

ГУ ЯО «Петровский детский дом»

Тренинг для педагогов

Тема: «Танцевальная терапия»

Составитель:

Смирнова Ю.А., педагог-психолог

2023 г.

Занимательная психология: чем полезна танцевальная терапия?

Существует ли психология танца? Танцы для человека являются отличным способом для самовыражения. Танцевать — это не только двигаться под музыку, но еще и отдавать в окружающий мир свою энергию, чувства, настроение. Когда человек танцует, он позволяет своему телу слушать звуки мелодии, и выражает через движения все, что лежит у него на душе.

Психология человека и танец

Методы психологии включают в себя танцевальную терапию как средство работы против стресса, способов нахождения путей к самому себе, выражению чувств, познанию своего характера. Человеку свойственно в силу темперамента, привычек и воспитания держать в себе свои эмоции. Это происходит потому, что не всегда мы можем открыться близким людям, не всю информацию о себе и своей жизни способны поддавать огласке.

Часто бывает так, что поиски себя и своей личности могут затянуться на долгие годы, а могут и вовсе не увенчаться успехом. В этом случае психология человека все равно обязывает быть «кем-то» и тогда приходится играть чужую роль. На протяжении всей жизни, так и не найдя себя, человек испытывает состояние отсутствия комфорта, как будто проживает чужую жизнь. Как танцы могут помочь этого избежать?

Мы привыкли, что танцы — это приятное увлечение, хобби, способ расслабиться, отдохнуть и весело провести время. Для некоторых танцы — это работа, дело всей жизни и самый важный способ самовыражения и реализации. Когда мы танцуем, у нас поднимается настроение, мы смеемся, радуемся жизни, чувствуем, что живем, а наше тело наполняется энергией движения и здоровьем. Глубокое изучение, которым подвергаются методы психологии, показывают, что танцы это отличный антидепрессант.

Потому что двигаясь в такт музыке, особенно, если делать это в одиночестве, приходят в движение наши бессознательные механизмы в психике, и мы уже не играем чужую роль, а становимся настоящими. Язык тела — телесную часть нашего существа невозможно обмануть. Мы можем сколько угодно улыбаться, но, стоит включиться в танцевальную терапию, способны через движения выразить все душевные переживания, долго дремавшие внутри. Каждый раз, освобождаясь от них в танце, мы делаем шаг к себе настоящему, обретаем себя, знакомимся с собой — психология человека, практикующего танцы в качестве работы с сознанием, это подтверждает.

Психология движения

Психология стресса многозначна. Его уровень может колебаться от незначительного до серьезного. Танцевальная терапия может сослужить хорошую службу тогда, когда вы переживаете тревогу, страх, излишнее беспокойство, испытываете апатию к окружающему миру и людям, когда вы просто устали или расстроились. Психология человека объясняет такое состояние отсутствием ценных ресурсов для организма. Какое значение имеют движения в танцевальной терапии, и как они помогают восстановить силы?

Психология танцев показывает, что с помощью тела можно выразить боль, гнев, обиду, печаль, грусть, тоску и многие другие негативные переживания. Также, можно зарядиться оптимизмом, добиться умиротворения и гармонии, получить энергию и успокоение. Для чего это нужно? В первую очередь, для того, чтобы не копить обиды и негатив в себе — он должен выйти наружу. Но не на окружающих людей. Избавиться от обид ушедшей давности поможет танцевальная терапия — отпустить, наконец, то, что никак не можете простить или забыть. В другом случае — добиться душевного равновесия. Музыка, в этих случаях, будет соответствующая вашему запросу.

Итак, для выражения отрицательных эмоций музыка может быть резкой, громкой, под стать переживаемым чувствам. Подберите музыкальную композицию для выражения именно этих чувств — прослушайте несколько, и остановите свой выбор на той, которая очень точно отвечает переживаемым вами эмоциям. Включите звук, встаньте посредине комнаты, закройте глаза и отдайтесь мелодии. Вам ничего не надо делать специально. Позвольте себе двигаться в такт музыке. Неважно, с каких движений вы начнете — ваше тело само подскажет нужный ритм. Слушайте внимательно, куда зовет вас музыка. Вы можете делать резкие выпады в сторону, взмахи руками, проживая этот танец, вы не заметите, как он рождается сам собой. Ваш танец может превратиться в активные повороты, прыжки, движения, рассекающие воздух — слушайте ваше тело и делайте то, что оно вам подсказывает.

После окончания такого танца, вы скорее всего почувствуете усталость и опустошение. Это будут правильные чувства, говорящие о том, что вы «освободились».

Достичь гармонии и душевного равновесия, можно, напротив, танцуя под музыку нежного характера, обладающую сюжетной мелодией, инструментальную или классическую. Следуя тому же алгоритму выбора мелодии, что и первом случае, подберите ее под себя и свое настоящее состояние — что бы вы хотели услышать, чтобы обрести душевное равновесие? Отдайтесь целиком музыке. Движения в данном случае могут быть плавными, раскачивающимися, волнобразными с неторопливыми поворотами. Во время такого танца бывает полезным представлять себе, как сила энергии наполняет вас. Нарисуйте себе мысленно образы — это могут быть лучи солнечного света или чистая голубая вода, питающая вас.

В результате вы почувствуете приятное чувство успокоения и расслабления.

Методы психологии для красоты и здоровья

Такой метод психологии дает потрясающий оздоровительный эффект. Снимая с души усталость, раздражительность, наполняясь энергией любви, спокойствия и достигая самовыражения, вы награждаете свой организм психологическим здоровьем, что является не только хорошим терапевтическим средством, но и профилактикой стресса. Такая практика дарит спокойствие, и это не может не отразиться на красоте вашего лица — оно посветлеет, разгладится и будет являть собой гармоничный образ.

Танцевальная терапия полезна для человека. Она помогает восстановить душевное равновесие и поддерживать в норме физическое здоровье —

движения, осуществляемые в танце, способствуют тонусу мышц, хорошему кровообращению, тренировке и восстановлению дыхания.

Методы психологии подсказывают нам, что танцевальная терапия не имеет противопоказаний: ее можно практиковать в любом возрасте и так часто, как вам захочется. Впустите в жизнь частичку искусства — танцы наедине с собой подарят вам ясное сознание и возвращение к своей природе.

Практическая часть

Упражнение «Зеркало»

Что вы чувствовали?

Были сложности?

Упражнение «Концерт-экспромт»

Это упражнение дано на развитие умения импровизировать, а также на повышение самооценки.