

简述舞蹈治疗适用人群及治疗过程

◆祁三菊

(陕西师范大学音乐学院 陕西西安 710062)

摘要: 舞蹈治疗, 又称动作治疗, 应用舞蹈动作或即兴动作的方式方法对社交、情感、认知障碍和人身躯体本身的疾病等进行一系列的治疗, 帮助人们增强个人意识, 缓解高度紧张的心理和身体。

关键词: 舞蹈治疗

一、舞蹈治疗

舞蹈疗法诞生于现代舞蹈艺术和心理学的结合。玛丽安 CHASS 和玛丽·怀特豪斯, 于 20 世纪 30 年代和 50 年代, 率先在美国东西海岸的运用舞蹈治疗, 是最早的舞蹈治疗先驱。随后, Trudi Schoop (即兴舞蹈途径), Lijian Espenak (欧洲训练阿德勒深心理学相结合) 和粗鲁的舞蹈治疗理论, 在美国成为三大主角继续发展成熟。^① 提出了“人的身体和大脑是相互关联的。人的心理和情绪问题往往体现在体内, 如肌肉紧张, 有限的运动和变形。反过来, 身体状态直接和积极影响人们的态度和情绪。”^②。

舞蹈治疗运用多种方式方法辅助、减轻疾患, 直接或者间接的进行治理。可以通过群体动作, 帮助人们走出自我封闭, 建立强有力的社会和情感纽带, 使人能感受到与他人相处在的愉悦与快乐; 也可以通过节奏明快的舞蹈动作, 帮助人们缓解精神和身体的紧张, 做到降低焦虑, 提高活力; 通过即兴的舞蹈动作, 帮助人们认识自己、了解自己, 对自我情感建立信心, 并最终完全地接受自我; 通过创造性的舞蹈动作, 激发独立个人的表现欲, 启发人们运用和尝试不同的思维方式和创造性的行为。

二、舞蹈治疗过程

舞蹈治疗的具体治疗过程是由各自不同的疾患所决定的。有的是接受私人舞蹈治疗师的具体治疗, 有的是在一个舞蹈治疗小组当中获得治疗。有进行单人舞蹈治疗的也有团体舞蹈治疗。不同的舞蹈治疗师也有着不同的治疗方法与风格。

一般来说, 在接受舞蹈治疗之前是不需要患者去接受舞蹈训练的。在首次治疗中, 患者和舞蹈治疗师是在进行治疗的舞蹈工作室中见面, 是需要患者穿着舒适的。当舞蹈治疗师了解到患者的需求以及进行舞蹈治疗的理由后, 会通过观察患者在房间当中的走动, 去了解和分析身体外形条件和体态动作的特征。例如: 身体的直立或是弯曲; 是属于开放外向型还是保守内向型; 动作是大胆顺畅还是属于缩手缩脚型。然后, 讨论舞蹈治疗目的, 疗程以及治疗的本质诉求, 并且制定具体可实行的舞蹈治疗方案。以供定期检查舞蹈治疗的进度与目标之间的距离。在随后的舞蹈治疗过程中, 舞蹈治疗师会继续通过观察患者的具体舞蹈动作, 采取积极鼓励患者敢于通过舞蹈动作来表达其独特个人感情和感受。并且要求患者去模仿舞蹈治疗师的动作, 通过舞蹈动作增强舞蹈治疗师的被接受感。帮助患者建立起思想, 感情, 记忆与舞蹈治疗师动作之间的联系。

在接受群体舞蹈治疗时, 舞蹈治疗师会首先去评测这个群体的成员以及成员之间是如何在一起相处的, 成员之间通过什么样的动作去进行互动的, 怎样进行分享与情感表达的。通过仔细的观察与分析舞蹈治疗师会相应地给与干预和引导一些活动。一般舞蹈治疗师可以借助具体引入、领导和跟随的概念。去帮助群体中的一个成员走出自我内心的封闭或是自我迷恋。舞蹈治疗师有时也会借助一些工具或器械在特定的场域行进一种探索, 比如信任等。

特殊情况下, 舞蹈治疗师会通过一些特殊的方式去解决所面对的问题。例如遇到精神压力的问题时, 舞蹈治疗师首先会通过一些具体的方法去测试和诊断患者在面临压力时身体是怎样去作出一些反应的, 然后有专门设计有针对性的一些舞蹈动作, 并使用这些舞蹈动作或者即兴动作来帮助患者促进其血液循环, 加强深呼吸, 身体肌肉和患者精神降低紧张。舞蹈治疗的次数根据具体情况而定, 通常情况下是一周一次, 至少需要做几个月的治

疗。

三、舞蹈治疗适用人群

舞蹈治疗几乎涵盖了大多数的人群, 适用可治疗的范围广泛大致上可以把它们分为两大类的群体: 精神疾病人群和健康人群。

关于精神疾病部分, 即所有受过创伤的人群, 包括所有的边缘型人格, 比如创伤导致的进食障碍(厌食症和暴食症)、恐惧症(害怕到公共场所或人多的地方)、心身疾病、家庭问题、所有的上瘾症状(对酒精、对毒品等)、抑郁症、强迫症、行为怪异、精神状态不稳定、时好时坏、创伤、伴侣关系问题等。^③

对于健康人群, 包括想要更多了解自己身体和心理的人们, 他们想要获得更多的幸福感和愉悦感。也包括面对重大压力感觉面临崩溃的人们、想要增强团队核心能量、凝聚力的公司群体、特殊学校的孩子们以及专业舞蹈演员想要讲他们的身体发挥到最极致时, 也会面对众多的问题, 例如: 身体不适症状、不自信心理问题等。这种群体对自己的生活不满意, 会感觉不知道缺失了什么, 具有攻击性、富有但是不快乐、感觉身体不适, 但去医院查不出身体疾病。

总之, 舞蹈治疗适用于各种不同程度的关于身体、情绪、和社会认知方面的问题, 能够解决和帮助人们的范围非常广泛。

四、舞蹈治疗的健康效益

舞蹈治疗有着其独特的治疗方式。在身体治疗方面, 它可以帮助人们加强肢体的协调能动性, 同时提高身体素质。在情感治疗方面, 帮助认识和了解自我, 使得人们更容易感到幸福和快乐。人们通过舞蹈语汇来宣泄和表达各种情绪, 如悲伤、压抑、愤怒等, 超越了语言方式表达情感的单一性, 帮助人们更好地表达自我内心情绪。在精神治疗方面, 舞蹈治疗能提高我们的认知能力, 动力和记忆力^④。

舞蹈治疗有着广泛的治疗范围。临床试验证明, 它在提高个人体态, 自我意识, 注意力和交际能力方面都很有效。它还能减轻紧张, 恐惧和焦虑, 减少孤僻, 身体紧张, 慢性疼痛和抑郁情绪。另外, 它还能改善循环和呼吸系统的功能。在孤独症治疗领域, 舞蹈治疗也有着很好的辅助治疗作用。

舞蹈治疗, 是心理治疗和创造性艺术治疗的一个分支, 发展到今天, 逐渐建立起了其学科, 得到了专业人士的认可获得了一定的进步。由于在心理干预、治疗和康复上展示了其不可替代的魅力, 舞蹈治疗领域得到了一定的重视和发展。

参考文献:

- [1] Rebecca M. Dance Movement therapy as a creative arts therapy approach in prison to the treatment of violence. the Arts in Psychotherapy, 2002, 29: 203-206.
- [2] 唐英. 为灵魂找一个家园: 关注“舞蹈治疗”在中国的发展 [J]. 舞蹈, 2014(2): 62-65.
- [3] 蔡佩珊, 周宇, 等. 舞蹈动作治疗: 治愈的艺术 [M]. 代尔夫特: 亿派国际出版社, 2014: 45-55.

注释:

- ① 《鲁道夫拉班》. 百科. 舞动的心. 008
- ② 《舞蹈心理学治疗》. 百科
- ③ 胡艺, 李俊军, 《“即兴舞蹈”在艺术治疗中的研究评述》. 临床医药文献电子杂志. 2017
- ④ 《心理治疗》. 百科. beyond8864

作者简介: 祁三菊 (1990.3~), 女, 藏族, 甘肃甘南藏族自治州人, 在读硕士, 单位: 陕西师范大学舞蹈专业, 研究方向: 中国传统舞蹈理论与教学研究方向。