

TALLER 5.

Psicodansa, Psicoteràpia en moviment - Patricia Boixet

La psicodansa és un mètode psicoterapèutic que utilitza el cos i el moviment com a vehicles comunicacionals preferencials i la música com a suport d'aquesta comunicació.

La psicodansa va ser utilitzada inicialment per Moreno creador del Psicodrama, per significar la unió de la dansa amb el Psicodrama; probablement relacionat amb la Dansateràpia que el Sr.Chose va introduir en els anys 30.

Les dinàmiques en aquest taller seran en moviment , a través de la dansa individual i grupal, així com de tècniques d'expressió corporal i jocs de rol.

Utilitzarem com instrumentació terapèutica una capacitat expressiva natural: ballar.

El cos serà el vehicle comunicacional, tornant així a l'individu la seva capacitat expressiva, donant pas a la multiplicitat i simultaneïtat de sensacions, emocions i vivències despulades de connotacions socials teixides al voltant de la paraula.

Objectiu: Aquestes dinàmiques tindran com objectiu incrementar l'autoconsciència. Es busca un diàleg entre la persona i el grup, mitjançant el qual l'expressió originada a nivell individual s'integra en aquest grup, ajudant a resoldre els seus conflictes per mitjà de la parla, els moviments i l'expressió corporal. Part de la tasca terapèutica a la Psicodansa consisteix en la lectura i elaboració de les Formes (naturals, psicològiques, socials) i de la seva seqüència. A partir de les Formes s'investiguen els Continguts corresponents; d'aquesta manera la via d'accés al psicològic és el cos més que la paraula: per arribar a la integració de les tres àrees del psiquisme: ment, cos i ambient. En aquest sentit podem afirmar que la psicodansa exerceix una funció catàrtica per a l'individu. Tot això afavoreix que identifiqui emocions derivades de vivències que han estat oblidades, que s'analitzin, que es comprenguin i així donar una solució a aquest conflicte. Com a conseqüència la persona tendeix a acceptar la seva situació, generant una nova perspectiva de la vida.

Per això, actualment, la Psicodansa constitueix la psicoteràpia corporal per excel·lència, especialment indicada en les psicopaties, neurosis obsessives ... i en tots els processos psicopatològics que comprometin seriosament la comunicació verbal, tant per excés com per defecte.