



САМОСОЗНАНИЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ

ХАЛИМОВА АЛЬБИНА НАИЛЕВНА

педагог-психолог ПСВУ

06.12.2019 Г.



Танец, движение -

2

это форма исцеляющего творчества, дающая возможность увидеть стереотипы своего поведения, свой жизненный сценарий, проявиться внутреннему миру человека и сделать шаги к самосознанию, самоизменению и самоисцелению через ощущения и чувства.

Мольер (Жан-Батист Поклен)

- (1622, Париж - 1673, там же) - французский комедиограф XVII века, создатель классической комедии, по профессии актёр и директор театра, более известного как труппа Мольера (1643-1680)



*«Все болезни человечества,
все трагические несчастья,
заполняющие исторические книги,
все политические ошибки,
все неудачи великих лидеров
возникли только лишь из неумения танцевать».*



Танцевальная терапия -

3

это вид арт-терапии, который использует движение (танец) для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека.

Танцевальная терапия появилась как профессия в 40-ые гг. XX века благодаря работе Мэрион Чейс.



Мэрион Чейс однажды сказала:

«Ритмичное движение в унисон

с другими приносит ощущение

► благополучия, расслабления и единения».



**Танцетерапию начали
активно использовать
после окончания
Второй мировой войны.
Танцевальная терапия
стала применяться в
качестве дополнительного
метода лечения
стационарных пациентов.
Многие из них не могли
говорить,
но могли танцевать.**





Техники танцевально-двигательной терапии:



Кинестетическая эмпатия



Преувеличение



Трансформация движения в коммуникацию



Развитие темы в действие



Упражнений танцевальной терапии много, но существует схема, которой придерживаются при составлении программы.

I. Этап
разогрев



II. Этап
**основная
деятельность**



III. Этап
завершение

Учебно-методические сборы
специалистов
психологической работы
Центрального военного округа
в г. Самара (август 2016 г.).



Учебно-методические сборы
специалистов
психологической работы
Центрального военного округа
в г. Новосибирск (август 2016 г.).

7





Почему это особенно важно для СВУ

8

ПСВУ – большая семья. Суворовское братство.

Цель танцевальной терапии - развитие осознания собственного тела, создания позитивного образа тела, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение группового опыта.

В условиях СВУ танцевальная терапия направлена на:

- совершенствование навыков межличностного взаимодействия;
- снижение мышечного напряжения;
- улучшение физического состояния;
- получение позитивных эмоций;
- расширение самопознания.



**Зри в части — семью, в начальнике — отца,
в товарище — родного брата.**

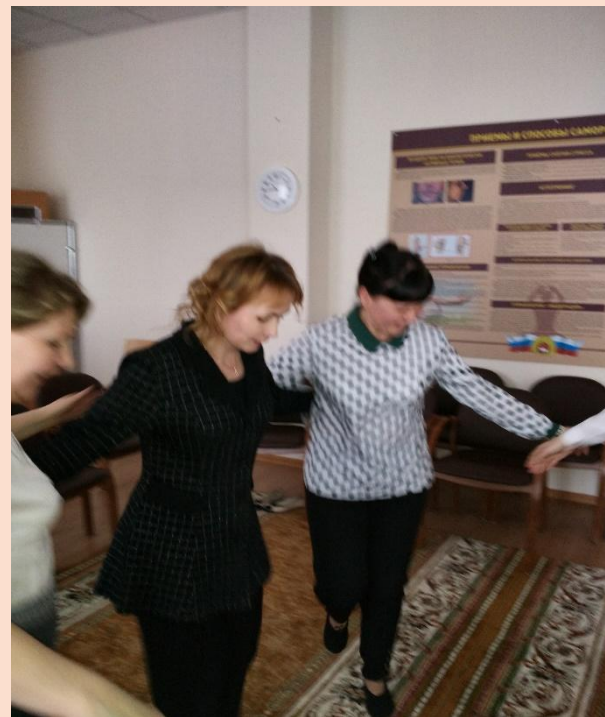
А.В. Суворов



Почему это особенно важно для СВУ

9

Танцевально-двигательная терапия при профилактике эмоционального выгорания преподавателей, офицеров-воспитателей.





Тщательно обучай подчиненных тебе солдат и подавай им пример.

А.В. Суворов

Использование танцевально-двигательной терапии в повседневной жизнедеятельности суворовцев — это новое направление, способное решать задачи как создание позитивного эмоционального фона в группе, сплочение коллектива, поднятие боевого духа.