

Tanztherapie

Autor/in: Oliver Schubbe

Familietherapeut

Während in anderen Therapieformen das gesprochene Wort im Mittelpunkt des Interesses steht, geht es bei der Tanztherapie um die Sprache des Körpers, genauer gesagt um das Erfahren der eigenen Vorlieben und Fähigkeiten. Dadurch wird das Selbstbewusstsein gestärkt; Probleme und Schwierigkeiten werden deutlicher spürbar, erlebbar und dadurch veränderbar. Einer Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires folgt immer auch eine Vergrößerung des psychischen Spielraums.

Ziel der Tanztherapie ist die Integration von Körper, Geist und Psyche. Besonders sinnvoll erscheint der Einsatz von Tanztherapie bei Beschwerden, die sich über körperliche Symptome äußern (z.B. bei Essstörungen und psychosomatischen Beschwerden).

Tanztherapie vertraut auf die Selbstheilungskräfte des Menschen. Sie lässt uns die Sprache unseres Körpers besser verstehen und gibt uns die Chance, unbewusste oder verdrängte Aspekte unserer Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen. Durch die Arbeit in der Tanztherapie kann es uns gelingen, eine Bewusstheit über unsere Bewegungen und den Bewegungsausdruck zu erlangen und so den Zusammenhang zwischen Körper und Gefühlen herzustellen.

Je nach Erfordernissen und Bedürfnissen ist eine Einzel- oder Gruppentherapie sinnvoll.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten