

Τι είναι η Χοροθεραπεία?

Όπως όλες οι μορφές θεραπείας, έτσι και η Χοροθεραπεία έχει σχεδιαστεί για να βοηθά στην κατανόηση του εαυτού μας και των συναισθημάτων μας .

Αλλά ενώ οι περισσότερες μορφές Ψυχοθεραπείας χρησιμοποιούν ως κύρια μέθοδο την λεκτική επικοινωνία, η Χοροθεραπεία επίσης φέρνει τη φυσική κίνηση για να βοηθήσει στην αίσθηση της σύνδεσης μεταξύ του μυαλού, του σώματος, των συναισθημάτων, καθώς και την ικανότητά του σώματος να επικοινωνεί. Εδράζεται δηλαδή, στην αρχή ότι η κίνηση αντανakλά τον τρόπο σκέψης και συνείδησης του ατόμου .

Το σώμα μας είναι μια μεγάλη πηγή γνώσης, πολλές φορές βλέπουμε τα συναισθήματα μας να εκφράζονται πρώτα μέσα από την κίνηση, στάση και γενικότερη έκφραση του σώματος πριν ακόμα τα εκφράσουμε λεκτικά.

Επίσης, **δεν είναι απαραίτητο κάποιος να έχει γνώσεις ή προηγούμενη εμπειρία με την κίνηση** για να παρακολουθήσει κάποιο αριθμό συναντήσεων. Κάποιος μπορεί να παραβρεθεί σε ατομικές συναντήσεις ή ακόμα οι συναντήσεις μπορούν να γίνουν με την οικογένεια του ενδιαφερόμενου ή και με μία ομάδα.

Σε ποιους απευθύνεται η Χοροθεραπεία?

Επειδή η Χοροθεραπεία επικεντρώνεται στη μη-λεκτική επικοινωνία μπορεί να καλύψει ένα μεγάλο φάσμα ατόμων που μπορούν να βοηθηθούν. Μπορεί να βοηθήσει από μικρά παιδιά μέχρι ηλικιωμένους καθώς και μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη σε ανθρώπους που δυσκολεύονται να μιλήσουν ή ακόμα δεν τους αρέσει να μιλούν πολύ.

Γίνεται όλο και πιο γνωστή ως παρέμβαση σε άτομα με **σχιζοφρένεια, κατάθλιψη, άγχος, αυτισμό, άνοια, μαθησιακές δυσκολίες, διαταραχές της προσωπικότητας κ.α.**

Η Χοροθεραπεία προσφέρεται επίσης και σε περιπτώσεις που δεν υπάρχει κάποια **διάγνωση**, αφού στοχεύει στην αυτο-ανάπτυξη, στην έκφραση και την φροντίδα του εαυτού και στην εξερεύνηση.

Η επαφή με την κίνηση και με διάφορες πτυχές του εαυτού μας, με μη λεκτικές συμπεριφορές, χειρονομίες, στάσεις του σώματος μας βοηθά να αποκτήσουμε μεγαλύτερη αντίληψη του πως επικοινωνούμε και πως γίνονται αντιληπτές από τους άλλους.

Ποια τα οφέλη?

Η Χοροθεραπεία θα μπορούσε να προσφέρει μεταξύ άλλων και τα παρακάτω:

- Ανακούφιση από το άγχος
- Κατανόηση του εαυτού
- Αυτογνωσία

- Καλύτερη έκφραση του εαυτού και των συναισθημάτων
- Αυτοπεποίθηση
- Καλύτερη οριοθέτηση προσωπικών ορίων
- Χαλάρωση
- Αύξηση της συμπάθειας για το σώμα και τον εαυτό

Πως μπορεί να μοιάζει μία συνάντηση Χοροθεραπείας?

Όπως σε όλες τις θεραπείες, ατομικές ή ομαδικές συναντήσεις Χοροθεραπείας γίνονται σε εβδομαδιαία βάση και διαρκούν σαράντα πέντε λεπτά με μία ώρα, σε ένα ιδιωτικό και ασφαλές περιβάλλον, γεμάτο κατανόηση.

Σε μια συνάντηση συνδυάζεται ο λόγος και η κίνηση του σώματος, και συνήθως αποτελείται από διάφορα τμήματα όπως- σωματικό ζέσταμα, χρόνος ανάπτυξης οποιουδήποτε θέματος προκύψει, χαλάρωση, κλείσιμο.

Ο χοροθεραπευτής ενθαρρύνει την διαδικασία της έκφρασης των συναισθημάτων, την αίσθηση της αυτοπεποίθησης, την ανακούφιση του άγχους με σκοπό ο συμμετέχοντας ή η ομάδα να απελευθερώσουν αισθήματα ενεργητικής δράσης και μια αίσθηση ευχαρίστησης του εδώ και τώρα.

Η Μαρία Χαράλαμπους είναι εγγεγραμμένη Χοροθεραπεύτρια και μέλος του ADMPUK (Association for Dance Movement Psychotherapy UK) και έχει αποκτήσει τον μεταπτυχιακό της τίτλο στην Χοροθεραπεία από το University of Derby. Σήμερα συνεργάζεται με το Μουσικοθεραπευτικό Κέντρο « Μουσική Επαφή» και το κέντρο πολυθεματικής θεραπευτικής προσέγγισης "Multisense".

Η Μαρία οδηγά την δουλεία της με σαφήνεια και συμπόνια για τα άτομα και τις ομάδες που εργάζεται και υποστηρίζει την προσωπική ανάπτυξη και μετασχηματισμό του καθένα ξεχωριστά.

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 96650593
email: maria.charalambous1@gmail.com

