

Танцевально- двигательная терапия



Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) -
направление психотерапии, в котором танец и движение
используются как процесс, который способствует
эмоциональной и физической интеграции индивида.

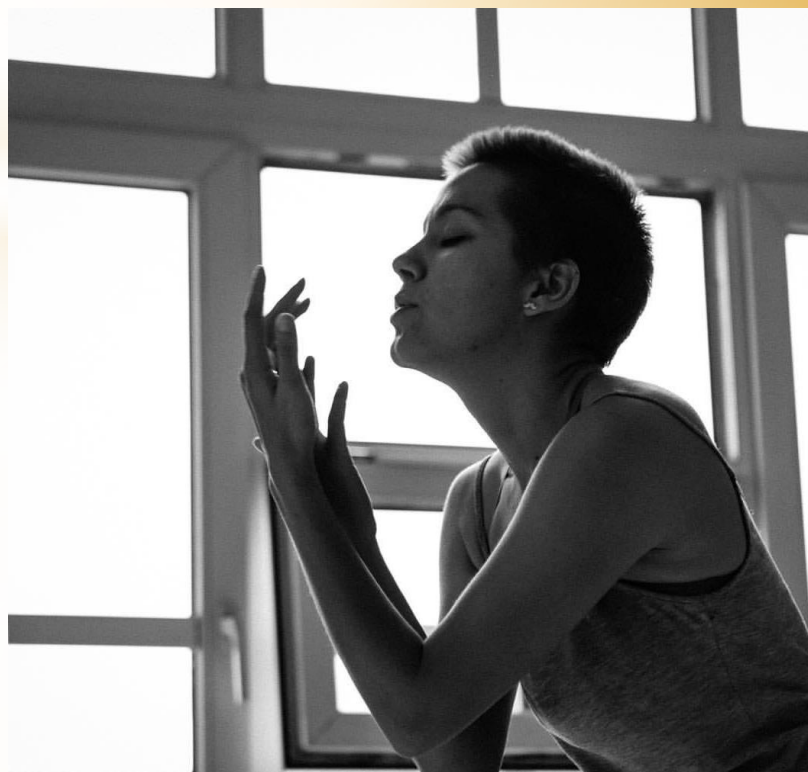


*** Цель танцевальной терапии -
развитие осознания
собственного тела, создания
позитивного образа тела,
развитие навыков общения,
исследование чувств и
приобретение группового
опыта.**



Противопоказания для проведения ТДТ

1. Актуальная продуктивная симптоматика (бред и галлюцинации, психомоторное возбуждение, навязчивые идеи, сильное чувство тоски при депрессии);
2. Заболевания, симптомы которых могут быть спровоцированы излишней физической активностью;
3. Стойкие суицидальные тенденции;
4. Грубые поведенческие нарушения;
5. Деменция.



История возникновения

В племенах аборигенов вместо вопроса «Из какого ты племени?» спрашивают: «Какой танец ты исполняешь?»



- * Танец является одним из самых древних способов, используемых людьми для выражения своих чувств и эмоций.



Танцы Древнего Египта.



Ритуальные танцы племен.



История возникновения

Появление ТДТ обусловлено возникновением танца модерн, в котором подчеркивалось важность личного, экспрессивного самовыражения. Особый вклад внесли Айседора Дункан, Рудольф Лабан, Мэри Вигман. Ученики Р. Лабана и М. Вигман стали первыми танцевальными терапевтами.



Айседора Дункан

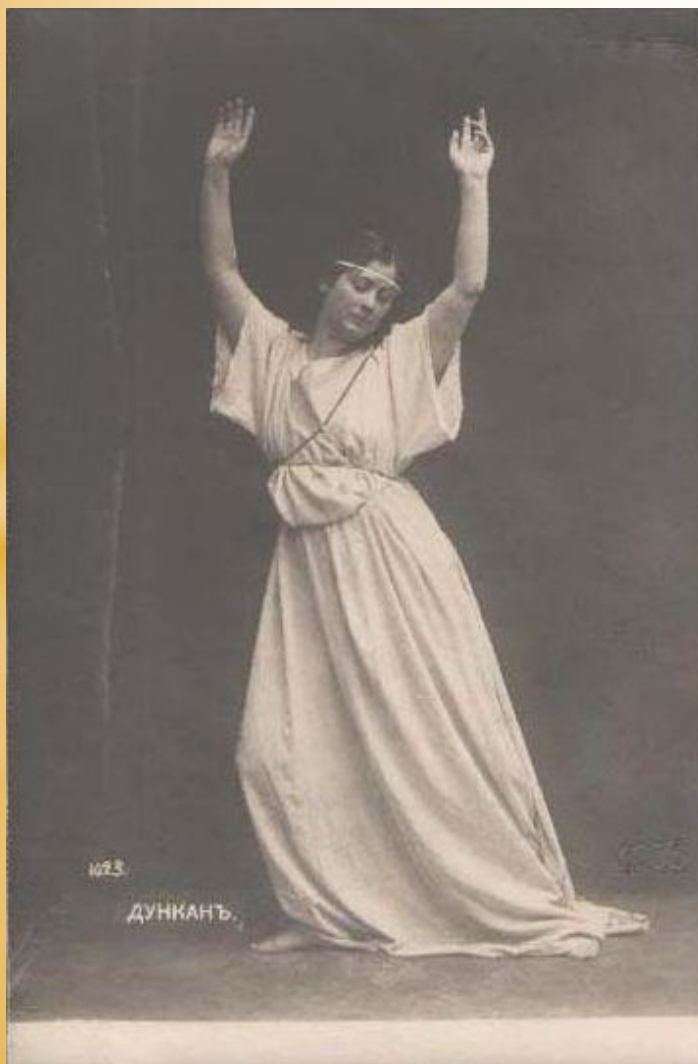


Рудольф Лабан



Мэри Вигман

Айседора Дункан — американская танцовщица-новатор, основоположница свободного танца. Разработала танцевальную систему и пластику, которую связывала с древнегреческим танцем.



Мэриан Чейс начала использовать танец в качестве терапии, когда она преподавала танец-модерн в собственной студии.



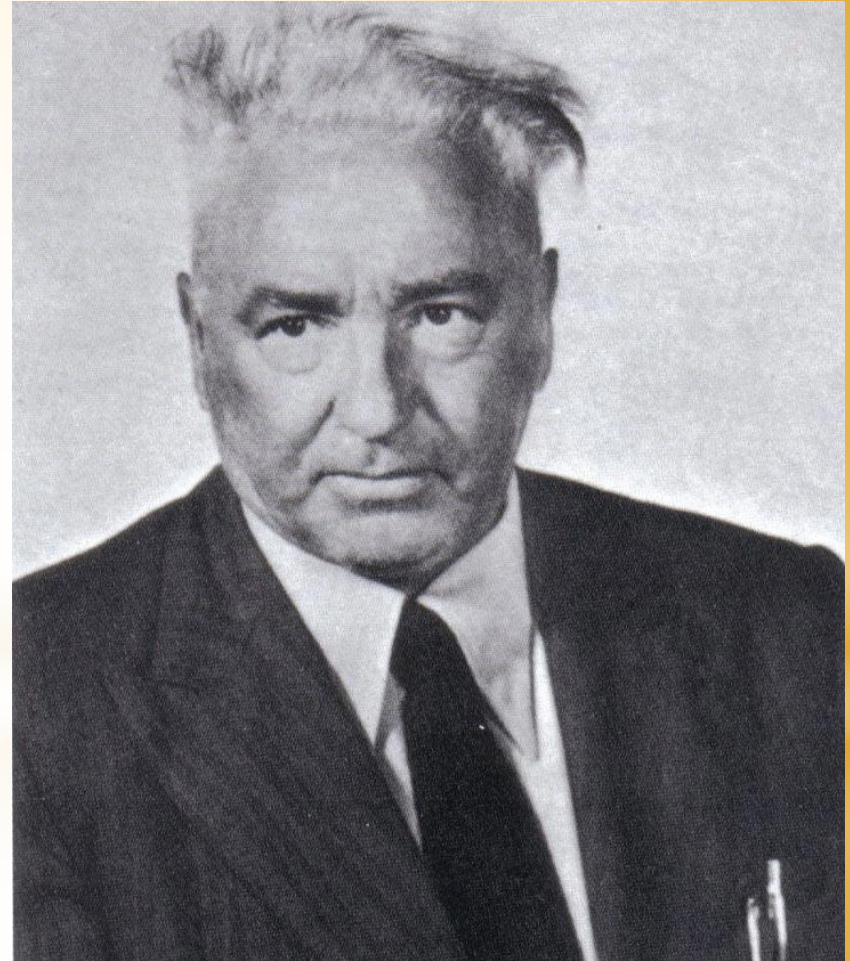
Однако, наибольшее развитие ее идеи получили во время ее работы в больнице Св. Елизаветы, где она начала работать в 1940-ые годы. Тогда еще не начали обширно применять транквилизаторы и другие лекарственные препараты. Она могла проверить свои теории на пациентах, демонстрировавших широкий спектр нарушений, таких как насильственное поведение, истерия и т.д.



В 50-е - 60-е годы стали использовать танец в качестве терапевтической модальности для лечения эмоциональных расстройств. Это Т.Шуп и М.Уайтхаус, Ф.Боус и Л.Эспинак. Работали они в разных направлениях, но их общими терапевтическими целями являлись: интеграция тела, ведущая к ощущению цельности, разделение группового и индивидуального выражения чувств, выражение эмоционального состояния, включающего в себя конфликты, воспоминания и фантазии через символические действия.



В. Райх считал, что невыраженные эмоциональные переживания не исчезают, а концентрируются в мышцах и проявляются в виде мышечных блоков. Они, оставаясь в теле годами, образуют мышечный панцирь и влияют на формирование общего эмоционального состояния человека.



Вильгельм Райх

Мышечный блок - это комбинация зажимов на мышцах, препятствующая протеканию свободной энергии по телу.

Мышечные блоки бывают **двух видов**:

1. Когда мышцы неадекватно напряжены, сжаты

2. Когда мышцы неадекватно расслаблены, расхлябаны.

Мышечный панцирь - это тело человека, которое «перекорёжено» семью блоками - где больше, где меньше.

Мышечный панцирь составляют семь сегментов:



Танцы народов мира как метод лечения и сплочения детей с ОВЗ

Цель танцевальной терапии - найти способы, позволяющие решать проблемы эмоционального, познавательного характера, позволяющие нейтрализовать негативные моменты и выстроить адекватное поведение «особых» детей. Танцы помогают детям справиться с их проблемами и проявить их творческий потенциал.

Танцы народов мира обладают концентрированной жизненной энергией и в то же время просты, доступны всем, не требуют особой техники.

Сопровождающая их музыка приятна, мелодична и легко запоминается, она отличается ярким рисунком, характерным фиксированным ритмом, чаще всего простым и однообразным.

Особенность народных танцев состоит в том, что это коллективное действие. Появляются навыки взаимодействия с партнером, появляется ощущение поддержки и безопасности. В этот момент включаются и начинают гармонично взаимодействовать все психические сферы, участвующие в организации поведения человека (воля, эмоции, интеллект).

Терапевтическое значение танца

- * Удовольствие от безбоязненного и свободного проявления себя;
- * Путешествие к центру своего существа: нахождение внутренней тишины, красоты блаженства, расслабленная бдительность, естественная тишина и грация;
- * Развитие гармонии трех центров: тела, сердца и ума, из которых рождается способность видеть ясно и делать просто;
- * Возможность найти баланс между внутренним миром и внешним окружением;
- * Эмоциональное и духовное единение в группе во всей полноте через контакт рук и глаз, через ритмику движения;
- * Медитация - терапевтическая и целительная функция.

ТДТ в России

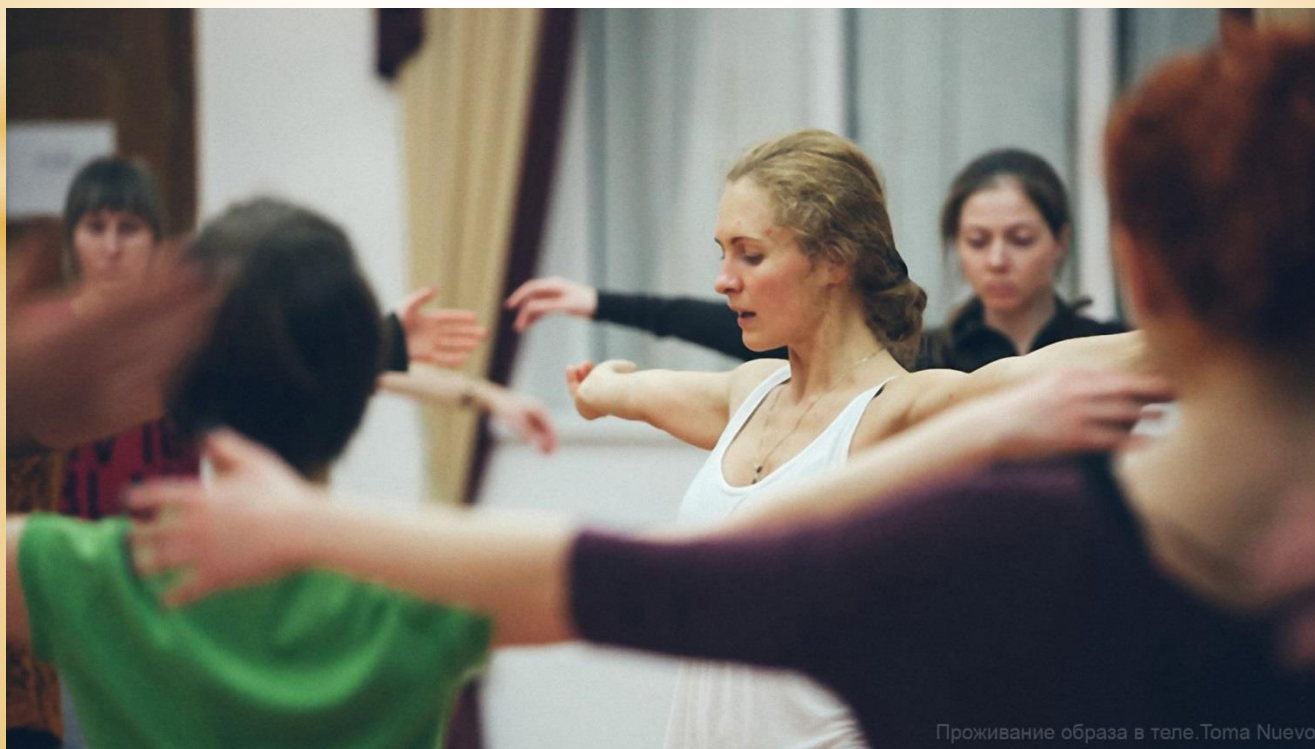
В России танцевально-двигательная терапия появилась в 90-е годы XX века и изначально развивалась как вид программы личностного роста для взрослых.

Конец 1995 года - Ассоциация танцевально-двигательной терапии в Москве, которая работает при активной поддержке американской танцевально-терапевтической Ассоциации (ADTA), европейской Ассоциации ТДТ и международной Ассоциации терапии творческим выражением (IEATA).



ТДТ в России

2009 год, Москва - открытие в Институте Практической Психологии и Психоанализа первой в России кафедры танцевально-двигательной психотерапии. В программу Московского Института Практической Психологии и Психоанализа включен 3-летний курс по танцевально-двигательной терапии с государственным дипломом о профессиональной переподготовке.



Виды ТДТ

1. Индивидуальная
2. Групповая



Виды ТДТ

Клиническая танцевальная терапия - вспомогательный вид терапии, который используется в клиниках наряду с медикаментозным лечением и может длиться несколько лет. Она особенно эффективна для пациентов, имеющих нарушения речи и проблемы в межличностных коммуникациях. В таком виде танцевальная терапия существует с 1940-х гг.



Виды ТДТ

Танцевальная терапия для людей с психологическими проблемами (танцевальная психотерапия) — ориентирована на решение конкретных запросов клиентов.



Виды ТДТ

Танцевально-двигательная терапия, осуществляемая в целях личностного развития — это занятия для людей, которые не страдают от проблем, но хотят чего-то большего в своей жизни.



Танцы- это движение, а
движение-это жизнь!!!



Танцы - «лекарство» от многих болезней.



Танцы приводят в тонус всё
тело в целом.



Позитивные эмоции, которые приходят во время занятий, напрямую влияют на эмоциональное и психологическое состояние человека.



Психотерапевтические возможности движения и танца при работе с детьми дошкольного возраста.



Для детей движение и танец являются важными средствами коммуникации.



Движение для ребёнка-это естественный способ познания себя и мира. Ребёнок учится действовать, чувствовать, строить отношения ...



Подвижная танцевальная гимнастика по методике Екатерины Железновой «Развивалочка от 1 до 5»



Данная методика способствует:

- улучшению общего физического развития детей;
- развитию музыкального слуха, ритма и музыкальной памяти;
- формированию навыков вербального и невербального общения;
- учит ребёнка принимать решения, добиваться взаимопонимания, идти на компромиссы, учит умению действовать в коллективе;
- развивает навыки мелкой и крупной моторики, а также слуховые, зрительные, тактильные способности к восприятию.

Танцевальная терапия является профилактикой детских комплексов и неврозов.



Спасибо за внимание!

