

LÉLEKGYÓGYÍTÓ TÁNCTERÁPIA

Vannak olyan helyzetek, amikor a mozdulataink sokkal többet jelentenek önmaguknál, mintegy hidat képezve, lelkünk mélyebb rétegeihez vezetnek el. Ily módon belső sebeink feltárulhatnak és meggyógyulhatnak. Ezt a mélyreható átalakulási folyamatot élhetjük meg a tánc- és mozgásterápia során. | SZÖVEG: KISS ESZTER

Testünk sok olyan élményt, emléket tárol, amelyekhez tudatosan, a szavak szintjén nem tudunk hozzáférni. E tapasztalások nagy része nagyon korai életkorhoz köthető, amikor még nem fejlődött ki a tudatos, verbális, tényeken, eseményeken alapuló memóriánk. A tánc- és mozgásterápiás alkalmak lehetőséget nyújtanak arra, hogy olyan mozgásos, kapcsolati helyzetek teremtsenek, amelyekben ezek a korai élmények előhívhatók, átalakíthatók, s a sebzett lelkek meggyógyíthatók. A pszichodinamikus tánc- és mozgásterápiában részt vevők egy csoportos pszichoterápiás folyamat részesei lehetnek, ahol gyógyulhatnak, illetve magasabb szintű önismeretre tehetnek szert. – Aki mélyrehatóbb változást szeretne elérni, annak hosszabb folyamatban való részvételt javasolnak a szakértők. A mélyen belénk rögződött élmények, minták ugyanis nagyon lassan írhatók át. Sok gyakorlásra, új tapasztalatok szerzésére van szükség ahhoz,

hogy tartós változást érzünk el önmagunkon – magyarázza Móder Judit pszichodinamikus mozgás- és táncterapeuta. – A mai emberek szeretik az instant megoldásokat, amelyek a tüneteket mérséklik ugyan, de az okok szintjéig nem jutnak el – teszi hozzá munkatársa, Fodor Józsa pszichodinamikus mozgás- és táncterapeuta. – Mi azonban a mélyebb rétegek megváltoztatásán dolgozunk, amihez idő kell, de megéri, mert így tartós változásokat érhetünk el.

KERÜLJÜNK A TESTÜNKBE!

– Egy pszichodinamikus tánc-terápiás alkalom öt órát vesz igénybe. A kezdő beszélgetés után következik a mozgásos rész, amely többféle gyakorlatok kerülnek sorra. A résztvevők valamelyik testtájukra vagy testrészükre – például mellkas, egyensúly – fókuszáltnak kezdenek el gyakorlatokat végezni csoport-

tosan, párban vagy egyénileg. – Erre azért van szükség, hogy minél jobban „a testünkbe kerüljünk” – állítja Fodor Józsa. – Ne az éppen aktuális teendőinken gondolkodjunk, hanem úgynevezett testtudati állapotban befelé, a testrészre figyeljünk.

A második rész a kapcsolati munka, amikor párban, hárman vagy akár többen együtt – többnyire zenére – végzik a gyakorlatokat. A csoportvezető különféle instrukciókat ad, például azt, hogy a résztvevők nyújtsanak támaszt egymásnak. Ez nagyon kellemes tapasztalat is lehet, de az is előfordulhat, hogy bizonyos mozdulatok, bizonyos kapcsolódás kellemetlen érzéseket kelt valakiben, például, mert emlékezteti egy fájdalmas múltbeli élményre. A múltbeli helyzetekből származó, berögződött kapcsolati mintázatok ily módon megjelölődnek, újra átélhetők. A csoportalkalmat záró megbeszélés során elmondhatja a résztvevő, hogy milyen

élményt jelentett számára egy-egy gyakorlat. A következő alkalmakkor újra és újra megtapasztalhat hasonló helyzeteket, s átdolgozhatja e tapasztalást ebben a gyógyító testtudati állapotban.

SZABADON MOZDULVA

– A táncosok végül eljutnak az improvizációhoz, amikor a testük a zenére magától mozdul – magyarázza Móder Judit. – Ez nagyon kreatív és játékos állapot, ahhoz lehetne hasonlítani, ahogyan a gyerekek jelen szoktak lenni a testükben, minden mozdula-



A táncterápia pszichodinamikus ágát a súlyosabb pszichiátriai problémákkal – például skizofrénia – küzdők gyógyítása céljából fejlesztették ki, de neurotikus zavarok – például hangulatzavar, depresszió – esetén is remekül működik. Lehet pszichoterápiaként vagy önismereti módszerként alkalmazni, önmagában, illetve kiegészítő terápiaként.

Fodor Józsa. – Sokkal nagyobb biztonságot ad a számára az, ha rávezetjük a testérzetei megfigyelésére, a saját testébe való belekerülés mikéntjére. Ráadásul ez önmagában is gyógyító folyamat. Idővel pedig minél nagyobb rutint szerez, annál hamarabb jut el a kreatív, alkotó mozgásformákhoz.

ÚJRAÍRHAJUK AZ ÉLETÜNKET

– A táncterápia segít önmagunk elfogadásában – mondja Móder Judit. – A fogyasztói társadalom ambivalens elvárásokat támaszt, egyfelől folyamatosan ki vagyunk téve a fogyasztásra ösztönző reklámok hatásának, másfelől olyan nőképet sugároz, amely szerint fiatalnak és karcsúnak kell lenni. Ez nagymértékben megnehezíti a mai nők életét és súlyos pszichés problémához vezethet. A táncterápiára jelentkezők között is gyakori a testképzavarral, evészavarral – anorexia, bulimia – vagy egyéb önel fogadási problémával küzdő nő. Ezt próbálja ellensúlyozni a módszer, segít ráhangolódni a testünkre, elfogadni és megengedni, hogy természetesen működjön. Akik elmélyedtek a táncterápiában, sok esetben azt tapasztalták, hogy javult a testükkel való elégedettségük, nőtt az önbizalmuk, ugyanakkor a félelmek, a szorongások tüneteik jelentős mértékben csökkentek. A terápiás folyamat segítette őket abban, hogy megértsék és újraírják a saját működésmódjukat. Megváltoztak a kapcsolataik, átrendeződött az életük. | DF

A táncterápiára jelentkezők között is gyakori a testképzavarral, evészavarral – anorexia, bulimia – vagy egyéb önel fogadási problémával küzdő nő. Ezt próbálja ellensúlyozni a módszer, segít ráhangolódni a testünkre, elfogadni és megengedni, hogy természetesen működjön.

tuk ösztönös, spontán, magától értetődő. Ilyenkor, a szabad tánc során a pillanatot éljük meg a maga teljességében, miközben intenzív gyógyító folyamatok zajlanak.

A 21. századi ember az ideje 80-90 százalékában a fejében él, és idő kell ahhoz, hogy kikerüljön a „gondolkodó üzemmódból” és a testéből mozduljon, a teste mutassa az irányokat. – Aki először jön el egy tánc- és mozgásterápiás alkalomra, valószínűleg leblokkolna, ha azzal fogadnánk, hogy itt a szabad tánc lehetősége, éljen vele – folytatja

SAKÉRTŐK

MÓDER JUDIT ÉS FODOR JÓZSA
pszichodinamikus
mozgás- és táncterapeuta