

Praca z zaburzeniem obrazu ciała metodą psychoterapii tańcem i ruchem – narzędzia terapeutyczne wspomagające akceptację ciała

Ewelina Drzał

Psychoterapia tańcem i ruchem, która angażuje w proces psychoterapeutyczny ciało i umysł może być skuteczną metodą pracy z pacjentami mającymi trudność z akceptacją własnego ciała. Metoda ta daje możliwość budowania poczucia granic, urealniania obrazu siebie oraz znajdowania zasobów wewnętrznych. Dodatkowo pacjent ma okazję wzmacniania poczucia własnej wartości. Sesje wydają się być bardzo pomocne w integrowaniu życia wewnętrznego oraz przeżywanych uczuć. Dodatkowo pomagają w radzeniu sobie z napięciem wewnętrznym pacjentów oraz daje możliwość poszerzenia swoich zakresów ruchowych. W części werbalnej możliwe jest omówienie problemów, które nosi w sobie Klient, a które powodują w nim lęk, niepokój i inne nieprzyjemne w odczuciu emocje.