

FULYA KURTER

DANS ve HAREKET TERAPİSİ

Hareket bedenin temel dilidir. Bu nedenden dolayı derindeki duygu ve anıları da bize taşıyabilmektedir. Dans ise hareket sanatıdır, bir dizi hareket, müzik eşliğinde veya eşiksiz belirli bir süre ve ritim içinde ifade bulur (Halprin, 2003). Dans insanlık tarihinden bu yana kişinin spontan, dışavurumsal hareket denemelerini oluşturmuştur. 20. y.y.da beden, zihin ve ruhun birbirinden ayrılmaz oluşunun yeniden hatırlanmasıyla beraber dans ve hareketin psikoterapide kullanımına yönelik çalışmalar başlamıştır. Günümüzde dans hareket terapisi (DMT; dance movement therapy) hareketin, bireyin duygusal, sosyal, bilişsel ve fiziksel bütünlüğünü güçlendiren iyileştirici bir yaklaşım olarak yerini almıştır. Dans hareket terapisi her türlü yaş grubuna ve popülasyona yönelik bireysel ve grup ortamında uygulanabilmektedir. Bu atölyede katılımcılar, dans ve hareket terapisi uygulamalarının esas olduğu bir grup sürecini deneyimleyerek, yaklaşımın esaslarına ve temel kavramlarına dair bazı bilgiler edineceklerdir.