ROZVOJ OSOBNOSTI 27. 05. 2020

Terapie tancem pro tělo i duši

Počátky tance ve společnosti byly spojené především s rituály, které měly léčit nemocné nebo neplodné. Tanec byl také oslavou narození člověka, nebo…

Pohyb má neskonale mnoho výhod a je našemu tělu i duši prospěšný. Díky pohybu se do krve vyplavují všemi známé endorfiny, které naši náladu dokážou nakopnout a záhy jsou všechny chmury pryč. Každý, kdo se ve svém životě pravidelně hýbe vlastně pozitivně působí na celou řadu aspektů, dokonce díky pohybu může zlepšit svou koncentraci, odolnost vůči stresům a bude se mu v noci lépe spát.

Tanec je jednou z možností, jak do svého života vnést **smysluplný pohyb**. Má pozitivní vliv nejen na naši fyzickou kondici, ale především jím lze léčit i rány na duši, tedy potíže psychické. **Terapie tancem** vám může pomoct vnést do života opět **více klidu a vyrovnanosti**.

Terapie tancem – kam až sahá její historie?

Počátky tance ve společnosti byly **spojené především s rituály**, které měly léčit nemocné nebo

neplodné. Tanec byl **také oslavou** narození člověka, nebo naopak vyjádřením smutku, při jeho smrti. Tanec se stal lidským odrazem vnitřních emocí. To mu tak nějak zůstalo i dodnes. Vývoj klasických tanců do podoby, co známe dnes, sahá až k 19. století. Moderní tanec se začal formovat o něco později, a to během století dvacátého. Posléze lidé přišli na to, že tancem lze i léčit, především pak potíže psychického rázu. Proto vznikla terapie tancem, která **se řadí do metod psychoterapie**.

Terapie tancem – jak probíhá?

Terapie tancem **nemá žádná pravidla**, ani zásady. Důležité je vyjádřit svým volným a osobitým stylem své vnitřní rozpoložení. Jde zkrátka o to, **jakkoliv se hýbat a vnímat se**. Během terapie tancem můžete pochopit sebe samotné, své duševní pochody. Často se stává **terapií velice emotivní** a muže vehnat i **slzy do očí**, nebojte se projevit, nebojte se plakat. Terapie tancem je určená především k tomu, své pocity ventilovat a nepotlačovat je. Dá se tak trochu přirovnat klasické terapii v poradně, kdy se ze svých starostí a problémů vypovídáte, zde se z nich však **vytančíte**.

Terapie tancem – pro koho je určená?

Není přesně definované, komu je terapie tancem určena. Může na ni docházet **jak dítě**, tak **mladý člověk i senior**. Věk zde nezná hranic. Jinak by se dalo říct, že je tu pro všechny, kteří potřebují psychicky podpořit a pro ty, kteří chtějí znovu nalézt svou **vnitřní duševní rovnováhu**. Především pak se doporučuje v těchto případech:

- U pacientů s **Parkinsonovou nemocí** má terapie tancem skvělé výsledky.
- Terapie tancem bezvadně působí i u lidí **s autismem**.
- Pokud máte **depresi**, je vám schopná terapie tancem také pomoci.
- Má překvapivě příznivé účinky i na **lidi trpící bulimií, či anorexií**.
- Může působit příznivě i jako podpůrná terapie **u odvykajících od alkoholu a drog**.
- Terapie tancem se doporučuje taktéž u vážnějších **psychiatrických onemocnění** jako je schizofrenie, bipolární porucha.
- Pro ty, kteří prochází takzvaným **posttraumatickým obdobím** může být terapie tancem opět pohlazením na duši.
- Vhodná je terapie tancem i u nemocných, kteří jsou **po vážném úrazu** a probíhá u nich rekonvalescence.
- Mimo jiné může pozitivně zapůsobit i na ženy, které mají **potíže s početím miminka**.

Jak je vidno, terapie tancem má neskutečně **širokou působnost**. Její blahodárné účinky mohou „postavit na nohy“ kdekoho.

Terapie tancem – s léčivým dotekem hudby

K tanci patří rovněž **příjemná hudba**. Terapie tancem využívá především **relaxačních a klidných tónů**, které podpoří vyjádření vlastních emocí. Neexistuje přesně daný styl hudby, který je u terapie tancem preferovaný. Vždy záleží na druhu pacientů, typu psychických obtíží a také na tom, jak chce terapeut lekci pojmout.

Terapii tancem si však můžete vyzkoušet **sami na sobě i doma**. Pusťte si svou oblíbenou hudbu a nechce se **vést pouze jejími tóny**.

Autor článku: Iveta Berezkinová