

# AI 智能化的舞蹈治疗研究

◎赵凯 宋杨川子

摘要：舞蹈治疗是区别于传统心理治疗的一种新型治疗方法，是在 AI 智能化环境下被赋予高度应用价值的一门新研究领域。舞蹈治疗能够实现人精神上的解放，它通过连接人的身体和情绪，使人在自我身体认知上进行舞蹈，通过肢体舞蹈的方法达到愉悦身心的效果，给人带来全新的体验。

关键词：AI 智能化 舞蹈治疗 研究分析

舞蹈治疗是一种以改善人心智为目的的动作性治疗方法。舞蹈治疗又被称为舞动治疗，它利用简单的舞蹈动作帮助人们改善身体、情绪、心灵，使人们能够体会自身的内在感受。舞蹈治疗方法极具创意性，它以一种容易被人们接受的方式让人探索自己内心。人的表达也不再局限于简单的语言，将人们表达感知的渠道扩大到身体动作，使人们拥有创造性的心灵动感。舞蹈治疗在于实现人身体与心灵的统一，让人们通过舞蹈的方式感受自己内心的感受，倾听内心的声音。通过身体所传达的信息，探索生命内在的意义，以简单的肢体动作感受新体验，获得艺术性的记忆。通过 AI 智能化手段的介入，能够进一步提升舞蹈治疗实效，对于人的康复疗养具有非常重要的实践价值。

## 一、舞蹈治疗的概念定义

舞蹈治疗起源于欧洲，以一门新研究学科的形式在美国迅速发展。第一代舞蹈治疗的治疗师并不是专业的医生，而是一些拥有多年表演经验的舞蹈表演者。这些舞者在长时间舞蹈表演的过程中逐渐形成了独特的舞蹈治疗方法，而这些方法又在后来的传播过程中实现进一步的发展。

二战后，舞蹈治疗法迅速传播。由于二战的发生给许多人带来了巨大的心理创伤，大量的退伍军人难以顺利融入现实生活中去，他们需要处理战争给他们带来的精神伤害后才能够与人们进行沟通交流，才能够重新建立起正常的人际关系。在二战后，精神卫生研究方向逐渐转变为治疗性共同体和环境治疗，不再局限于以往的医学模式。因此，精神卫生领域的专家学者组建了大量的治疗团队为退伍军人提供精神治疗。但由于需要接受治疗的人数实

在太多，导致治疗团队无法实现一对一专业服务，面临着人力、物力、财力等方面的巨大压力。

舞蹈治疗是时代的需求，是那个时代人们心理上的渴求。于是，伊莎多拉·邓肯——现代舞先驱提出“通过身体解放实现心灵解放的观点。”她主张进行舞蹈治疗，让人们在心灵的熏陶之下，感受最单纯、自然的心灵感受，实现人性的解放。

## 二、舞蹈治疗的价值应用

与传统的心理治疗方法相比，舞蹈治疗法更具有创新性，这一方法通过帮助人们建立信心来重新认识自我，从而在此过程中缓解焦虑的情绪，实现身心愉悦。当传统治疗方法难以为患者进行心理调节时，舞蹈治疗法就是一项很好的选择。舞蹈治疗法更注重肢体律动，强调身心健康，而不需要使用过多的语言交流。舞蹈治疗法与传统治疗方法相结合能够帮助患者充分调动自身的潜力，缓解身心的压力，并能够有效克服因为药物治疗所带来的不良后遗症。

与传统临床治疗方法相比，舞蹈治疗方法更普遍适用。比如，帮助普通人建立自信心、调节人们的生活压力、构建亲密关系。现代社会已普遍运用舞蹈治疗法，通过身心结合，往往能够取得明显的效果，具有较强的推广意义。

### （一）有助于释放情绪

人们在情绪紧张的情况下，可能会出现神情恍惚、身体酸痛等问题，而运用舞蹈治疗方法则可以有效帮助人们缓解紧张的情绪。让患者通过夸张的肢体动作来释放内心的焦虑、愤怒、悲哀等负面情绪，从而使人们减少孤独感，降低生活压力，保持活力。

### （二）有助于发掘自我

利用舞蹈治疗法，可以使患者的大脑与肢体形成和谐统一，用舞蹈动作把人带回孩童时期，寻找身体中积极正向的记忆，让患者了解最真实的自我。如此一来，患者选择正确的行为方式，拥有健康的生活。

### （三）有助于优化关系

舞蹈动作是帮助人们表达内心最真实感受和想法的身体语言之一，舞蹈动作是进行模仿训练、群体动作训练的重要渠道之一。在训练过程中，人们可以建立起亲密的关系，从而增强与外界沟通的能力，建立起积极的社会关系，从而提高自信心、交际能力和自主能力。

### （四）有助于调节身心

通过舞蹈动作，不仅能够欣赏美、感受美，还能够得到心灵的享受和净化。充分调动患者大脑皮质，使脑神经的功能得以平衡，将失调的功能进行恢复。

帮助患者建立与年龄相符的自我形象、身份形象、行为类型，是帮助患者满足心智发展需要的有效渠道。

## 三、舞蹈治疗的作用分析

我们总是会刻意压抑自己的情绪和感受，这使我们陷入痛苦的精神折磨之中。除此之外，还会对我们的身体带来不利影响，出现精神面貌差、全身无力、身体酸痛等一系列问题。而舞蹈治疗法则可以帮助患者分散身体中的负能量，重新打开心房，唤醒内心深处中最真实的情感，从而解决创伤的根源，消除不愉快的记忆，感受最真实、最快乐的自己。

在婴儿时期，我们每个人表达真实情感的方法往往不是语言，而是动作、表情。直到人们不断成长，心智成熟之后才会进行语言表达。但在语言表达过程中可能会

隐藏自己的真实感受，封闭自己的内心，不敢表达最真实的自我。当前，我们在社会中拼搏奋斗，每个人都被迫关进狭窄的小空间里，我们将自己孤立起来，不喜欢去人多的地方，也不喜欢与他人进行沟通交流、表达自己的观点。于是我们选择压抑自己，不再诉说烦恼，逐渐忘记彼此沟通的渠道。而舞蹈治疗则不需要进行语言文字交流，可以从自身的体验开始，用舞蹈动作进行述说、回答。通过肢体动作，人们可以感受、呼吸到最真实的存在，将手指、脚趾、手臂、腿等肢体作为关注的重心、聚焦的重点，而不过分注重语言内容。正如李宗芹教授所说：“身体是永远不会说谎的。”舞蹈治疗是患者表达、解决自身困境的重要渠道，是能够帮助患者改善现实生活的有效治疗方法。

#### 四、舞蹈治疗的实践应用

生活压力和学习压力过大是当前高校中许多学生所出现的普遍问题，这极易导致心理问题。比如，情绪十分低落，容易焦虑、暴躁、自卑，难以与他人进行正常交流等问题。针对这些问题，不仅可以对学生进行专业的心理咨询和心理辅导，还可以开通艺术素质教育，让学生们在艺术活动中感受生活的美好，解决自身的心理问题。比如，利用舞蹈治疗的方法，让学生通过律动缓解心理上的压力，并在实践研究中，进一步探讨舞蹈治疗法对心理健康问题研究的重要作用。

好听的音乐是舞蹈动作练习过程中的必要内容。在音乐的伴随之下，学生所做出的舞蹈动作更具有配合感，以此帮助学生缓解情绪上的压力，解除肌肉的紧张感，提高生命的活力。人们对事物的理解受肢体动作的影响，肢体动作能够提高学生的认知能力。学生在此过程中能够更好地认清自己，形成正确的价值观念，从而达到提升自信心，充分认可自我价值的效果。肢体动作能够表现学生内心深处的情感，通过进行自由舞蹈或要求学生自己创造舞蹈动作等方法来体现学生的个性，激发其思维。除了自由舞蹈之外，也可以模仿别人的动作或者进行群舞合作，帮助学生打开封闭的内心世界。如此一来，学生便能

积极与社会、与他人进行感情交流，建立情感纽带。

近几年来，我国引入了诸多先进的艺术心理教育课程，为在校青少年学生提供心理辅导。比如，举办艺术教育实践活动——舞向未来，这一项目由中国和美国合作推广，受众范围为青少年学生和儿童。该项目以舞蹈教育为主要载体，在充分结合国内外先进艺术教育理念的基础上，为孩子们提供艺术教育活动，让孩子们在活动过程中体会团队合作的作用，从而增强孩子们的自信心和想象力，提高学生的艺术修养，解决学生心理问题，保持心理健康。这充分发挥了艺术在育人方面的独特作用。舞蹈治疗法主要包括以下三个步骤：

##### （一）热身放松状态

热身阶段的动作往往比较简单，容易学会。通过热身动作使身体放松，处于自然的状态。放松之后转变音乐节奏，由两人一组相互模仿对方的动作，感受对方的心理变化，以此达到心灵上的交流。在此过程中，人们伴随着音乐的旋律练习舞蹈动作，感受对方的心理状态，获得对自身最真实的认识，放松身心、随心而动。

##### （二）解放束缚状态

即使是不专业、不优美的动作也能够反映一个人的内在情感，人的肢体动作是人表达心情的一个重要渠道。用身体表达情感，用内在的动力带动外在的肢体，从而形成一种心灵上的奇妙连接，内心的感受跟着身体的细微变化而不断变化，一个人的内在性格得以表现。

##### （三）改善关系状态

由两人组成一组进行舞蹈。两个人手拉着手，用手作为连接进行舞蹈交流，双方可以把眼睛闭上，用身体去感受对方的动作，通过肢体动作，完成心理上的交流。随着舞蹈的深入，其他肢体部位也可以逐渐进行接触和连接，伴随着旋律进行心灵上的沟通。人与人之间搭建起了心灵的桥梁，感受神秘的力量，改善人际关系，从而获得内心的平静。

#### 五、AI 智能化在舞蹈治疗中的研究应用

随着计算机技术和人工智能技术的迅速发展，人工智能的理论研究范围得到了

进一步的拓展，相关方法、技术、应用系统的研究开发和模拟已经成为了一门崭新的学科。今时今日，人们生活的各个方面都有着人工智能的影子，在人工智能的帮助下，人们的生活获得了诸多的便利。比如，在艺术领域、军事领域、机器领域，人工智能都发挥着不可忽视的重要作用。尤其是在医疗领域，人工智能占据着重要的地位。人们的身体健康和社会秩序的稳定，离不开医疗行业的蓬勃发展，而利用人工智能技术推动医疗行业的研究则是当前我们需要关注的重点内容。药物开发、智能健康管理、医学影像识别等行业到处都能看见人工智能的影子，人工智能为我国医疗事业走上智能化发展道路提供了巨大动力。比如，通过人工智能，医生可以全面了解病人的病情，并及时为其制定相关的治疗方案。再比如，通过建立专家系统，将医生的专业知识内容发布到这个平台上，让系统代替部分医生的职责，像医学专家一样开展医学工作，为人们提供医疗服务。这大大提高了医疗工作效率，也有效减少了医疗误诊问题。与此同时，还能够打破时空界限，节约不必要的人力、物力和财力。而在此背景下，舞蹈治疗也与人工智能技术进行了融合，实现新的突破。本文也将介绍深入探讨舞蹈治疗过程中人工智能技术所具备的重要功能。

智能健康管理是人工智能技术在医疗方面发挥作用的典型代表之一。通过搭建智能健康管理系统为人们提供智能体检服务、咨询服务、健康辅助管理服务等，为人们日常健康管理提供便利，提高人们生活的便捷性。

关于舞蹈治疗 AI 系统的具体设置方面，应当结合患者自身的个性化需求，建设相应的分级系统。众所周知，不同的患者所需的舞蹈治疗方案是不同的，所依托的训练模式也是不同的。因此，AI 系统可以按照患者的实际需求分为数个等级，进一步提升治疗的针对性和经济性。

##### （一）积极融入智能体检过程

将智能体检设备用到舞蹈治疗过程中去，用该智能设备实时监控人体的各项机能的数据，比如心跳、血压、体重等。然后将所获得的身体数据进行收集和整理，

再进行评估和分析,从而为人们预防身体疾病提供可靠的参考数据。此外,人们在跳舞时使用人工智能技术,还能够实时传输被治疗者的各项数据到云端,及时将治疗数据进行保存备份,为后续的使用做好准备。

### (二) 积极融入健康管理辅助

在设计设备的过程中使用人工智能技术是有效提高设备智能性的方法。用户通过使用智能设备能够保证舞蹈治疗过程中的身体数据的准确性,将饮食、睡眠一类的身体特征通过人工智能技术进行简单地分析评估,从而了解用户的整体身体素质。在此基础上为用户制定科学合理的日常规划,实现健康管理方案个性化发展。

除此之外,风险监测功能也是人工智能技术融入舞蹈治疗过程的另一项功能。使用人工智能技术,用户能够及时识别身体所出现的问题,了解相关健康问题可能带来的风险。于是,用户便及时识别并预防疾病,时刻关注自己的身体数据,保证身体健康。与此同时,用户在接受治疗之后,即治疗后续阶段,能够在人工智能技术的帮助之下准确测量各项身体数据,获得后续医疗服务。而医生也能准确获知治疗效果。

### (三) 积极融入健康咨询服务

将舞蹈治疗过程与手机、智能终端连接,以便用户随时能够通过智能健康服务平台了解舞蹈治疗相关情况,并通过该平台了解病情、分析病情,获得真实、科学的病理知识,而不会被他人轻易欺骗。并且还有专属健康管理实时通过咨询服务平台回答用户的问题,为舞蹈治疗的顺利开展提供配套服务,甚至可以提供上门服务、送药等升级服务。

人的身体健康离不开心理健康,保持良好的心理状态是人们必须重视的。但是,传统的心理咨询却需要花费大量金钱来向专业的心理医生咨询,这给部分经济窘迫的人带来了负担。但是,随着AI人工智能心理咨询师在人工智能技术的发展下逐渐流行,为人们提供了更多的心理咨询选择。患者在舞蹈治疗过程中的手势、面部表情、语气等都可以通过语音识别、智能匹配等功能进行分析,从而帮助患者疏导

情绪,解决用户心理问题。

### (四) 积极融入医疗数据分析

治疗数据难以有效保存是传统医疗诊治的主要弊端之一。在以往的治疗过程中,医生通常会使用手工书写的方式记录治疗数据,但由于工作繁忙、时间有限,书写和保存可能不够规范导致资料遗失。而人工智能技术却能够有效解决这一问题。病人在舞蹈治疗时,医生可以利用人工智能记录病理、统计体检报告、分析治疗数据。与此同时,还能够在人工智能技术的支持下深入研究病人的身体数据,识别治疗过程中病人的各项指标,发现临床变量。近年来,语言识别、语音录入、语音分析病例等智能化功能也被逐渐运用于医疗数据处理领域中,而这些功能也是帮助舞蹈治疗时医生与病人进行病情讨论的可靠工具。用智能设备记录治疗过程,并对治疗方案进行分析和研究。语言识别功能还能够与手机、电脑等移动终端进行连接,如此一来,医生便可以直接语音录入病例,在谈话之间便整理好了病理信息,大大提高了问诊的效率,节约了医生和患者的时间。

## 六、结语

随着时代发展,人工智能技术日益普遍,在舞蹈治疗过程中引入人工智能已成为未来医学发展的重要方向。因此,我们应当充分认识到人工智能的重要作用,推动该技术科学运用。比如,各大高校可以培养算法人才、高科技医学人才;权力机关则加速人工智能法律法规的制定;财政部门需要不断加大该领域的财政投入。相信在社会各界的支持和努力之下,我国医疗体系将随着人工智能技术的发展实现新的改革,让人们享受新医疗体系的便利。



### 参考文献:

- [1] 曾莹. 舞蹈治疗对孕产妇抑郁情绪预防与干预效果的调查研究[J]. 尚舞, 2021(17): 64-65.
- [2] 袁芳. 舞蹈治疗对缓解大学生人际关系及情绪的调节研究[J]. 当代音乐, 2021(08): 167-169.

[3] 欧锐. 舞蹈治疗在学生心理健康调节中的作用及应用——评《舞蹈心理学》[J]. 热带作物学报, 2021, 42(07): 2191.

[4] 王燕楠, 王瑾, 李红菊. 舞动治疗教育及相关标准初探[J]. 艺术教育, 2021(08): 47-51.

注: 本项目获得2021年重庆市社会科学规划项目立项, 学科分类: 艺术学, 项目名称: 舞蹈疗法对亚健康人群身心健康治疗的研究——以瘢痕挛缩畸形患者为例, 项目编号: 2021NDYB158。

作者单位: 重庆大学