

ТАНЦЕВАЛЬНО- ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Выполнила: Гареева Александра

Студентка группы ДП-19-9

Танцевально- двигательная терапия- это

направление психотерапии,
основывающееся на творческом
самовыражении через танец и движение,
которые способствуют интеграции
когнитивного, эмоционального,
социального и физического аспектов
жизни человека. Новый способ лечения
души и тела, вызывающий у пациентов
только положительные эмоции и
позволяющий избавиться от многих
проблем.



Ещё в первобытном обществе танцы имели социально-психологическую важность, выполняя сразу несколько функций:

- ритуальную (устанавливал связь с высшими силами);
- коммуникативную (передавал знания, способствовал общению между различными группами);
- идентификационную (отражал принадлежность к определённому племени);
- экспрессивную (позволял самовыражаться);
- рекреационную (снял эмоциональное и физическое напряжение).

В начале XX века многие направления психотерапии стали рассматривать танец как возможный дополнительный метод к основному курсу лечения различных расстройств и патологий:

- психоанализ — как технику расширения сознания;
- индивидуальная психология — как воспитание врождённого «социального чувства»;
- аналитическая (комплексная) психология — как работу с бессознательным;
- телесно-ориентированная психотерапия — как метод лечения неврозов через телесные контакты.



Суть

Основная цель танцевально-двигательной терапии — раскрыть не только творческий потенциал человека, но и внутренние помыслы, побуждения, страхи. Избавляет от скованности, комплексов, фобий, неуверенности в себе, низкой самооценки и множества других, более серьезных расстройств. Для реализации всех этих планов на разных этапах работы с пациентом последовательно выполняется ряд задач:

- осознать способности и возможности собственного тела;
- совершенствовать социальные навыки;
- почувствовать, выразить языком танца собственное «я»;
- научиться устанавливать связь между движениями, чувствами и мыслями.



Есть несколько базовых принципов, на которые опирается танцевально-двигательная психотерапия.

Принцип взаимосвязи

Нельзя вылечить тело, если болеет душа, — и наоборот. ТДТ направлена на их одновременное выздоровление.

Принцип социализации

С помощью танца можно наладить общение: с собой, окружающим миром и другими людьми.

Принцип целостности

ТДТ работает сразу со всеми компонентами знаменитой в психотерапии триады «мысли-чувства-поведение».

Принцип развития

Тело — живой, постоянно меняющийся и совершенствующийся организм, а не статичный предмет.

Принцип творчества и самореализации

Внутренние ресурсы человека должны использоваться как мотиватор и источник жизненной силы.







@aomhky13

