

## Кружок "ПСИХОРИТМИКА"

8 апреля в студенческом общежитии № 2 был организован кружок «Психоритмика». Этот кружок ведет воспитатель-педагог и психолог Сагдуллаева Дилором. Психоритмика – двигательноритмическая терапия. Под термином "психодинамика" обычно понимают движение, разворачивание, рост и затухание, взаимодействие и борьба сил внутри психики человека. Тогда психодинамический подход - это подход, согласно которому видимые человеку происходящие в его психике процессы определяются не внешними обстоятельствами, не разумом или волей человека, а самостоятельной динамикой (взаимодействием и борьбой) сил внутри психики.

Психоритмика помогает при лечении инсульта и неврологических заболеваниях. Каждый день психоритмикой нужно заниматься один час. Виды психоритмики: аэробика, танго, брейк, танцы Болливуда, классические песни, национальные танцы, андижанская полька. Люди, которые занимаются психоритмикой, вырабатывают гормоны эндорфина, которые помогают им продлить свою жизнь и повысить гибкость. Психоритмика проводится два раза в неделю в понедельник и пятницу в студенческом общежитии № 2. В мероприятии приняли участие воспитатель-педагог студенческого общежития № 3 Хаитова Азиза, студентки факультетов МГР, ГТС, УЗР, ЭСиВХ.



**Информация воспитателя-педагога, психолога Дилором Сагдуллаевой.**

**Пресс-секретарь института Рахимбой Джуманиязов.**