Танцювальна терапія – це вид арт-терапії, який використовує рух для розвитку соціального, когнітивного, емоційного і фізичного життя людини.

Основне завдання танцювальної терапії – спонукання до виразних спонтанних рухів, завдяки здійсненню яких розвивається рухливість не лише фізична, але і емоційна і чуттєва
Вона спрямована на розвиток усвідомлення власного тіла, створення позитивного образу тіла, розвиток навичок спілкування, дослідження



Танцювальна терапія відіграє важливу роль у психічному здоров’ї та самовираженні з кількох причин:

1. Виразність емоцій: Танець допомагає виразити та вивести на поверхню різноманітні емоції, навіть ті, які можуть бути важко виразити словами.

2. Самовираження: Через танець людина може виразити свою ідентичність, стан та потреби без слів, що може сприяти самовпевненості та підвищенню самооцінки.

3. Стрес-реліз: Рух у танці допомагає звільнити напругу та стрес, сприяючи відчуттю звільнення та релаксації.

4.Взаємодія та соціальна підтримка: Групові заняття з танцю можуть сприяти взаємодії з іншими людьми та розвитку соціальних навичок.

Підвищення енергії та настрою: Танець стимулює вироблення ендорфінів – гормонів щастя, що може поліпшити настрій та загальний стан душі.
Отже, танцювальна терапія може бути корисною для підтримки психічного здоров’я та сприяти особистісному розвитку через фізичний рух та самовираження.

Створення безпечного середовища під час танцювальної терапії є критично важливим для забезпечення комфорту, довіри та емоційної безпеки учасників.

Ось декілька ключових аспектів безпечного середовища.

Відкритість та прийняття: Створення атмосфери, де кожен учасник почувається прийнятим та вільним виражати себе без страху перед осудом.

Фізична безпека: Забезпечення безпечної та комфортної обстановки для руху, уникнення перешкод на шляху учасників та заохочення усіх до виконання рухів без ризику травм.

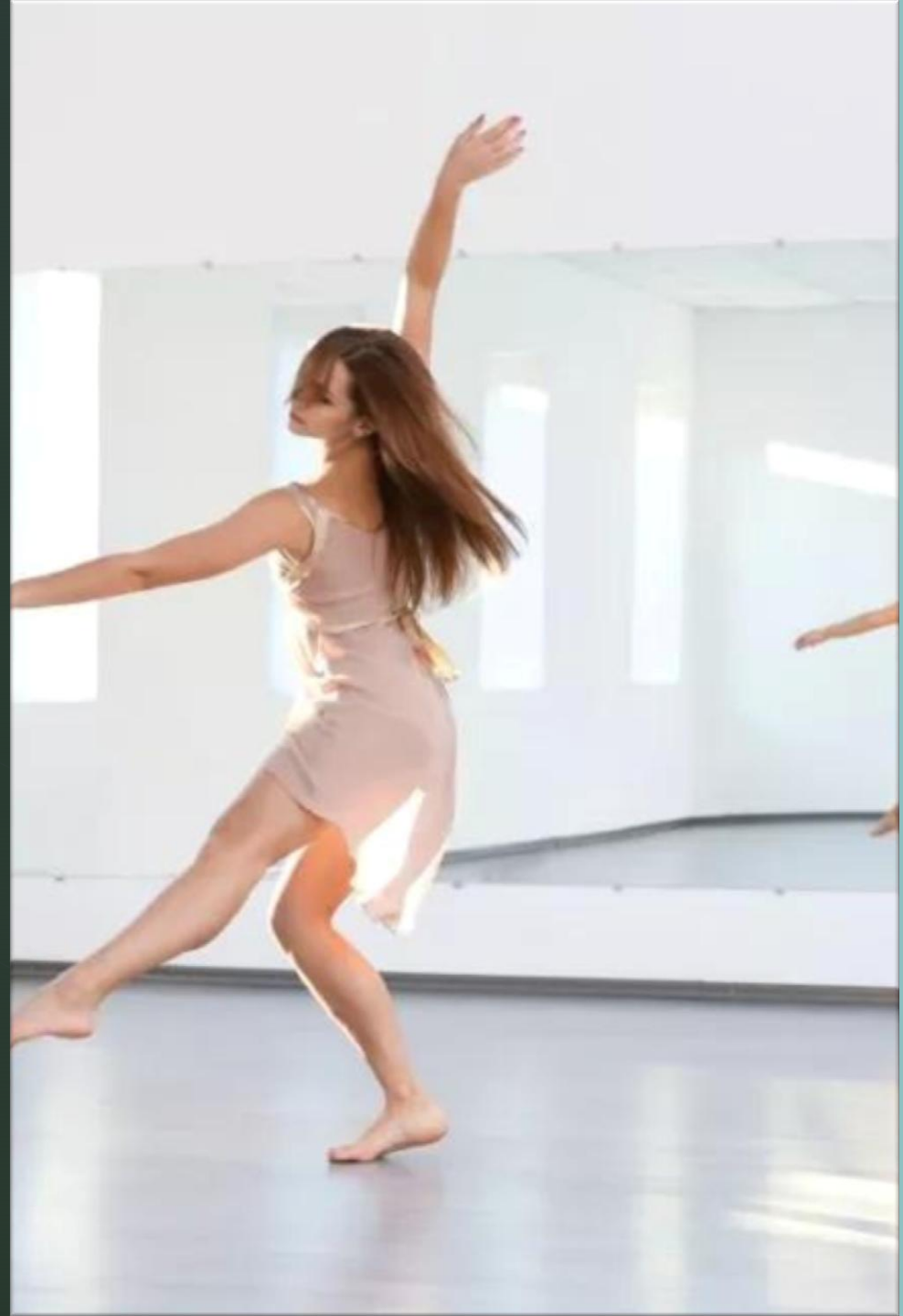
Сприяння емоційній безпеці: Заспокоююча музика, підтримка та відповідальність фасилітаторів за

Знайомство з матеріалами та інструментами танцювальної терапії є важливим етапом для учасників, які вперше займаються цією формою терапії.

Музика: Різні музичні композиції для створення різноманітного настрою та емоційного відгуку. Вони можуть включати інструментальні та вокальні композиції, а також різні жанри музики.

Рухові вправи: Різноманітні рухові вправи, які сприяють розслабленню, розтяжці та активізації різних груп м’язів.

Дзеркала: Дзеркала можуть допомагати учасникам спостерігати за своїм рухом та відчувати зв’язок між своїм тілом та емоціями.



Поділ вражень та емоцій від процесу танцювальної терапії є важливою частиною терапевтичного процесу, оскільки дозволяє учасникам виразити свої внутрішні почуття та враження.

Радість та ентузіазм: Вирази радості та задоволення від творчого процесу та відчуття вільності у русі.
Спокій та релаксація: Почуття внутрішньої гармонії та спокою після руху та виразного виразу емоцій через танець.
Емоційне звільнення: Відчуття вибуху емоцій та відпускання стресу або напруги під час терапевтичного танцю

Танцювальна терапія є надзвичайно корисним і ефективним інструментом для покращення психічного та емоційного стану людини. Цей вид арт-терапії сприяє виразному вираженню емоцій, звільненню від стресу та травм, а також підтримці психічного здоров’я. Через танець людина може зануритися у власний внутрішній світ, відчути свободу самовираження та покращити своє самопочуття. Таким чином, танцювальна терапія є важливим інструментом не лише для психологічної, а й для фізичної та соціальної реабілітації, сприяючи гармонії тіла та душі.