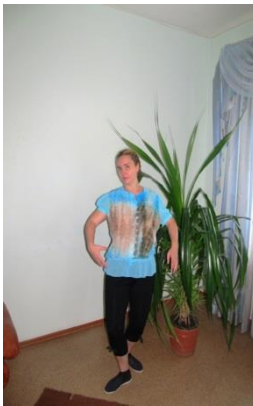




## Танцевальная терапия

Я, Полухина Инна Юрьевна, руководитель проекта «Танцевальная терапия», хочу рассказать немного о себе. С детства я занималась танцами, сначала народными, потом балльными. Танцы - часть моей жизни. Я закончила психологический факультет Тамбовского государственного университета имени Державина.

И вот сейчас в этом проекте у меня появилась возможность объединить знания и опыт психолога и хореографа.



**Танцевальная терапия** - это метод психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека; в котором тело является инструментом, а движение процессом, помогающим участникам пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты. Танцевальная терапия базируется на предпосылке, что тело и психика взаимосвязаны. Телесные движения человека рассматриваются как отражение его внутренней психической жизни и взаимоотношений с окружающим миром.

**Цель Проекта** – развитие социальных навыков, гармонизация движений, снятие скованности из-за болезни и принятия лекарств, приобретение уверенности в межличностных отношениях.

### Задачи Проекта:

- вовлечение человека в процесс личностной интеграции и роста с помощью танца и движения;
- снижение мышечного напряжения возникающего вследствие психологических травм и принятия лекарств;
- формирование коммуникативного процесса в группе.

### Актуальность Проекта.

Наибольшую эффективность показывает групповая танцевальная терапия. Эта методика позволяет членам группы лучше осознавать собственное тело и возможности его использования. Такое осознание приводит к улучшению

физического и эмоционального состояния участников. Занятия вырабатывают более позитивный образ собственного тела, что помогает повысить самооценку молодого человека. Овладение новыми движениями и позами дает возможность овладеть новыми чувствами. Танцевальная терапия помогает развивать социальные навыки, танцевальные движения служат средством связи с окружающими, дают человеку возможность самовыражения.



Любое переживание человека, как положительное, так и негативное, выражается в напряжении какой-либо группы мышц. Существует биоэнергетическая теория прочной связи эмоциональных переживаний и напряжений мышц. Она была разработана Вильгельмом Райхом и Александром Лоуэном.

Основная суть танцтерапии заключается в том, что все психические травмы человека мешают ему свободно выражать свои эмоции. На поддержание этого мышечного зажима тратится энергия. После отреагирования вовне она начинает свободно циркулировать по всем частям тела. Современная танцевальная терапия направлена на снижение мышечного напряжения. Она способствует увеличению подвижности человека.

В танце артистически переживания позволяют из бессознательного извлечь неосознанные влечения и потребности. Происходит освобождение человека от них. Танцевальная терапия может считаться важным средством коммуникативного процесса.



Известно, что танец отражает личностные особенности и поведенческие модели человека, структуру и характер его межличностных коммуникаций, то есть отношения к себе, другим и своему месту в мире.



Танец высвечивает структуру и особенности взаимоотношений в группе, коллективе, обществе. Целительский потенциал танца, его гармонизирующее воздействие на индивидуальное и групповое сознание известны с доисторических времен. Практически во всех мировых культурах танец наряду с особыми техниками дыхания, пением и применением психоделиков был вплетен в ритуалы и повседневную жизнь.



Как часть ритуалов танец являлся одним из мостов между «хаосом и космосом», был воплощением единства и многообразия отношений между человеком, сообществом и окружающей средой. Эта идея нашла наиболее законченное выражение в индийской мифологии существования мира в Божественном танце Шивы.

### ***ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР ТАНЦА!***

Проект реализуется в рамках Программы социальной занятости инвалидов трудоспособного возраста, людей с особенностями психического развития на 2015 год совместно с ОГБУЗ «Тамбовская психиатрическая клиническая больница». Приглашаем всех на занятия каждую среду в 11.00. Посещение занятий бесплатное.



Занятия проходят на базе реабилитационного отделения ОГБУЗ «Тамбовская психиатрическая клиническая больница». Проезд троллейбусами №5, 11, автобусом № 32 до остановки «Протезное предприятие».

***Уточнить время и записаться на занятия можно***

***по телефону 89531254770.***