



SUOMEN
TANSSI
TERAPIA
YHDISTYS
RY

www.tanssiterapia.net



SUOMEN
TANSSI
TERAPIA
YHDISTYS
RY

Liiku ja koe
tanssiterapiaa!
Mitä varten?

Tanssiterapia on kokemuksellinen työskentelytapa. Kokemuksellinen oppiminen on tehokasta.

Tanssiterapia on vuorovaikutuksellista. Vuorovaikutus on se, joka meitä muovaa ja kehittää.

Tanssiterapiassa kehittyy ymmärrystä vuorovaikutuksesta kahdentasoisesti: vuorovaikutus itsen ja ympäristön välillä sekä vuorovaikutus kehon ja mielen välillä. Tämä parantaa vuorovaikutustaitoja.

Tanssiterapia tarjoaa mahdollisuuden kehon fyysiseen aktivoimiseen: hengitys, verenkierto, venyvyys, koordinaatio ja lihasvoima tulevat aktivoituiksi.

Tanssiterapia tarjoaa keinoja kehoa huoltavien liikkumistapojen oppimiseen. Kehon huoltaminen ja hoivaaminen tukevat sen hyvinvointia. On tärkeää löytää kiinnostus sitä kohtaan, ja tanssiterapiassa sen voi löytää kokemuksellisesti.

Tanssiterapia tarjoaa harjoitteita, joiden kautta kehittää kehotietoisuutta, jota tarvitaan kehon toiminnan ohjaamisessa sekä omien reaktioiden tunnistamisessa.

Tanssiterapiassa voi harjoittaa mindfulnessia (mielellisyyttä/tietoisuustaitoja), joka on metodi tunnereaktioiden säätelyyn, stressinhallintaan ja mielenrauhan vahvistamiseen.

Tanssiterapia tarjoaa mahdollisuuden tanssiin: ilmaisulliseen liikkeeseen, jolla voi kertoa tarinaa.

Tanssiterapia tarjoaa mahdollisuuden yhteisyyteen, koska yhdessä liikkuminen ja tanssi ovat yhteisöllisiä. Myönteinen yhteisöllisyyden kokemus vahvistaa hyvinvointia.

Tanssiterapia tarjoaa mahdollisuuden luovuuteen ja estetiikan kokemiseen, koska sen tanssijuuret vievät taiteeseen.

Tanssiterapiassa voi toimia luovasti ja leikkimäisesti kautta. Luovuus ja leikkimäisyys ovat terapeuttisia prosesseja. Tanssiterapiassa luova, liikkeellinen lähestymistapa mahdollistaa ilmaisun ja kokemuksen monikerroksisuuden. Se tuo tilaa omalle itseydelle.

Tanssiterapia on liikkeeseen ja keholliseen ilmaisuun perustuvaa. Liike ja kehonkieli ovat meidän ensimmäinen kieleemme, syntymästä alkaen, ja niinpä liikkeen kautta voidaan tavoittaa kokemusmaailman syviäkin kerroksia.

Tanssiterapiassa keho keskeinen työskentelytapa tavoittaa kehoitseyden, joka on itseyden ydintä. Kehoitseyden kokemuksessa tunnettu jatkuvuus, eheys ja toimijuus ovat mielenterveyden perustaa.

Tanssiterapia on integroivaa: siinä aktivoituvat keho, liikkuvuus, tunnereaktiot, havainnointi (ja sen mukana eri aistit: tuntoaisti, kuuloaisti, näköaisti, jopa hajuaistikin joskus) sekä kielelliset prosessit, kun sanoitetaan liikkumisen kokemusta. Tämä on integroivaa sekä neurologisella tasolla että kokemuksellisella tasolla.

Tanssiterapiassa on mahdollista kokea tunteita. Kun liikkeeseen yhdistää tunteen ja kognition, energiataso nousee.

Tanssiterapia on kehon kokemusta kunnioittavaa. Se opettaa uudenlaista, ystävällistä yhteistyön asennetta omaa kehoa ja sitä kautta omaa ydintä kohtaan. Tämä voi uudistaa suhtautumista itseensä ja on asenteena voimaannuttava.