

**МАЙСТЕР-КЛАС «MY BODY JAZZ», ТІЛЕСНИЙ ОБРАЗ-Я ЯК
КОМПОНЕНТ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В МЕТОДІ
ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ**

© Радько О.В., м. Харків

radko.olga@meta.ua

Танець за своєю природою є потужним інструментом в роботі з тілесною напругою та глибинними переживаннями. Створюючи власні рухи, прислухаючись до імпульсів, що йдуть з глибини, ми дозволяємо нашому тілу «оживати», а емоціям «вивільнятися». Таким чином, танцювально-рухова терапія – це безпечний творчий простір для дослідження себе, відносин з іншими, зі світом, і в той же час це серйозна глибинна робота над саморозвитком особистості.

Формування свого тілесного Я є невід’ємною і важливою частиною Я-концепції особистості. Взаємозв’язок між особливостями тілесної свідомості та уявленнями індивіда про свій фізичний образ Я вперше були розглянуті в роботах вчених психотерапевтичного напрямку, а також в роботах сучасних тілесно-орієнтованих напрямках. В дослідженнях, які присвячені цій проблематики, було виявлено праведну роль уявлення про схему тіла, його функції в розвитку тілесної свідомості.

Мета заняття: створити умови для актуалізації, розвитку та формування тілесного Я особистості.

Цільова аудиторія: спеціалісти допоміжних професій, які цікавляться тілесно-орієнтованими напрямками в психології, та всі бажаючі доторкнутися до чуттєвого пізнання себе.

Завдання майстер-класу:

1. Ознайомлення учасників зі схемою тіла особистості для подальшого її дослідження.
2. Актуалізація, розвиток та формування тілесного Я особистості.
3. Зняття тілесних зажимів.

Методи роботи: вправи на рефлексію своїх відчуттів і соматичних станів; вправи, що сприяють формуванню цілісного фізичного Я-образу, вправи, що направлені ні прийняття себе і позитивне ставлення до оточуючих людей.

Тривалість майстер-класу становить – 90 хвилин. Заняття підібрані з урахуванням вікової категорії учасників та концепції обраного напрямку – танцювально-рухової терапії.

Ефект від заняття: учасники навчаються відчувати своє тіло не тільки як функціональне знеособлене пристосування для життя, а як живе мудре тіло зі своєю історією відчуттями, образами і почуттями; під час роботи з тілом відбувається усвідомлення та зняття м'язових блоків в тілі.