodo, kad narystė grupėje gali stipriai įtakoti asmenų savigarbą. Priklausymas grupei gali įskiepyti ryšio ir vienybės jausmus, suteikiant žmonėms paguodos jausmą, kad jie nėra vieni su savo patirtimi. Buvimas grupėje duoda galimybę suprasti save didesnės bendruomenės kontekste (Tajfel ir Turner, 1979). Be to, čia svarbi ir įgalinimo teorija, kuri

apima galios ir kontrolės įgijimą bendruomenės kontekste, nes dalyviai aprašo, kad atlikdami savo vaidmenis kapueiros bendruomenėje įgyja galią ir saviveiksmingumą (Zimmerman, 1995).

Tyrime dalyviai akcentuoja kapueiros kultūrinės šaknis. Pasak tyrimų kultūriškai specifinių praktikų įtraukimas gali sustiprinti terapinį procesą, padarydamas jį tinkamesnį ir atsparesnį įvairios kilmės asmenims (Sue, 2001).

Antroje šio empirinio tyrimo temoje – **Egzotiškas šokių kovos žaidimas** – atsiskleidžia pagrindiniai kapueiros elementai. Tai žaidimas, šokis, muzika ir kova, kurie dalyviams teikia terapinį poveikį.

Kokybinė duomenų analizė atskleidžia kapueirą kaip žaismingą ir tuo pačiu rimtą užsiėmimą, kuris skatina kūrybiškumą ir stiprina santykius. Žaidimo (jogo) sąvoka kapueiros kontekste yra labai svarbi. Žaidimas - tai ne tik laisvalaikio praleidimo būdas, bet ir vystymosi bei psichologinis mechanizmas, padedantis mokytis, mažinti stresą ir palaikyti socialinę sveikatą. Šią sąvoką remia tokie klasikiniai teoretikai kaip Johanas Huizinga veikale „Homo Ludens“ (1938), kuriame jis aptaria žaidimo, kaip esminio kultūros elemento, svarbą. Be to, Stuardo Browno knygoje "Žaidimas: kaip jis formuoja smegenis, atveria vaizduotę ir atgaivina sielą" (2009) atlikti tyrimai patvirtina, kad žaidimas kuria ryšį ir stiprina tarpusavio santykius. Tyrimo duomenys rodo, kad prie socialinio ryšio kūrimo stipriai prisideda muzika, kaip stipri socialinė jungiamoji grandis. Tai patvirtina tokie tyrimai kaip Steveno Browno tyrimas „Muzika ir socialinis ryšys“ (2000). Muzika kapueiroje ne tik koordinuoja fizinę veiklą, bet ir gerina nuotaiką, kuria bendrą emocinę atmosferą ir stiprina grupės sanglaudą.

Tyrimo eigoje išryškėja terapiniai grupinės fizinės veiklos aspektai. Grupinės fizinės veiklos terapinės naudos tyrimai rodo, kad tokie užsiėmimai padeda pagerinti psichinę sveikatą. Šią teoriją patvirtina sporto psichologijos tyrimai, kuriuose pabrėžiama psichologinė grupinių užsiėmimų nauda, įskaitant sumažėjusius depresijos simptomus, padidėjusią savigarbą ir geresnį streso valdymą (Weinberg ir Gould, 2023).

Trečioje temoje - **kelionė asmeninio augimo link** - atsiskleidžia kapueiros dalyvių patiriamos psichologinės ir asmeninės transformacijos. Daugiausia dėmesio skiriama vidinio kritiko įveikimui, savęs pažinimo ir augimo skatinimui per fizinę ir socialinę patirtį. Remiantis tyrimais ir teorinėmis išvalgomis vidinio kritiko įveikimas dera su kognityvinės elgsenos metodais, pagal kuriuos neigiamo mąstymo modelio keitimas yra esminis asmeninio tobulėjimo veiksnys. Remiantis Becko kognityvine teorija, kognityviniai elgesio pokyčiai yra labai svarbūs įveikiant baimes ir nepasitikėjimą savimi (Beck, 1976). Kapueira sukuria aplinką, kurioje

asmenys nuolat susiduria su psichologinėmis kliūtėmis ir jas įveikia. Aktyvus įsitraukimas į veiklą ir socialinis pastiprinimas palengvina kognityvinius pokyčius.

Socialinis palaikymas ir grupės dinamika įtakoja kapueiros dalyvių asmeninį tobulėjimą, kaip teigia Zajonco socialinio palengvinimo teorija, kuri teigia, kad kitų žmonių buvimas daro didelę įtaką veiklos rezultatams. Sustiprina gerai įvaldytus veiksmus ir slopina tuos, kurie nėra gerai įvaldyti (Zajonc, 1965). Ši teorija paaiškina, kaip kapueira, atliekama grupėje, skatina asmenis tobulinti savo įgūdžius ir įveikti atlikimo nerimą.

Tyrime išvelgiame, kad kapueira, kurioje fiziniai pratimai persipina su ritmingais ir pasikartojančiais judesiais, gali stimuliuoti nervinius mechanizmus, kurie yra atminties, dėmesio ir suvokimo pagrindas. Kūno judesiai ir sąmoningumas yra neatsiejami nuo pažinimo proceso, kurie daro įtaką mokymuisi ir emocijų apdorojimui (Barsalou, 1999). Tyrime atsiskleidžia kapueiros bendruomeninis mokymosi aspekto pobūdis. Roda kapueiroje veikia kaip gyva mokymosi platforma, kurioje stebėjimas ir praktika yra neatsiejami nuo įgūdžių įgyjimo ir emocinio atsparumo.

Ketvirtoje tyrimo temoje - **kapueiros ir šokio-judesio terapijos sankirta** - apžvelgiamos galimybės pritaikyti kapueiros elementus ŠJT užsiėmimuose, bei aptariama kapueiros nauda ir ribotumas.

Tiek teorinėje tyrimo dalyje, tiek ir empiriniame tyrime pastebime šokio-judesio terapijos ir kapueiros panašumus. Abi šios praktikos panašios:

1. Savo holistiniu požiūriu. Kapueiroje reikalingas erdvinis suvokimas ir kūno kontrolė, kurie veikia pažinimo funkcijas ir emocinę būseną, esminį ŠJT principą (Koch ir kt., 2007).

2. Kultūriniais ir socialiniais elementais - abi praktikos pabrėžia socialinės integracijos ir kultūrinės raiškos svarbą. Kapueira yra giliai įsišaknijusi Brazilijos ir Afrikos tradicijose, o ŠJT dažnai tyrinėja ir įtraukia įvairius kultūrinius šokius ir praktikas (Dunphy, 2021). Kultūrinė praktika kapueira, įtraukta į terapinę sistemą tokia kaip šokio-judesio terapija, gali paskatinti asmeninį augimą ir bendruomenės susitelkimą, taip padidinant terapijos veiksmingumą.

3. Terapine nauda: tiek kapueira, tiek ŠJT suteikia didelę terapinę naudą. Pavyzdžiui, mažina stresą, nerimą ir depresiją, bei skatina savigarbą ir pasitikėjimą savimi. Jos taip pat pagerina fizines savybes, tokias kaip pusiausvyra, lankstumas ir jėga. Veidrodinių neuronų vaidmuo suprantant kitų emocijas per stebimus veiksmus (Rizzolatti ir Craighero, 2004)

patvirtina kapueiros naudojimą ŠJT. Interaktyvūs kapueiros judesiai gali stimuliuoti šiuos neuronus, stiprindama empatiją ir emocinį ryšį terapijos aplinkoje.

4. Kapueiroje ir šokio-judesio terapijoje svarbus muzikos ir ritmo naudojimas. Muzika atlieka lemiamą vaidmenį abiejose praktikose, palengvindama judėjimą, sustiprindama emocinę patirtį. Ritminiai elementai padeda sinchronizuoti judesius ir skatina grupės dinamiką (Sawyer, 2003). Taip pat kapueira ir ŠJT skatina bendruomeniškumo ir priklausymo jausmą. Jos yra įtraukiančios, todėl įvairios kilmės ir gebėjimų žmonės gali dalyvauti ir gauti naudos iš šių veiklų.

Kapueiros ir šokio-judesio terapijos skirtumai:

1. Kilmė ir istorinis kontekstas. Kapueira atsirado Brazilijoje kaip kovos menas, kurį sukūrė Afrikos vergai, įtraukdami šokio ir muzikos elementus kaip pasipriešinimo ir išgyvenimo formą. Tuo tarpu ŠJT atsirado vakarų terapijos kontekste ir buvo sukurta siekiant integruoti judesio ir psichoterapijos technikas psichikos sveikatai palaikyti.

2. Pagrindinis dėmesys ir metodai. Kapueira sujungia kovos menus su šokiu ir muzika, daugiausia dėmesio skirdama fiziniam meistriškumui, gynybiniam judesiams ir kultūros išsaugojimui. ŠJT daugiau dėmesio skiria emociniam ir psichologiniam gydymui per laisvą judesį, improvizaciją ir kūno pažinimo pratimus.

3. Struktūra. Kapueira turi struktūrizuotą formą, apimančią specifinius judesius, ritmus ir ritualus, susijusius su kovos menų šaknimis. Šokio-judesio terapija yra lankstesnė ir adaptyvesnė, dažnai pritaikyta prie atskirų asmenų ar grupių terapinių poreikių, be griežtų judesių modelių ar sekų.

4. Tikslai. Kapueira dažnai apima atlikimo aspektą, kai dalyviai demonstruoja įgūdžius rodoje arba kitaip rate, atspindėdami tradicines ir kultūrinės veiklos šaknis. Šokio-judesio terapija pirmiausia yra terapinė veikla, teikianti pirmenybę emocinei išraiškai ir gydymui.

5. Praktikuojantys asmenys. Kapueira praktikuojantys asmenys paprastai mokosi kovos menų ir nebūtinai turi oficialų terapeuto išsilavinimą. Tuo tarpu šokio-judesio terapeutai paprastai yra baigę psichoterapijos ir terapinio judesio mokymus ir turi sertifikatus, leidžiančius dirbti klinikinėje aplinkoje.

Apibendrinant galime teigti, kad tyrime išvelgiame daug panašumų tarp kapueiros ir šokio-judesio terapijos. ŠJT ir kapueira yra sintezė fizinės psichinės ir dvasinės veiklos, turinti gilią istorinę šaknis ir efektyviai įtraukiančios asmenis į savo veiklą. Nors kapueira atsirado

skirtingomis aplinkybėmis ir yra orientuota į skirtingus aspektus, jos integravimas į ŠJT užsiėmimus suteikia naują fizinės išraiškos ir kultūrinio turtingumo dimensiją. Tai gali praplėsti ŠJT taikymo sritį, nes atsiranda elementų, skatinančių grupės sąveiką, kultūros vertinimą ir įkūnytą patirtį. Fizinis kapueiros griežtumas kartu su jos kultūriniu gilumu, praturtina ŠJT terapinę praktiką ir įrodo, kad nors kapueira ir šokio-judesio terapija turi savitų bruožų, jos gali papildyti viena kitą skatindamos holistinę sveikatą ir psichologinę gerovę unikaliais ir veiksmingais būdais.

IŠVADOS

1. Teorinės mokslinės analizės rezultatai atskleidė kapueiros, kaip šokio ir judėjimo sistemos, teorinį „terapinį veidą“, bei kapueiros teorinius terapinius elementus, kurie yra panašūs į ŠJT taikomas terapines priemones. Pastebėti esminiai kapueiros ir ŠJT panašumai. Galima teigti kad kapueira ir ŠJT gali būti panaudotos žmogaus gerovės ir sveikatos gerinimui. Nors ŠJT ir kapueira skiriasi savo istoriniu kontekstu, metodais ir struktūra, bet, išanalizavus mokslinius straipsnius ir tyrimus, galime teigti, kad visi šie skirtumai netrukdo galimybei, kad kapueira ir jos terapiniai elementai būtų panaudoti ŠJT kontekste.
2. Atskleistos teorinės kapueiros „terapinio veido“ kaip terapinio įrankio taikymo šokio-judesio terapijoje galimybės: 1) kadangi kapueira pasižymi įvairiais terapiniais elementais (kova, muzika, šokiu / žaidimu), kurie veikia įvairias kapueirą atliekančio asmens kūno dalis, taip pat jausmus ir jo santykius su kitais, galima juos taikyti ŠJT kontekste, nes tai atitinka ŠJT naudojamų įrankių prasmę. Kapueiros kovos elementas didina sąmoningumą, ugdo discipliną, atkaklumą, ryžtą, skatina vidinę ramybę, emocinį stabilumą; muzikos elementas yra labai reikšmingas kapueiroje, nes suteikia energijos, pakelia nuotaiką gerina neuroplastiškumą ir skatina kūrybiškumą, leidžia išreikšti emocijas, didina socialinę ir kultūrinę integraciją, vienija grupę. Šokio / žaidimo elementas padeda spręsti fizines, emocines problemas, didina harmoniją.
3. Kapueiros praktinis patyriminis „terapinis veidas“ buvo atskleistas empiriškai analizuojant kapueiros dalyvių patirtis. Išskirti šie kapueiros kaip terapinio įrankio ypatumai: 1) fizinė nauda ir asmens stiprinimas - išryškėjo padidėjusi jėga, lankstumas, bendras fizinis pasirengimas; įvaldžius naujus judesius grupinėje aplinkoje, atsirado didesnis pasitikėjimas savimi ir savigarba; 2) emocinė raiška ir savęs valdymas - padidėjo emocijų raiška ir jų valdymas; atsirado drąsos nusivylimo, pykčio raiška; pasireiškė psichologinis savijautos palengvėjimas, kas įtakojo didesnę dalyvių emocinę gerovę; 3) bendruomenė ir socialinė integracija - užsimezgė stipresni dalyvių bendruomenės ryšiai; bendra mokymosi ir praktikos patirtis suartino; sustiprėjo prisirišimo ir emocinės paramos jausmai, išryškėjo savęs suvokimo ir saugumo jausmo grupėje ir už jos ribų prasmė, kas stiprino dalyvių socialinę sveikatą; 4) įveikimas ir atsparumas – ugdėsi disciplina ir įveikos mechanizmai, padedantys lengviau susidoroti su sunkumais ir gyvenimo iššūkiais, didėjo atsparumas kasdieniam stresui; 5) lyderystė ir jos ugdymas - išryškėjo svarbus instruktorių ar patyrusių praktikų kaip

lyderių vaidmuo, padedantis kurti svetingą klimatą, leidžiantį dalyviui išreikšti save saugioje erdvėje, ugdantį jo paties lyderystę; 6) šokis / žaidimas palengvino socialinį prisitaikymą, kūrė stipresnį bendruomeniškumo ryšį tarp praktikuojančiųjų, terapiškai skatino priklausymo, kolektyvinės tapatybės jausmą, empatiją, tarpusavio pagarbą ir sąmoningumą; 7) muzikos elementas padėjo sutelkti dėmesį į ritmą ir garsus, kas didino dalyvių gebėjimą išlikti „čia ir dabar“, o tai sustiprino bendrą jų dėmesingumą tiek praktikos metu, tiek kasdieniame gyvenime; vyko emocijų savireguliacija rodos atlikimo metu; didėjo energija, dvasingumas, šventinė atmosfera, pasireiškė bedrystės ir pasitenkinimo jausmai.

REKOMENDACIJOS

1. Rekomenduojame toliau inicijuoti naujus kokybinius tyrimus, kad būtų užfiksuota subjektyvi kapueirą praktikuojančių asmenų patirtis. Išsamūs fenomenologiniai tyrimai galėtų suteikti gilesnių įžvalgų apie asmenines transformacijas ir ryšio, bendruomeniškumo ir asmeninio augimo patirtis, apie kurias dažnai pasakoja praktikuojantys asmenys.
2. Tolesni longitudinaliniai tyrimai galėtų išplėsti tyrime atsiskleidusias įžvalgas, siekiant iširti gilesnį, platesnį tokios kultūrinės praktikos naudojimą šokio-judesio terapijoje ir jos poveikį asmens ir bendruomenės sveikatai. Kapueiros integravimo į šokio-judesio terapiją poveikio tyrimai galėtų padėti geriau suprasti jos veiksmingumą ilgalaikėje perspektyvoje, ypač kalbant apie psichologinę ir socialinę naudą.
3. Rekomenduojama atlikti kiekybinius tyrimus siekiant iširti kapueiros integruotos į ŠJT neurobiologinius rodiklius, streso hormonų ar uždegimo rodiklių pokyčius, kad būtų galima suprasti fiziologinius pokyčius, kurie lydi emocinę ir fizinę naudą.
4. Tolesniuose tyrimuose rekomenduojama iširti kapueiros ir ŠJT integravimą įvairiose vietose. Pavyzdžiui, mokyklose, bendruomenės centruose ir reabilitacijos įstaigose, vykdomas terapines programas. Tokių programų veiksmingumo ir įgyvendinimo sunkumų įvertinimas gali padėti parengti gaires, kaip integruoti šokio-judesio terapiją su kapueira į įvairias terapines programas.
5. Rekomenduojama integruoti ŠJT taikant kapueiros elementus į sveikatos priežiūros programas, asmenims su ADHD siekiant sustiprinti dėmesio koncentraciją ir savęs suvokimą.
6. Rekomenduojama ŠJT specialistams įtraukti kapueiros elementus į grupinius užsiėmimus su sunkaus elgesio jaunuoliais ir tautinėmis mažumomis. Siekiant sumažinti patiriama emocinį krūvį, keliant savivertę, pasitikėjimą savimi ir aplinka.

REFLEKSIJA

Ilgas ir nelengvas buvo man šis kelias, pilnas išūkių ir pradžios baimės. Kadangi pirmą kartą rašau tokio tipo darbą natūraliai jaučiau nerimą, nepasitikėjau savo jėgomis. Pasinėjusi į procesą pajutau smalsumą, nesitikėjau, kad man taip bus įdomu kapstyti moksliniuose straipsniuose, kaip senoje mamos spintoje. Vis tikiesi, kad rasi kažką vertingo. Ir kai randi labai džiaugiesi. Sunkiau buvo juos sujungti į vieną bendrą tekstą.

Prieš imant interviu iš kapueiros dalyvių pasiruošdavau, apsvarstydavau, ką galiu paklausti dar, ko nepaklausiau prieš tai imtame interviu. Prieš pokalbį jausdavau nežinomybės jausmą, ar žmogus bus atviras, jausis patogiai, ar aš pati nejausiu įtampos. Interviu metu užduodavau vieną platų klausimą, nesilaikiau detalios struktūros. Pokalbio eigoje uždaviau ir kitus mane dominančius klausimus. Taip pat kilo neplanuoti, spontaniški klausimai, kuriuos inspiravo pokalbio eiga. Po interviu jausdavau pilnatvės jausmą. Pokalbiai buvo šilti, prasmingi, kartais sukeldavo juoką, o kartais sentimentus. Visi pokalbiai baigėsi šiltais apkabinimais ir šypsenomis.

Duomenų kodavimas labai įdomus procesas, bet imlus laikui ir reikalaujantis įtempto protinio mąstymo. Reikalaujantis karts nuo karto atsitraukti, kad pažvelgti į tekstą šviežiu žvilgsniu. Iš pradžių buvo sunku surasti tinkamą, tikslų kodą, žodžius tiksliausiai nusakančius mintį, bet darbui įsibėgėjus tai darėsi daryti vis lengviau.

Man, kaip būsimai šokio-judesio terapeutei, labai svarbu turėti pilną bagažą įrankių, kad galėčiau jais laisvai žongliruoti pagal situaciją. Tai man duoda saugumą, pasitikėjimą savimi. Todėl tai viena iš priežasčių, kodėl ir leidausi į šias paieškas. Antras man svarbus aspektas kaip žmogui, labai svarbu sukurti ryšį. Kapueiroje susirenka labai skirtingi žmonės ir pastebėjau, kad paprastai gyvenime galbūt nebendrautų vienas su kitu, bet įvyksta kažkokia chemija ir visi tampa draugais. Pradėjau galvoti ir analizuoti, kas ten yra kitaip. Ir man kilo toks pastebėjimas, galima sakyti nuojauta, kad tai dėl muzikos instrumento berimbeu ritmo, jis duoda ritmą ir tarsi mūsų širdies dažnis tampa vienodas, mes rezonuojam vienas su kitu ir sinchronizuojamės.

Rašant darbą kilo daug naujų idėjų, kaip galėčiau kapueiros elementus pritaikyti šokio-judesio terapijoje. Kilo noras patyrinėti kai kuriuos judesius plačiau, jų pritaikymą terapijoje skirtingoms socialinėms grupėms. Pažinimo ir tyrinėjimo kelionė tik prasidėjo ...

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Abma, T., Lips, S., & Schrijver, J. (2019). Sowing Seeds to Harvest Healthier Adults: The Working Principles and Impact of Participatory Health Research with Children in a Primary School Context. *International Journal Environmental Research and Public Health*. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/2/451>
2. Aroche, J., Coello, M., & Momartin, S. (2012). *Culture, Family & Social Networks: Ethno-cultural influences on recovery, reconnection and resettlement of refugee families*. In U. Segal & D. Elliot (Eds.), *Refugees Worldwide*. Praeger Publishers Inc.
3. Barsalou, L. W. (1999). Perceptual symbol systems. *Behavioral and Brain Sciences*, 22(4), 577-660.
4. Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Meridian.
5. Beras, E. (2016). PHOTOS: Giving ex-soldiers a chance to be a kid again. *National PublicRadio*.
<https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2016/04/02/472716760/photos-giving-ex-child-soldiers-a-chance-to-be-kids-again>
6. Bolger, L. (2012). Music therapy and international development in action and reflection: A case study of a women's group in rural Bangladesh. *Australian Journal of Music Therapy*, 22-39.
7. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
8. Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA handbooks in psychology®. APA handbook of research methods in psychology*, Vol. 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological (pp. 57–71). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-000>
9. Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. SAGE.
10. Bräuninger, I. (2014). Feasibility, acceptability, and effects of dance therapy in stroke patients; *The Arts in Psychotherapy*
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455614000781>

11. Brown, S. (2000). *The „musilanguage“ model of music evolution*. In N. L. Wallin, B. Merker, & S. Brown (Eds.), *The Origins of Music* (pp. 271-300). MIT Press.
11. Brown, S., & Vaughan, C. (2009). *Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul*. Avery.
12. Bucharová, M., Malá, A., Kantor, J., & Svobodová, Z. (2020). *Arts Therapies Interventions and Their Outcomes in the Treatment of Eating Disorders: Scoping Review Protocol. Behavioral sciences*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7763866/>
13. Capoeira, N. (2006). *A street-smart song: Capoeira philosophy and inner life*. North Atlantic Books.
14. Charles, U., Justin, A. T. (2014). *Towards the Theories and Practice of Dance Art. International Journal of Humanities and Social Science*.
15. Cherry, K. (2015). *Self-efficacy: Why believing in yourself matters*. Verywell.
<https://www.verywell.com/what-is-self-efficacy-2795954>
16. Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2000). *Research Methods in Education*. Taylor & Francis Group, RoutledgeFalmer.
17. Costa Galvanese, A. T., de Barros, N. F., & Lucas d'Oliveira, A. F. P. (2017). *Contributions and challenges associated with bodily practices and meditation for health promotion in the public primary care system in the city of São Paulo, Brazil*. Scielo Brazil.
18. Decety, J., & Meyer, M. (2008). *From emotion resonance to empathic understanding: A social developmental neuroscience account. Development and Psychopathology*, 1053–1080.
19. DeBoer, L., Powers, M., Utschig, A., Otto, M., & Smits, J. (2012). *Exploring exercise as an avenue for the treatment of anxiety disorders. Expert Review of Neurotherapeutics*, 1011-1022
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3501262/>
20. De Martini Ugolotti, N. (2014). *Climbing walls, making bridges: Children of immigrants' identity negotiations through capoeira and parkour in Turin*. *Leisure Studies*, 19-33. <https://doi.org/10.1080/02614367.2014.966746>
21. Delattre, B. (2017). *The Relationship of An Afro-Brazilian Cooperative Movement Art to State Anxiety, State Self-Efficacy, And Prosocial Behavior Tendencies*. ResearchGate.
22. Downey, G. (2008). *Scaffolding imitation in capoeira: Physical education and enculturation in an Afro-Brazilian art. American Anthropologist*, 204-213.
<https://doi.org/10.1111/j.1548-1433.2008.00026.x>

23. Dunphy, K., Elton, M., & Jordan, A. (2014). Exploring dance/movement therapy in post-conflict Timor-Leste. *American Journal of Dance Therapy*, 189-208. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10465-014-9175-4>
24. Dunphy, K., Federman, D., Fischman, D., Gray, A., Puxeddu, V., Zhou, T., & Dumaresq, E. (2021). *Dance Therapy Today: An Overview of the Profession and Its Practice Around the World*.
25. Durkheim, E. (2002). *Suicide: A Study in Sociology*. Routledge.
26. Engelhard, E. S., & Vulcan, M. (2021). The Potential Benefits of Dance Movement Therapy in Improving Couple Relations of Individuals Diagnosed With Autism Spectrum Disorder—A Review. *Frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.619936/full>
27. Fancourt, D., & Tymoszuk, U. (2018). Cultural engagement and incident depression in older adults: Evidence from the English Longitudinal Study of Aging. *British Journal of Psychiatry*.
28. Gilboa, A., & Salman, B. (2018). The roles of music in let's talk music, a model for enhancing communication between Arabs and Jews in Israel. *Nordic Journal of Music Therapy*. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08098131.2018.1533572>
29. Hanna, J. L. (1990). Anthropological perspectives for dance movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 53-65.
30. Hickman, B., Pourkazemi, F., Pebdani, Hiller, E. C., Yan, A. F. (2022). Dance for Chronic Pain Conditions: A Systematic Review. *Pain Medicine*. <https://academic.oup.com/painmedicine/article/23/12/2022/6613936?login=false>
31. Hyvönen, K., Pylvänäinen, P., Muotka, J., & Lappalainen, R. (2020). *The Effects of Dance Movement Therapy in the Treatment of Depression: A Multicenter, Randomized Controlled Trial in Finland*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7434972/>
32. Huizinga, J. (1938). *Homo Ludens: A Study of the Play-Element in Culture*. Routledge.
33. Ilene, A., Serlin, J. R. Kennedy. (2020). Dance/Movement as a Holistic Treatment using Creative, Imaginal and Embodied Expressions in Healing, *Growth, and Therapy*. *Holistic Treatment in Mental Health*, 61-76.
34. Ilene A. Serlin. (2020). *Dance/Movement Therapy: A Whole Person Approach to Working with Trauma and Building Resilience*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7678605/>
35. Jones, J. M., Dovidio, J. F., & Vietze, D. L. (2014). *The psychology of diversity: Beyond prejudice and racism*. Blackwell Publishing.

36. Joseph Japelle (2008). *Going to Brazil: transnational and corporeal movements of a Canadian-Brazilian martial arts community*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1471-0374.2008.00191.x>
37. Karkou, V., Aithal, S., Zubala, A., & Meekums, B. (2019). *Effectiveness of Dance Movement Therapy in the Treatment of Adults With Depression: A Systematic Review With Meta-Analyses*.
38. Karkou, V., Oliver, S., & Lycouris, S. (2017). *Capoeira in the Community. The Social Arena for the Development of Wellbeing*. In *The Oxford Handbook of Dance and Wellbeing*, 699-715.
39. Koch, S. C., Mehl, L., Sobanski, E., Sieber, M., & Fuchs, T. (2015). *Fixing the mirrors: A feasibility study of the effects of dance movement therapy on young adults with autism spectrum disorder*. *Autism*, 19(3), 338-350. <https://doi.org/10.1177/1362361314522353>
40. Koch, S. C., Morlinghaus, K., & Fuchs, T. (2007). The joy of movement in the context of dance movement therapy. *International Journal of Psychotherapy*, 11(1), 53-64.
41. Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes: A Meta-Analysis Update. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2019.01806>
42. Koehne, S., Schmidt, M. J., & Dziobek, I. (2015). The role of interpersonal movement synchronisation in empathic functions: Insights from Tango Argentino and Capoeira. *International Journal of Psychology*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ijop.12213>
43. Liamputtong, P. (2019). *Handbook of Research Methods in Health Social Sciences*. https://doi.org/10.1007/978-981-10-5251-4_53
44. Mattle, M., Chocano-Bedoya, P. O., Fischbacher, M., Meyer, U., Abderhalden, L. A., Lang, W., Mansky, R., Kressig, R. W., Steurer, J., Orav, E. J., & Bischoff-Ferrari, H. E. (2020). *Association of Dance-Based Mind-Motor Activities With Falls and Physical Function Among Healthy Older Adults*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7519422/>
45. McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 6-23. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198601\)14:1](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198601)14:1)
46. Meekums, B., Karkou, V., & Nelson, E. A. (2015). *Dance movement therapy for depression*. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD009895.pub2/full>

47. Merrel, F. (2020). *Capoeira and Candomblé: Conformity and Resistance through Afro-Brazilian Experience*.
48. Momartin, S., Da Silva Miranda, E. (Mestre Roxinho), Aroche, J., Naguran, A., Emmadi, A., & Coello, M. (2019). STARTTS Capoeira Angola Project Bantu: Combining Alternative Therapeutic Intervention with Sport for Traumatized Young Refugees: On the Way to Recovery. *Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*. <https://www.scientificarchives.com/article/startts-capoeira-angola-project-bantu-combining-alternative-therapeutic-intervention-with-sport-for-traumatized-young-refugees-on-the-way-to-recovery>
49. Moreira, S. R., Texeira- Arauja, A. A., Dos Santos, A. O., & Simoes, H. G. (2018). Ten weeks of capoeira progressive training improved cardiovascular parameters in male practitioners. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. <https://europepmc.org/article/med/26842867>
50. Nemetz, L. D. (2006). Moving with meaning: The historical progression of dance/movement therapy. In S. L. Brooke (Ed.), *Creative Arts Therapies Manual: A guide to the history, theoretical approaches, assessment, and work with special populations of art, play, dance, music, drama, and poetry therapies* (pp. 95–108). Charles C Thomas.
51. Nogueira, R. C., Weeks, B. K., & Beck, B. R. (2015). Targeting Bone and Fat with Novel Exercise for Peripubertal Boys: *The CAPO Kids Trial*. *Human Kinetics Journal*. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/pes/27/1/article-p128.xml>
52. Payne, K., & Rufino, A. (1995). ‘I, Black woman, resist!’ Katrina Payne talks to Alzira Rufino. *Gender and Development*, 55-58.
53. Payne, H. (2009). Editorial. *Body, Movement, and Dance in Psychotherapy*, 1-3.
54. Palys, T. S., & Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1221–1230. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.6.1221>
55. Pérez-Sales, P. (2019). Documentation of torture in children and young adults: Time to reflect. *Journal on Rehabilitation of Torture Victims and Prevention of Torture*. <https://tidsskrift.dk/torture-journal/article/view/114028>
56. Pérez, A. D., Nicolás, G. V., & García, A. V. V. (2020). Music, body movement, and dance intervention program for children with developmental coordination disorder. *Sage Journal*. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0305735620936353>
57. Peretz, I., & Zatorre, R. J. (2003). *The Cognitive Neuroscience of Music*. Oxford University Press.

58. Rakofsky, J., & Rapaport, M. (2018). Mood Disorders. *In Behavioral Neurology and Psychiatry* (pp. 804–827).
59. Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 169-192.
60. Rupšienė, L. (2007). *Kokybinio tyrimo duomenų rinkimo metodologija: Metodinė knyga*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
61. Sabine Koch & Iris Bräuning. (2005). International Dance/Movement Therapy Research: Theory, Methods, and Empirical Findings. *American Journal of Dance Therapy*, 37-46.
62. Sanchez, E. N., Aujla, I. J., & Nordin-Bates, S. (2013). Cultural background variables in dance talent development: Findings from the UK Centres for Advanced Training. *Research in Dance Education*. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1022569>
63. Sawyer, R. K. (2003). *Group creativity: Music, theater, collaboration*. Lawrence Erlbaum Associates.
64. Silva, F. F., Souza, R. A., Carvalho, W. R. G., Costa, R. P., Jeroˆnimo, D. P., & Jˆunior, L. S. (2012). Analysis of acute cardiovascular responses in experienced practitioners of Capoeira: A Brazilian art form. *Journal of Exercise Physiology Online*. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/pes/27/1/article-p128.xml>
65. Smith, T. (2010). *Multiculturally congruent practices in counseling and psychotherapy*. In *Handbook of Multicultural Counseling* (pp. 439-450).
66. Snape, R. (2009). *Continuity, change, and performativity in leisure: English folk dance and modernity, 1919-1939*. *Leisure Studies*, 297-311. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02614360903046235>
67. Sue, D. W., & Sue, D. (2013). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice*. <https://books.google.com/books?id=w8R6EAAAQBAJ>
68. Šeduikienė, M., Matonis, V. (2000). Šokio terapija neurologijoje. *Neurologijos seminarai* 24(86): 299–308
69. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The Social Psychology of Intergroup Relations* (pp. 33-47). Brooks-Cole.
70. Tarr, B., Launay, J., Cohen, E., & Dunbar, R. (2015). Synchrony and exertion during dance independently raise pain threshold and encourage social bonding. *Royal Society*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4650190/>
71. Twemlow, S. W., & Sacco, F. C. (1998). *The application of traditional martial arts practice and theory to the treatment of violent adolescents*. *Adolescence*, 505-514.

- <https://www.researchgate.net/publication/13454642> The application of traditional martial arts practice and theory to the treatment of violent adolescents
72. Waechter, R. L., & Wekerle, C. (2015). Promoting resilience among maltreated youth using yoga, meditation, tai chi and qigong: A scoping review of the literature. *Child and Adolescent Social Work Journal*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10560-014-0356-2>
73. Wall, R. (2005). Tai chi and mindfulness-based stress reduction in a Boston public middle school. *Journal of Pediatric Health Care*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0891524505001094>
74. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations of Sport and Exercise *Psychology*. *Human Kinetics*.
75. Wengrower, H. (2020). *The well-being of students in Dance Movement Therapy Masters programmes*. <https://www.researchgate.net/publication/344155415> The Wellbeing of Students in Dance Movement Therapy Masters Programmes
76. Wigram, T. (2003). Review of culture-centered music therapy. *Psychology of Music*, 357-359.
77. Zajonc, R. B. (1965). Social Facilitation. *Science*, 149(3681), 269-274.
78. Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581-599.

