



Краевое государственное автономное учреждение
социального обслуживания
«Приморский центр социального обслуживания населения»

Программа

«Обретение чувствования и осознанности собственного «Я»»

Основной целью танцевально-двигательной терапии является обретение осознанного чувствования собственного «Я». Часто клиенты обращаются к психологу, потому, что они, будучи отчуждены от тела, не чувствуют своей целостности. В нашей современной культуре отношение к телу часто рассматривается как к вещи, предмету. Научившись контролировать тело, придавать ему определенные формы, сдерживать его, мы думаем, что оно останется безответным. Танцевальная терапия воспринимает тело как развивающийся процесс, приглашает тело к разговору, дает ему возможность высказаться. Тело и сознание рассматриваются как равноценные силы.

Выделяется три компонента терапевтического процесса при проведении танцевальной терапии:

- осознание частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных «двойных сообщений» (когда наблюдается диссонанс между вербальным и невербальным сообщением человека);

- увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения, включая факторы времени, пространства и силы движения, определение границ своего движения и их расширение);

- аутентичное движение (спонтанная, танцевально-двигательная импровизация, идущая от внутреннего ощущения, включающая в себя опыт переживаний и чувств и ведущая к интеграции личности).

Цель программы:

формирование физической и эмоциональной целостности личности участников группы.

Целевая группа:

граждане пожилого возраста.