



Κέντρο Εναλλακτικής Απασχόλησης και Θεραπευτικών Δράσεων «Διαδρομή» **Χοροθεραπεία**

Η χοροθεραπεία είναι μια από τις θεραπείες μέσω των τεχνών. Εφαρμόζεται σε μικρές ομάδες ή ατομικά και κάνει χρήση λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας, μέσω της κίνησης. Συνδυάζει ψυχοθεραπευτικά μοντέλα με δημιουργική έκφραση και ανάλυση της κίνησης. Η μη λεκτική έκφρασή μας, μέσω της κίνησης, καθρεφτίζει νοητικές-συναισθηματικές καταστάσεις, παρούσες και παρελθούσες εμπειρίες, έναν συγκεκριμένο τρόπο επικοινωνίας με το περιβάλλον, βαθύτερα επίπεδα του εαυτού μας.

Προσφέρει την ευκαιρία για έκφραση και κατανόηση πάνω στα θέματα που τα ίδια τα άτομα έχουν ανάγκη να αναπτύξουν, με άλλα λόγια ακολουθεί και παρακολουθεί από πολύ κοντά τις πολύ ιδιαίτερες ατομικές ανάγκες του καθενός.

Ο σκοπός της χοροθεραπείας είναι:

- Να παράσχει συναισθηματική υποστήριξη
- Να δώσει την ευκαιρία για δημιουργική έκφραση και επικοινωνία ανάμεσα στα μέλη μιας ομάδας ή μεταξύ του θεραπευτή και του ατόμου.
- Να προσφέρει ένα 'ασφαλές' περιβάλλον για έκφραση και εξερεύνηση των θεμάτων που απασχολούν
- το άτομο ή την ομάδα και που πηγάζουν από δικές τους ανάγκες, αφού δεν υπάρχει σωστό και λάθος στη θεραπεία όσον αφορά την έκφραση συναισθημάτων.
- Να επανατροφοδοτήσει και να εμπλουτίσει την εικόνα των συμμετεχόντων για τον εαυτό τους με ολιστικό τρόπο, συμπεριλαμβάνοντας την εικόνα του σώματος και της μη λεκτικής επικοινωνίας με άλλους ανθρώπους.
- Να εξερευνήσει και να δώσει την ευκαιρία για καινούργιους τρόπους επικοινωνίας.
- Να αναπτύξει την ικανότητα για χειρισμό δύσκολων συναισθημάτων.
- Να δώσει την ευκαιρία επικοινωνίας και συμμετοχής σε μια ομάδα, όπου ο κάθε συμμετέχων έχει την ευκαιρία να πειραματιστεί διαφορετικούς ρόλους.
- Να προσφέρει μεγαλύτερη επίγνωση βαθύτερων επιπέδων του εαυτού μας, δύσκολων επαναλαμβανόμενων καταστάσεων στη ζωή μας, παρόντων και παρελθόντων σχέσεων.
- Να επανατροφοδοτήσει συναισθηματικά το άτομο ή την ομάδα μέσω της σχέσης θεραπευτή - θεραπευόμενου.

Ο στόχος της είναι τέλος, το κάθε άτομο να αναπτύξει στο έπακρο τις δικές του ψυχολογικές, νοητικές, συναισθηματικές και πνευματικές δυνατότητες .