

## O metodzie

### Psychoterapia tańcem i ruchem

" Ciało jest fizycznym aspektem osobowości, a ruch czyni tę osobowość widzialną " &rdquo;.

M. Starks Whitehouse

Psychoterapia Tańcem i Ruchem jako osobna profesja powstała około 1940 roku na terenie Wielkiej Brytanii i Stanów Zjednoczonych. Terapia Tańcem i Ruchem (Dance Movement Therapy) &ndash; należy do nurtu terapii poprzez sztukę. Opiera się na wykorzystaniu ruchu i rytmu, tak aby poznać lepiej siebie, osiągnąć spójność w odczuwaniu i wyrażaniu emocji. Celem jest dojście do uczuć, które trudno jest zwerbalizować, a których obecność utrudnia pełne i zdrowe funkcjonowanie człowieka w życiu.

Jedną z osób, która doświadczyła pracy nad sobą tą metodą, uchwyciła jej główny sens w jednym zdaniu: &bdquo;Kiedy nie wiem, co się dzieje i co tak naprawdę myślę i czuję, to wystarczy, żeby zaufać ciału i pozwolić ruchowi płynąć. Ciało samo mi powie, czego potrzebuję " &rdquo;. Metoda ta jest wykorzystywana z sukcesem zarówno w pracy z osobami cierpiącymi na różnego rodzaju zaburzenia, jak również w pracy z ludźmi zdrowymi, którzy chcą rozwijać się i coraz pełniej wyrażać siebie.

Poznanie ciała i otworzenie się na odczuwane przez nie doświadczenia może być sposobem, żeby poznać różne aspekty samego siebie i zwiększyć dostęp do pełniejszego wykorzystania swoich możliwości. Prowadzi to do bardziej satysfakcjonującego życia i ułatwia radzenie sobie z codziennymi stresującymi sytuacjami. Zapobiega się gromadzeniu napięcia, zablokowaniu energii i zmęczeniu, pomaga odzyskać radość.

Poprzez ruch i ćwiczenia na poziomie ciała stopniowo zaczynają się zmieniać emocje człowieka, pojawiają się nowe doświadczenia, które przenoszą się z płaszczyzny ciała na emocje i relacje.

Dobry ruch to zgodny z intencją, zamiarem, tylko tyle.. Lub A? tyle. Nie musi być ładny, ciekawy itp. Ważna staje się obserwacja, czego potrzebuje moje ciało i co w związku z tym decyduję się zrobić.

Z psychoterapii tańcem i ruchem najpełniej skorzystają osoby, które:

- zwykle unikają wyrażania uczuć albo mają problem z rozpoznaniem emocji
- doświadczały uczuć w sposób tak silny, żeby wyrażanie ich słowami stało się dla nich niemal niemożliwe

- problemy swe odzwierciedlają w sylwetce ciała, napięciu lub zablokowaniu pewnych części ciała
- mają kłopoty związane z zaburzonym obrazem własnego ciała np w zaburzeniach odżywiania
- doświadczają trudności w byciu z innymi blisko, zaufaniu, w kontakcie fizycznym - objawy obecne m.in. u Dorosłych Dzieci Alkoholików
- doświadczają trudności emocjonalnych, wewnętrznych konfliktów czy dużego stresu
- chcą rozwinąć umiejętności w porozumiewaniu się, odkrywaniu swego wnętrza i potencjału