

Arteterapia - terapia przez sztukę.

Rzeźba, malarstwo, taniec czy śpiew otwierają nam dostęp do naszego wnętrza: emocji, potrzeb, lęków. Arteterapia jest dobra dla każdego i w każdym wieku:

Działania artystyczne są sposobem na wyrażenie siebie, a wie o tym doskonale każdy plastyk, tancerz, czy muzyk. Wokaliści powtarzają, że dopiero po wejściu na scenę czują, że żyją, że są sobą. Osoby z problemami natury emocjonalnej, psychologicznej, często dopiero przez sztukę są w stanie się otworzyć.

Przykłady arteterapii:

- Choreoterapia,
- Muzykoterapia,
- Bajkoterapia,
- Filmoterapia,
- Terapia przez sztuki plastyczne.

Elementy arteterapii wspomagają:

- odzyskanie równowagi psychicznej,
- rozładowanie frustracji,
- zmniejszenie lub unicestwienie lęków, wyleczenie depresji,
- ułatwienie komunikacji z innymi ludźmi,
- budowanie pozytywnego nastawienia do świata,
- zmniejszenie poziomu agresji,
- podniesienie samooceny,
- wzbogacenie życia wewnętrznego,
- zdobycie nowych umiejętności,
- mogą być wspaniałym sposobem na spędzenie wolnego czasu, po prostu formą relaksu.