

# 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

