



Танцетерапия — танцевальная терапия:

впусти движение в свою жизнь!



Танцевальная двигательная терапия (танцетерапия)— это уникальный вид психотерапии, который берет свое начало в танцевальном искусстве. В ее основе лежит связь между психикой и телом.

В процессе танца мозг интегрирует информацию поступающую из визуальных, аудиальных, вестибулярных и соматосенсорной системы. Чтобы обработать всю поступающую информацию во время движения, разные участки коры головного мозга и подкорковые ядра срабатывают

одновременно. Танец регулирует в организме уровень серотонина и дофамина. В свою очередь, уровень концентрации этих гормонов связан с усталостью, стрессом, бессонницей и другими факторами. Танец способствует когнитивным процессам, уровню концентрации, творчеству и спонтанности и налаживает контакт со своими внутренними ресурсами.

Вильгельм Райх считается основателем телесной терапии. Именно он смог доказать, что многие психологические и физические проблемы формируются в детском возрасте. Все страхи, которые зародились у человека в детстве и со временем были подавлены, приводят к тому, что мышцы становятся скованными. Первой причиной многих душевных и телесных заболеваний являются различные зажимы и блоки, которые появляются от скапливания негативных переживаний и мыслей. Все мышечное напряжение можно полностью растворить если восстановить естественное дыхание и спонтанные движения. Этому и добивался Вильгельм Райх, потому что был уверен, что положительные эмоциональные всплески хорошо влияют на психику.



Танцы являются одним из самых приятных способов терапии для детей. Танцы — это активные физические действия, и дети, которые регулярно танцуют, значительно улучшают свое физическое здоровье. Регулярная практика танца может увеличить гибкость вашего ребенка,

диапазон движения, физическую силу и выносливость. Повторяющиеся движения, связанные с танцем, могут улучшить мышечный тонус, исправить плохую осанку, увеличить баланс и координацию и улучшить общее здоровье. Танцы — это аэробная форма упражнений. Это может потенциально помочь детям с избыточным весом похудеть и улучшить свои привычки в еде. Помимо физической активности, танцы могут помочь детям улучшить свои социальные и коммуникативные навыки: научиться работать в команде, развивать чувство доверия и сотрудничества и заводить новых друзей. Если ваш ребенок застенчив, занятие танцами может побудить его общаться с другим детьми своего возраста и помочь уменьшить беспокойство по поводу новых людей или мест. Танец также может помочь облегчить страхи, связанные с выступлением перед аудиторией.

Танец, который основан на естественных импульсах своего тела и рожден из самой глубины души, способен разрушить многие барьеры в голове, а также помочь обрести себя настоящего. Рожденные спонтанно движения способны освободить нас от тревожных мыслей. Человек обретает новый способ мышления — через свое тело. В процессе такого лечения человек обретает гармонию и здоровье.

Заниматься танцетерапией можно даже дома!



Занятия танцами представляют собой очень позитивную встряску для всего организма, отлично повышают стрессоустойчивость, развивают координацию движений и выводят из депрессии. Это не только оздоровительный фактор, но также замечательная возможность выразить эмоции, почувствовать ритмическую структуру музыки и ее

темповые изменения, воплотив все это в собственном хореографическом произведении.



Кроме того, танцетерапия создает уникальную ситуацию востребованности самых разных психических функций, что очень положительно сказывается на психическом развитии ребенка.



Простейшие занятия можно проводить и самостоятельно. Но для этого ребенку потребуется партнер. Примерный комплекс занятий выглядит следующим образом.

Зеркало.



Один из участников пары - ведущий, другой - ведомый. Танцующие встают лицом друг к другу. Ведущий начинает выполнять какие-нибудь плавные (желательно изящные) движения руками, ногами или всем корпусом. Задача ведомого партнера - как можно точнее повторить движения ведущего, как будто он является его зеркальным отражением. Чтобы выполнить это упражнение правильно, требуется хорошая концентрация внимания. Через несколько минут партнеры меняются ролями: ведущий становится ведомым, и наоборот.



Зоопарк



Сначала каждый участник должен задумать образ какого-нибудь животного, но не называть его вслух. Затем предлагается играть роль своего задуманного животного: воспроизводить его движения и даже звуки. При этом все участники могут взаимодействовать друг с другом. В конце занятия все стараются отгадать, кто какое животное изображал. Подобная двигательная активность существенно улучшает память, развивает внимание и совершенствует телесные навыки.

Особенность этих занятий заключается в том, что в них полностью отсутствует элемент соревнований. Никто не ставит оценок, никто не выбирает «лучших танцоров». Ребенок сам создает свой танец и сам его исполняет.



Все эти упражнения прекрасно подходят и для детей дошкольного возраста, и для взрослых. Они обычно вызывают у детей настоящий восторг, и даже самые стеснительные немедленно включаются в движение, начинают азартно фантазировать. Поэтому любое из приведенных здесь упражнений можно использовать и дома во время игры.