



TESTRE BÍZVA 2016

Nyílt nap pszichodinamikus mozgás- és táncterápia

Időpont: május 29. vasárnap

Helyszín: SÍN Kulturális Központ

1139 Budapest Gyutacs utca 10.

További információ: www.mozgasterapia.net,

Számlázással, fizetéssel kapcsolatos információk: mmtepenztar@gmail.com

Online jelentkezés: [JELENTKEZÉSI LAP](#)

A Nyílt nap lehetőséget ad a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia (PMT) elméletébe való betekintésre, a módszer megtapasztalására a műhelyfoglalkozásokon, és az élmények megosztására.

Program:

- 09.30 Megnyitó Incze Adrienne, az MMTE elnöke
09.45-10.45 Előadás *Merényi Márta és Simon Judit,*
Kiképző pszichodinamikus mozgás- és táncpszichoterapeuták
11.00-14.00 Műhelyek
14.00-15.00 Ebéd
15.00-17.30 Műhelyek
17.45-19.00 Beszélgetés a műhelykonferencia élményeiről, az egyesületről...
Műhelyeket tartanak: Arnóth Eszter, Merényi Márta, Nagy Orsolya, Simon Judit, Szili Katalin,
és egy meglepetés műhely is lesz.

Részvételi díjak:

Korai befizetés május 15-ig:

Egyesületi tagoknak (ha a tagdíj rendezett): 7000 Ft

Nem egyesületi tagoknak: 8000 Ft

Május 15-től:

Egyesületi tagoknak (ha a tagdíj rendezett): 8000 Ft

Nem egyesületi tagoknak: 10000 Ft

A pszichodinamikus mozgás- és táncterápia azok közé a módszerek közé tartozik, melyek a pszichoterápiás folyamatba közvetlenül **bevonják a testet**. Magyarországon eredetileg a pszichózisok, a súlyos személyiség- és szomatizációs zavarok kezelési nehézségeiből adódó terápiás útkeresésből fejlődött a nyolcvanas évektől kezdődően.

A PMT pszichoanalitikus szemléletű, testélmény alapú módszer. A korai fejlődést előtérbe helyező, elsősorban a csecsemő kutatásokra épülő újabb elméletekre épít. Ezen elméletek szerint **a személyiség kibontakozása, fejlődése a mama-baba kapcsolatba ágyazódik**. A finom testi-érzelmi interakciók, illeszkedések mentén formálódik a baba azon képessége, hogy saját állapotait érzékelni, majd szabályozni tudja. Ez akkor tud kialakulni, ha az anya (vagy az elsődleges gondozó) érzelmileg elérhető, és a baba jelzéseire megfelelően válaszol, hogy csecsemője eligazodjon saját érzetei, állapotai között, és képessé váljon kapcsolatainak aktív alakítására.

A PMT ezt a korai élményvilágot éri el és a testi-mozgásos emlékezetet (implicit memória) mozgósítva a nem tudatos, és/vagy tudattalan érzéseink, emlékeink is hozzáférhetővé válhatnak. A testi-mozgásos folyamat irányított mozgás improvizációra épül. A test valamely állapotának változására, mozgására figyelünk, egyidejűleg éljük át magát a mozgást, és vagyunk tudatában annak, hogy mi történik. Ezt nevezzük **testtudati munkának**. A terápiás folyamat középpontjában a jelen idejű kapcsolati szövetben születő mozgásos és testi élmények állnak. Olyan tudatállapot alakul ki, ami érzékennyé tesz az érzelmi hatásokra, felerősödik a kapcsolati érzékenység, előhívódnak a korai kapcsolódási minták, amik így átdolgozódhatnak. Új, egészségesebb öntapasztalás, kapcsolati működésmódok fejlődhetnek. A PMT- ban egyaránt lényeges az **egyéni és a kapcsolati munka**. A testtudati munkára épül az egyedüli, páros, vagy csoportos mozgásimprovizáció. Az önészlelés, és a kapcsolódások árnyalódása során a **mozgásimprovizáció** igazi alkotássá válik a csoportfolyamat során. A pszichodinamikus módszer fontos munkamódja a mozgásos élmények megbeszélése. A feldolgozó megbeszélésben a mozgásos történések megosztása, az egymásnak való visszajelzése, megmunkálása történik, ami a testi és a verbális élmények összekapcsolásával a reflektáltabb személyiségműködést, és **az egyéni élettörténet újraalkotását** segíti a csoportfolyamatban.

A nyílt napon a műhelyekben tapasztalatot szerezhethetünk a PMT testi-mozgásos folyamatáról, és két speciális témát is kidolgozunk.