

Танцевальная терапия





Танец

Это один из самых древних способов, используемых людьми для выражения своих чувств и эмоций.

Он сочетает в себе физическую, психическую и эстетическую деятельность.



История

1. Танцевальная терапия зародилась еще в древних цивилизациях.
2. Танцевальная терапия как отдельное направление оформляется примерно в 50-60-х гг. XX в.





Танцевальная терапия – психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности.



Цель
Осознание собственного тела и его позитивного образа, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение опыта.



Предназначение

- Умение владеть своим телом
- Понимание и любовь к своему телу
- Самовыражение себя, своих чувств и эмоций
- Способ справиться со стрессом
- Снятие напряжения
- Накопление энергии
- Стимуляция интеллекта и эмоций

Задачи

- Углубление осознания собственного тела и возможностей его использования;
- Усиление чувства собственного достоинства;
- Развитие социальных навыков;
- Помощь во вступлении в контакт с собственными чувствами;
- Создание «магического кольца».

Виды

Индивидуальная

Диадная

В малых группах

Групповая





Области работы

Самосознание.

Прямое выражение особенностей индивидуальности.

Межличностные отношения.

Связь с членами группы,

расширение поведенческих ролей

Тело и движения.

Активизация тела, обнаружение напряжений и конфликтов



танцах можно увидеть духовную жизнь каждого на





Роль танцевального терапевта

Он концентрируется на взаимоотношениях терапевт —

— пациент, пациент —

пространство,

осознанные движения —

неосознанные;

выступает партнером по

танцу в

групповом занятии,

режиссером

событий, катализатором,

облегчающим развитие

участников

через движение.

Что даёт нам танцевальная терапия?

ВОЗМОЖНОСТЬ СНЯТЬ психоэмоциональное напряжение; выплеснуть энергию; переработать свою агрессию и страх; осознать себя в предлагаемых обстоятельствах; проиграть свои внешние и внутренние ощущения; совместно пережить волнующие ситуации; пробудить положительные эмоции; развивает коммуникативные качества, проявление инициативы, умение логически мыслить, фантазию и воображение, творческие способности.





Танцевальная терапия – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ
ОСВОБОДИТЬ СВОИ
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, СВОИ
ПЕРЕЖИВАНИЯ,
ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ КОНФЛИКТЫ, А ТАКЖЕ
ВОЗМОЖНОСТЬ СВОЕГО
РАЗВИТИЯ И САМОПОЗНАНИЯ.