



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

«Специфика разработки программы для женской аудитории с

использованием танцевально-двигательной терапии»

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.04.01 Педагогическое образование

Направленность программы магистратуры

«Арт-педагогика в социокультурной среде»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

71,25 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«25» 01 2026 г.

зав. кафедрой хореографии

Чурашов А.Г.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-207-287-2-1

Субботина Анастасия Александровна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Чурашов Андрей Геннадьевич

Челябинск

2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА ПСИХО-ФИЗИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	9
1.1 Исторические аспекты становления и развития танцевально-двигательной терапии	9
1.2 Методы и практики танцевально-двигательной терапии	18
1.3 Особенности использования танцевально-двигательной терапии в студиях	33
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ЖЕНСКОЙ АУДИТОРИЕЙ.....	38
2.1 Психолого-педагогические особенности работы с женскими разновозрастными группами.....	38
2.2 Специфика разработки и реализации коррекционной авторской программы с использованием танцевально-двигательной терапии в работе с женской аудиторией.....	47
2.3 Анализ результатов исследования	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	76
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	78

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня мы живем в мире, где происходит быстроразвивающаяся глобализации современных цифровых технологий, которые совершенствуются чуть ли не с каждым днём, что несёт за собой динамические изменения всех сфер жизни человечества. И если с одной стороны – это значительный прогресс и рост для нашей цивилизации, то с другой – замечаются негативные последствия на психике и физическом здоровье людей.

Наблюдается стабильный рост таких проблем у населения, как: депрессия, проблемы с социализацией, воображением, самостоятельностью, выгоранием, зрением, становится больше людей с лишним весом и др.

Это связано, в том числе, и с высоким уровнем психоэмоциональных нагрузок, и с постоянным поиском разного рода ресурсов для поддержания хотя бы среднего уровня жизни. Таким образом, вопросы психического здоровья и самореализации человека приобретают особенно высокую актуальность.

В современной жизни вопрос кризиса среднего возраста выступает в качестве предмета множества исследований в рамках различных научных дисциплин. Как правило, в возрастном промежутке между 35 годами и 45 годами человек добивается максимума с точки зрения профессионального роста, полностью формирует собственную систему мотивации, личных ценностей, создает семью и др. Обычно те симптомы кризиса, которые фиксируют люди сами у себя, не угрожают их жизнедеятельности или личностному развитию. Однако, если мы говорим о качестве жизни более глобально, то оно, конечно, ухудшается.

Кризис в середине жизни – это некая переоценка ценностей, полный пересмотр внутреннего «Я». После того, как кризис будет завершен, появляется новое личностное образование, которое называется самоактуализацией.

В данном случае, не смотря на всё многообразие различных психотерапевтических подходов, особенно эффективными становятся, на наш взгляд, методы танцевально-двигательной терапии (ТДТ), которая предлагает холистический взгляд на человека, и в качестве основного инструмента для интеграции телесного, когнитивного, духовного и эмоционального опыта применяет то, что всегда при нас – наше тело и его движение.

Базируясь на своей идее прямой глубинной взаимосвязи тела и психики, танцевально-двигательная терапия даёт возможность достигать существенных положительных изменений через невербальное выражение своих эмоций, давних травм, через телесное осознание и самоидентификацию, через новые двигательные паттерны, что в совокупности способствует развитию и формированию у человека новых способов взаимодействия с миром, и с самим собой.

Особую значимость танцевально-двигательная терапия приобретает при работе с женской взрослой аудиторией. Женщины на протяжении всего жизненного цикла сталкиваются с уникальным набором психосоциальных вызовов и задач развития, формируемых социокультурными ожиданиями, биологическими особенностями и индивидуальным жизненным опытом. От ранней взрослости до зрелых лет женщины переживают различные этапы становления своей идентичности, выбора профессионального пути, создания семьи, материнства и связанных с ним набором множества разноуровневых задач, трансформации ролевых моделей, возрастных изменений тела и самооценки, что часто сопряжено с повышенным уровнем стресса, внутренними конфликтами, проблемами телесного образа, эмоциональной регуляции и др. Все эти особенности обуславливают специфические потребности в особой психологической поддержке, развитии самосознания, укреплении внутренних ресурсов и гармонизации отношений с собственным телом.

Танцевальная терапия реализуется через расширенное двигательное поведение в танце, которое характеризуется спонтанностью осознанных или неосознанных внутренних чувств и переживаний. Благодаря чему все, что находится на бессознательном уровне, постепенно начинает материализовываться в чувство, мысль, слово. Танец помогает человека придать форму своей фантазии, эмоции, мысли. Тело в этот момент является материалом, а движение – процессом, через которые подсознание показывает истинные причины переживаний, осознав которые можно найти способы их решения. Таким образом, мы видим, что движение и сама танцевальная терапия обладают очень значительным и обширным потенциалом для диагностики внутренней жизни человека и ее восстановления, исцеления.

Актуальность нашего исследования обусловлена возрастающей потребностью в дифференцированных и научно обоснованных подходах, способных эффективно и комплексно работать с проблемами современной женщины. Мы в своей работе опирались на следующие законодательные акты и постановления: Статья 75 ФЗ-273 «Об образовании в РФ» (Дополнительное образование детей и взрослых) и программа «Активное долголетие» в России.

Разработка программы с использованием ТДТ, учитывающей специфику женской взрослой аудитории, позволит предложить эффективный инструмент для поддержки их саморазвития, повышения качества жизни, укрепления психического и физического здоровья через уникальный ресурс движения и творческого самовыражения.

Гипотеза нашего исследования заключается в том, что мы предполагаем, что внедрение средств и методов танцевально-двигательной терапии для женщин будет эффективным инструментом сохранения, коррекции и улучшения их здоровья.

Объектом исследования выступает танцевально-двигательная терапия, как метод психокоррекции и развития.

Предметом исследования является специфика разработки и реализации коррекционной программы с использованием танцевально-двигательной терапии для женской взрослой аудитории.

Цель нашей выпускной квалификационной работы: разработать коррекционную программу с использованием танцевально-двигательной терапии для женской взрослой аудитории для качественного улучшения их психоэмоционального здоровья и общего физического состояния.

Для успешной реализации поставленной цели, нам необходимо решить следующие задачи:

- проанализировать зарождение, историческое значение и роль танца в жизни людей.
- изучить исторические аспекты танцевально-двигательной терапии, ее понятие, формирование и основные этапы развития.
- рассмотреть понятие арт-терапии, основные ее направления и задачи.
- выявить основные принципы и цели танцевально-двигательной терапии.
- изучить психологические особенности женского здоровья и развития во взрослом возрасте, основываясь на современных концепциях психологии женщин.
- выявить ключевые психосоциальные, эмоциональные и телесные потребности взрослой женской аудитории, имеющие значение для разработки танцевально-двигательной программы.
- определить основные принципы и методологические подходы к построению ТДТ программы, ориентированной на взрослую женскую аудиторию.
- предложить теоретическую модель структуры и содержания программы танцевально-двигательной терапии, адаптированной для женской взрослой аудитории.

– определить условия и особенности применения танцевальной терапии на занятиях с женщинами.

– применить методы танцевальной терапии на своих занятиях.

– провести анализ влияния методов танцевально-двигательной терапии на здоровье занимающихся.

Методологическую базу исследования составили труды М. Чейз, М.П. Фельденкрайз, М. Розен, Д. Ходоров, Р. Лабана, Э.Х. Эриксона, и др.

Теоретическая значимость работы заключается в систематизации и углублении представлений о возможностях ТДТ в контексте специфических задач женского развития, а также в создании научно обоснованной базы для дальнейших эмпирических исследований в данной области. Работа расширяет теоретические рамки как самой танцевальной терапии, так и психологии женского здоровья и развития, предлагая комплексный подход к пониманию благополучия взрослой женщины.

Практическая значимость состоит в том, что разработанные концептуальные основы и принципы могут быть использованы специалистами (танцевально-двигательными терапевтами, психологами, социальными работниками, педагогами) при создании и реализации собственных программ, направленных на поддержку и развитие взрослых женщин, способствуя повышению эффективности их профессиональной деятельности и качества предоставляемых услуг.

Для решения поставленных задач, нами были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и изучение литературных, и интернет-источников.
2. Педагогические наблюдения.
3. Тестирование.
4. Экспериментальное исследование.
5. Опросы
6. Анализ эксперимента.

Новизна данного исследования заключается в том, что мы разработали авторскую программу по танцевальной арт-терапии, учитывающей особенности психоэмоционального состояния и физического развития взрослой женской аудитории.

Базой исследования стал Фитнес зал «Ring of Fire gym» в г. Тюмень.

Логика и структура работы определяются целью и задачами исследования. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА ПСИХО-ФИЗИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

1.1 Исторические аспекты становления и развития танцевально-двигательной терапии

Движение и дыхание знаменуют начало жизни. Двигаться и дышать мы начинаем раньше, чем думать и говорить. Жестикуляция возникает как средство выражения потребности человека в общении. Так было на протяжении почти всей человеческой истории [1].

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) своими корнями уходит в глубокую древность, когда танец и движение были неотъемлемой частью жизни первобытных людей. Тогда танец и само движение в целом зародились благодаря трудовой деятельности, и применялись первобытным народом для коммуникации ещё до появления языка. Обратившись к истории, мы можем заметить, что даже самые ранние племена использовали танец как один из главных способов жизни, человеческой гармонизации, общения (делиться, показывать свои эмоции и переживания) и даже игр. Благодаря танцу человек мог приблизиться к пониманию ритмов вселенной, своего места в этом мире. Очень часто танец использовался в так называемых «вспомогательных» целях: для благоприятного похода на охоту, удачного сбора урожая, вызова дождя или наоборот солнечной погоды, празднования, для общения с богами и т.п. Помимо этого, танец использовали и в более значимых ритуалах: рождение детей, лечение больных, наступление половой зрелости, смерть, брак, победы и др. Эти ритуальные танцы, часто длившиеся несколько дней, оказывали колоссальное влияние на психическое и физическое состояние человека, способствуя достижению трансовых состояний, обретению силы и выносливости.

В результате чего мы делаем вывод, что танец был средством

колоссального влияния на психическое и физическое состояние человека с самых истоков. Зачастую специальные структуры движения приводили к трансовым состояниям, позволяющим индивиду почувствовать свою силу и пережить приливы небывалой стойкости и выносливости [2]. Особые ритмы работы, освоения природы и повседневных дел формировали коллективный быт, который лежит в основе человеческого общества [1].

С помощью танца человек мог почувствовать себя неотъемлемой частью племени. Именно этот выразительный и коммуникативный аспект танца, непосредственное выражение эмоций на предвербальном и физическом уровне в совместных движениях под общий ритм, характерных для примитивных обществ, и оказали влияние на развитие танцевальной терапии [4]. Ощущения и чувство единения и гармонии, которые возникают в групповых танцевальных ритуалах, дают людям эмпатическое понимание друг друга [4].

Мы думаем, что историю человечества целесообразно рассматривать не только как хронологию событий, но и в не менее важной степени как историю трансформации движения.

Примечательно, что в каждой культуре танцы имели абсолютно разный характер и форму, к тому же через танец мы можем наблюдать духовную жизнь и развитие конкретного народа.

Индивидов разных религий и культур можно было узнать по их исключительным, особым танцам и движениям, которые были сформированы исходя из определённых условий местонахождения и действующего образа жизни с их самобытностью. Мы можем посмотреть, как отличаются друг от друга традиционные английские круговые танцы вокруг «майского дерева», гаитянские танцы верования вуду или гавайская хула у алтаря. Таких примеров много, и у каждого традиционного танца свой уникальный посыл и стиль, неповторимая история и глубина. В Восточной и Юго-Восточной Азии танец испокон веков неразрывно связан с религиозной и духовной жизнью. Исполнители вытанцовывали различные

мифы, символы, историю, с помощью специально заученных движений. Народ приходил смотреть на такие танцы, чтобы погрузиться в состояние просветления, прожить определённый религиозный опыт, а не ради удовольствия. Индийский танец, если верить легендам, породил бог Шива – один из главнейших богов в индуизме. Он является творцом Вселенной, поэтому, танцуя, он разрушает и одновременно создает жизнь заново [3]. Западный мир наделял танец магической силой, а искусство всегда было неотделимой частью жизни. Народ Древней Греции с помощью всех видов искусства задабривал богов. Музу танца (и хорового пения) они звали Терпсихора. Считается, что именно в Древней Греции зародилась хореография.

В период позднего Средневековья танцы прекратили иметь связь с религией и из формы коммуникации стали полноценным видом искусства с целью развлечения публики. Со временем начинает формироваться высокое значение салонного танца, появляется понятие «бал» и рождается парный танец (кавалер и дама). В XVII веке начинает зарождаться балет, а к XIX веку танец становится формализованным средством выразительности, что демонстрирует сформировавшийся классический балет.

В начале XX века такие новаторы, как Айседора Дункан (США), отказались от формальностей классического балета и начали танцевать босиком, выражая в танце себя, а не играя чью-то роль [5]. Появление такого смелого подхода к танцевальному искусству позволило человеку использовать все возможности своего собственного тела и создавать новые свободные формы, создать свой личный танец.

Так же среди новаторов того времени необходимо отметить Мэри Вигман (Германия), которая прославилась как основоположница экспрессионистского танца и начала использовать искусство импровизации в танце. Вигман говорила: «Искусство берет начало в первопричинах бытия. Здесь черпает творческие и созидательные силы. Здесь получает импульсы,

чтобы восстанавливаться, обновляться, здесь оно перерождается. И только такое искусство вечно и нетленно» [6].

Благодаря этим революционным изменениям в танцевальном искусстве, танцевально-двигательная терапия получила импульс к своему развитию.

Основоположницей танцевально-двигательной терапии считается Мэриан Чейс (Marianne Chase) – американская танцовщица и хореограф, у которой была своя студия в Вашингтоне. Именно она начала использовать танец как метод терапии. На своих занятиях М.Чейс стала замечать, что многие люди приходят танцевать не с целью профессионального овладения этим видом искусства, а для внутреннего равновесия. Тогда она стала уделять больше внимания исследованию личных потребностей исполнителя через их движения в процессе импровизации. М. Чейс начала проводить уроки, где смыслом становился процесс единения на уровне движения и тела. Благодаря этой технике, ее студенты все больше раскрывались, у них улучшалось самочувствие и появлялось состояние гармонии и целостности с самим собой.

Постепенно о ее методе узнали психотерапевты и в 1942 году ее пригласили в больницу Св. Елизаветы, где проходили лечение участники Второй мировой войны. Мэриан Чейс создала свои методики, работая с шизофрениками и психотиками до появления психотропных препаратов [8]. Здоровое и хорошо скоординированное тело Чейс брала за основу, а разного рода нарушения форм и функций, по ее мнению, были индивидуальной реакцией человеческого организма на страхи, боль, конфликты и т.д. По этой причине образ тела искажался либо из-за ограничений в действиях (замирания), либо слишком бурной реакции (резкие импульсы).

Она исследовала не только движения пациентов, но и их манеру поведения: как они здороваются, с кем общаются, какие преобладают умонастроения, насколько сосредоточен их взгляд и др., и только после подробного анализа выбирала начальный этап лечения, и составляла план.

В течение 30-ти лет М.Чейс помогала солдатам, жертвам насилия и психически нездоровым людям с реабилитацией. Ее работа навсегда утвердила танцевальную терапию как профессию [9].

Еще одной основоположницей считается Мэри Старки Уайтхаус (Mary Whitehouse) – создатель аутентичного движения в ТДТ, танцовщица и ученица М. Вигман, которая придумала свой индивидуальный подход на основе метода активного воображения К. Юнга. От М. Чейс она отличалась тем, что работала исключительно с людьми из высших слоев общества, а не с пациентами лечебниц. Используя спонтанные телодвижения, возникающие из внутренних кинестетических ощущений, ее клиенты постепенно осознавали природу того, что они выражали на символическом уровне и таким образом открывали себе путь к изменениям и трансформации [1].

Помимо телесной работы, она также большое внимание уделяла визуализации образов, которые приходили пациентам во время танцевальной терапии. Это могли быть их сновидения, фрагменты из прошлого, просто фантазии, с которыми они взаимодействовали по ее рекомендации.

Суть ее стремлений заключалась в желании раскрыть у пациента способность свободных ассоциаций во время движения, чтобы именно они на всех уровнях сознания человека порождали импульсы, жесты, движения. Такой подход позволял «вытанцовывать» картинку изнутри. Порой происходило так, что именно внутренний образ человека создавал движение, а тело являлось проигрывателем его музыки.

Свой метод М. Уайтхаус именовала: «Movement-in-depth» (глубинное, целостное движение или движение на глубине).

Труди Шуп – танцовщица и мим, которая работала в Калифорнии, тоже очень поспособствовала развитию танцевально-двигательной терапии. Также, как и М. Чейс, она начала работать с пациентами в больницах и придумала свой особенный метод, базирующийся на творческих

исследованиях и врожденных навыков к игре. Она помогала своим пациентам научиться выражать свои чувства движением через работу с фантазиями, и осознанием своего тела, внося изменения в их позы и осанку.

Вместе с тем необходимо отметить и других педагогов, кто помог становлению танцевально-двигательной терапии: Л. Эспенак, Б. Эван, А. Хокинс, Н. Каннер, Э. Полк и др.

Далее мы рассмотрим ключевые исторические аспекты, повлиявшие на развитие и становление танцевально-двигательной терапии:

1. Первым аспектом является развитие науки и создание психоаналитических школ на основании теорий Зигмунда Фрейда, где он рассматривает психику как влияние сознательных и бессознательных процессов в онтогенезе человека. Своими открытиями он сподвиг к развитию глубинной психологии. Можно выделить школы Г.С. Салливана, К.Г. Юнга и А. Адлера. Их теории взаимосвязи психики и эмоций дали возможность основоположникам танцевально-двигательной терапии использовать эти знания в качестве анализа невербального общения людей.

К 50-м годам психоаналитические направления имели основательную почву и использовались, как метод замены традиционного гипноза. Позже были основаны и другие школы, где эти основные теории и практики либо опровергались, либо развивались ещё глубже, тем самым давая более полное понимание общих психологических законов, что само по себе стало неоценимым вкладом.

2. Вторым аспектом необходимо выделить учения Вильгельма Рейха о мышечно-эмоциональных блоках. Будучи талантливым учеником З. Фрейда, он первым выделил важность того, как говорит пациент, а не только что он говорит. В. Райх полагал, что невыраженные человеческие переживания и эмоции никуда не пропадают, а становятся мышечными блоками и могут таким образом оставаться в теле долгие годы. Далее они трансформируются в так называемый «мышечный панцирь», под влиянием

которого формируется определенный характер и соответствующие способы психологической защиты человека.

В. Райх был отличным аналитиком, и в своих методах вместо обычного вербального анализа он нашел способ воздействовать именно на мышечные блоки, с целью вызвать скрытые в них эмоции, и исходя из этого анализировать обстоятельства и взаимоотношения с людьми, которые в итоге привели к таким серьезным последствиям. Благодаря чему, человек в последствии обретает способность к саморегуляции эмоций, физическому и психологическому выздоровлению.

Сами методы работы В. Райха не используются танцевально-двигательной терапией, но она часто обращается к его обоснованию психосоматических механизмов.

В последствии были созданы многие знаменитые системы восстановления физических и психологических функций, акцентированные на работе с телом (А. Лоулена, И. Рольф, Ф. Матиаса Александера, М.П. Фельденкрайз и др.).

3. В третьем аспекте важно отметить огромный вклад Рудольфа фон Лабана – выдающегося австрийского педагога и танцовщика, в развитие танцевально-двигательной терапии. В своих работах Р.Лабан начал делать акцент на принципы индивидуального выражения в танце. Он выработал свой индивидуальный подход постановки движения, благодаря которому раскрывались личностные особенности выражения у каждого исполнителя. Именно Р. Лабан является создателем системы описания и записи любого человеческого движения под названием «Лабан-анализ», которая включает в себя четыре основные категории: тело, форма, пространство, усилие.

Сегодня его система кинетографии остается основным теоретическим способом диагностики в танцевально-двигательной терапии.

В 70-х годах Ирмгард Бартениефф, углубившись в изучение методов Р. Лабана, создала свою систему упражнений, направленную на гармонизацию движения и обучение верного использования тела при

движении. В наши дни система «Лабан-Бартениефф» представляют собой основу методологии танцевально-двигательной терапии.

«Все то, что человек выражает движением, невозможно передать словами. Самый простой шаг может передавать нечто, о чем мы даже не подозреваем. И при всяком движении в нас втекает и из нас истекает нечто большее, чем просто нежность и благоговение» [7].

4. И в четвертом аспекте мы вспоминаем изначальное предназначение танца в древнейших племенах (когда танец был неотъемлемой частью и сопровождал все события жизни), которое со временем было утеряно. В основе того танца не было заложено эстетического смысла, целью было выражение потаенного в человеке. Выше мы подробно описали значение танца тех времен.

Танцевальная терапия возвращает танцу его первозданную ценность спустя многие века. Минимальное значение имеет то, как двигается человек, намного важнее – что он чувствует, думает и что пытается рассказать своим танцем. Ведь тело не способно обмануть, но может помочь человеку раскрыться, выразить все свои чувства в истинном виде.

Танцевально-двигательная терапия рассматривает танец как естественный терапевтический инструмент, который объединяет в себе работу с эмоциями, движениями и телом, действуя как на физическом, так и на эмоционально-духовном уровне. Отказ от дуализма души и тела является одним из главных принципов танцевально-двигательной терапии.

Каждый из основоположников ТДТ на анализе своей работы привносил новаторские идеи в это направление, развивал и совершенствовал его.

Примечательно, что танцевальная терапия может реализовываться не только в лечебных учреждениях, но и везде, где она может быть полезна и необходима (школы, тюрьмы, дома престарелых и др.).

Подводя итоги, мы можем сказать, что в танцевально-двигательной терапии используются целительные силы танца, способности творческого

самовыражения в движении, развитие педагогической деятельности современного танцевального искусства, теории исследования движения и физиологии, и открытия различных научных подходов психотерапевтических школ.

В 1966 г. была основана Американская Ассоциация Танцевальной Терапии (ADTA), а М. Чейс являлась ее первым президентом. После этого танцевальная терапия стала признанной и формально самостоятельной дисциплиной. В ADTA были разработаны программы по подготовке танцевально-двигательных терапевтов для всего мира, а американские специалисты посещали другие страны с семинарами и мастер-классами.

Сегодня в США работает около 1500 танце-терапевтов, а программа танцевально-двигательной терапии реализуется в более тридцати пяти странах мира, что подтверждает действенность ее методов, и, конечно, требует отдельного анализа культурных особенностей и взглядов на танец, движение и тело.

В России танцевально-двигательная терапия появилась с начала 90-х годов, когда некоторые психологи в качестве эксперимента начали внедрять в свою практику методы ТДТ, постепенно всё глубже изучая информацию о ее развитии на Западе, и изобретая свои собственные подходы.

Изначально эти методы были направлены в проекты по личностному росту для взрослых людей, но постепенно танцевально-двигательная терапия в совокупности с другими вербальными подходами стала применяться для терапии и детей, и взрослых по различным направлениям программ для:

- страдающих серьезными психическими заболеваниями;
- борьбы с депрессией;
- людей пожилого возраста;
- людей с аутизмом;
- людей с посттравматическими расстройствами;
- беременных и др.

В конце 1995 года в Москве образовалась Ассоциация танцевально-двигательной терапии, которая работает при активной поддержке американской танцевально-терапевтической Ассоциации (ADTA), европейской Ассоциации ТДТ и международной Ассоциации терапии творческим выражением (IEATA) [10].

На сегодняшний день в России существует несколько образовательных программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации танцевально-двигательной терапии в ИППиП И. Бирюковой (г. Москва), программа профессиональной подготовки танцевально-двигательной терапии в НАДПО (г. Москва), программа дополнительного профессионального образования танцевально-двигательной терапии в СПБАТДТ (г. Санкт-Петербург) и несколько авторских методик использования танцевально-двигательной терапии в психокоррекции (танцевально-экспрессивный тренинг Т. Шкурко, когнитивная пластика В. Никитина и др.).

1.2 Методы и практики танцевально-двигательной терапии

Танцевально-двигательная терапия является одним из самостоятельных направлений такого масштабного течения, как арт-терапия.

Арт-терапия (art-therapy) с английского переводится как «терапия с помощью искусства». Этот термин придумал и внедрил в применение британский художник, писатель и в последствии арт-терапевт – Адриан Хилл (Adrienne Hill) в 1938 году. Данное словосочетание применялось по отношению ко всем видам занятий искусством, которые проводились в лечебных заведениях и центрах психического здоровья в работе с тяжело больными людьми [13].

Основная идея арт-терапии заключается в использовании различных видов искусства с целью терапевтического и коррекционного воздействия на человека, что способствует глубинной проработке травмирующих

ситуаций, и позволяет вывести связанные с ними эмоции во внешнее проявление посредством творческой деятельности.

Терапия искусством дает возможность решить следующие психотерапевтические задачи:

- диагностические (педагог отмечает и выявляет индивидуальные особенности, уровень развития человека);
- коррекционные (исправление, устранение у человека эмоциональных и поведенческих нарушений, разрешение внутренних конфликтов и др.);
- воспитательные (способность к сопереживанию, развитие эмпатии, возможность экологично выражать свои эмоции и чувства, развитие и формирование здоровой самооценки, навыков коммуникации и др.);
- развивающие (получение новых знаний и навыков, раскрытие личностного и творческого потенциала, возможность получать удовольствие от искусства);

Сегодня арт-терапия все больше становится популярной, это течение представлено большим разнообразием направлений, методик и техник. Мы перечислим некоторые из них:

1. Изотерапия.

Классический вид арт-терапии, который реализуется при помощи изобразительного искусства (коллаж, рисование, лепка и др.). Чаще всего используется именно рисунок, так как он отражает проекцию личности (его особенности характера, взаимоотношений с окружающими, интеллектуального развития, отношение к миру и др.) и способствует развитию и гармоничному взаимодействию таких ключевых функций, как:

- координация движений;
- речь;
- зрение;
- мышление.

В своем творчестве люди, не задумываясь, рисуют, изображают, воспроизводят то, что чувствуют [13].

К тому же, во время рисования у человека одновременно активизируется абстрактно-логическое и специфически-образное мышление, за которые отвечают левое и правое полушарие соответственно, благодаря чему улучшается координация межполушарных отношений.

Таким образом, мы понимаем, что изотерапия помогает выражать широкий спектр эмоций через творчество своими руками для лучшего понимания себя, тренирует когнитивные навыки, учит работать с репродукциями, разнообразными материалами (пластилин, солома, глина и др.), способствует развитию межличностных отношений и др.

2. Музыкальная терапия.

Вид арт-терапии, в котором инструментом помощи является музыка. Существует несколько основных методов музыкальной терапии:

- пассивная музыкотерапия (прослушивание специально подобранных инструментальных классических произведений (иногда звуков природы, пения птиц));

В зависимости от ситуации, данный метод помогает человеку: сконцентрироваться на положительных образах, снять состояние стресса, тревожности, раздражительности, получить полное расслабление, улучшить работу мозга, нормализовать сон и др.

- игра на музыкальных инструментах;

Например, с помощью ударов по барабанам человек может показать и вынести во вне свой внутренний гнев или удивление, и др.;

Помимо этого, музыкальная терапия очень часто интегрируется с другими видами (лепка, моделирование, ритмика, рисование под музыку и т.д.).

3. Сказкотерапия.

Этот метод терапии строится на чтении, придумывании или проигрывании сказок. Бывает так, что человек волнуется, испытывает

дискомфорт, но самостоятельно не может понять истинную первопричину своих переживаний, и в таком случае сказкотерапия является прекрасным методом раскрыть и скорректировать эту причину через персонажей из сказки. Или, например, когда человек стесняется быть смешным, очень неуверен в себе, комплексует, боится ошибиться – может помочь воодушевляющая сказка, где герои со схожими чертами справляются со своими трудностями.

Такая терапия дает мягкую, ненавязчивую коррекцию, экологичное проживание негативных эмоций, увеличение ситуационного опыта, развитие добрых человеческих качеств, способствует здоровому психоэмоциональному развитию и др.

С точки зрения Н.Е.Пурнис, арт-терапия – метод художественной терапии, направленный на коррекцию эмоциональной, когнитивной, коммуникативной и регулятивной сфер личности, приводящий к раскрытию личностного и творческого потенциала [12].

На коррекцию эмоционального напряжения хорошо влияют психомышечные тренировки, призванные [25]:

- научить человека расслаблять мышцы тела и лица, выполнять самовнушение;
- сформировать умение удерживать внимание на мысленных объектах, воздействовать на свое состояние определенными словесными формами.

При этом следует неукоснительно придерживаться методических требований.

Также в этой части мы хотим отметить такой вид искусства, как эвритмия (с греч. «прекрасный ритм», «гармоничное движение»), смысл которого заключается в возможности показать речь или музыку через движения и жесты. Создателями данного направления являются Рудольф Штейнер совместно с Мари фон Сиверс (в начале XX века в Европе).

Эвритмия способствует здоровому развитию дикции и помогает грамотно распределять дыхание при движении. Например, человек может одновременно петь песню, говорить текст и двигаться, передавая через движение смысл. Жесты и их ритмика – это «язык» эвритмии [19]. Поясним это на примере слов «да» и «нет». Когда мы соглашаемся, то наша душа словно открывается навстречу человеку или какому-либо событию. Когда мы говорим «нет», то будто выстраиваем невидимую преграду перед собой, в попытке защититься от негативного для нас проявления, и это невидимое душевное действие можно сделать зримым благодаря жесту рук:

– в «а» мы чувствуем себя слитно с миром и распахиваем руки как лучи, идущие от сердца;

– в «е» мы выстраиваем преграду перед собой, скрещивая руки между собой.

В эвритмии физическое движение всегда имеет душевную окраску, оно «переводит» на язык жеста эмоцию, впечатление. Это дает возможность человеку научиться лучше понимать и себя и других, и помогает более полноценно выражать свои чувства, используя не только речь, мимику лица, но и физическое движение, жест.

Данный вид искусства является достаточно новым и не входит в направления арт-терапии, однако его специфика имеет полифункциональное воздействие, и, по нашему мнению, реализует схожие с методиками арт-терапии цели.

Выше мы рассмотрели несколько популярных направлений арт-терапии и их основные методы, и цели. Сейчас вернемся к основному, рассматриваемому нами методу: танцевально-двигательной терапии.

Танцевально-двигательная терапия имеет три фундаментальные области проработки:

1. Тело и движение.
2. Межличностные отношения.
3. Самосознание.

Данный вид арт-терапии представляет собой уникальный психотерапевтический подход, который, опираясь на глубинную взаимосвязь тела и психики, интегрирует движение и танец как основные инструменты для достижения личностного роста, исцеления и самопознания. Методологически ТДТ фокусируется на трех взаимосвязанных и фундаментальных областях проработки, каждая из которых вносит свой вклад в комплексное благополучие человека, особенно актуальное для женщин. Эти области – тело и движение, межличностные отношения и самосознание – не являются изолированными, а постоянно взаимодействуют между собой, формируя холистическую картину коррекционного процесса.

1. Тело и движение: основа самопознания и выражения.

В ТДТ тело рассматривается не просто как физический объект, а как динамический субъект, носитель индивидуального опыта, эмоций и бессознательных процессов. Движение, в свою очередь, является первичным языком, предшествующим вербальной коммуникации, и отражает внутреннее состояние человека.

Ключевые методические принципы работы с телом и движением:

Телесное осознание (Embodiment) – это центральный аспект, направленный на развитие способности воспринимать и интерпретировать свои телесные ощущения, импульсы и реакции.

Для женской аудитории, часто подверженной внешним стандартам красоты и социальным ожиданиям, развитие телесного осознания позволяет отстраниться от внешних оценок и установить глубокий контакт со своим истинным «Я». Методически это достигается через упражнения на сенсорное восприятие, фокусировку на дыхании, осознанное замедление движений и исследование кинестетических ощущений.

Двигательная экспрессия: ТДТ предоставляет безопасное пространство для выражения подавленных или неосознанных эмоций через движение. В отличие от вербальной терапии, где слова могут быть

барьером, движение позволяет напрямую высвободить эмоциональное напряжение, гнев, печаль, радость. Это особенно важно для женщин, которые в силу гендерных стереотипов могут испытывать трудности с открытым выражением определенных чувств. Педагог создает условия для свободной импровизации, используя музыку, реквизит или направленные двигательные темы, что стимулирует спонтанность и аутентичность выражения.

Расширение двигательного репертуара: основные методики ТДТ направлены на преодоление привычных, часто ограниченных двигательных паттернов, которые могут отражать психологические «зажимы» или защитные механизмы. Используя анализ движения Лабана (Laban Movement Analysis) и принципы Бартеннеффа, педагог помогает участницам исследовать новые способы движения, варьировать свою силу, скорость, пространство и поток. Расширение двигательного репертуара напрямую коррелирует с увеличением психологической гибкости, способностью к адаптации и поиску новых решений в жизненных ситуациях.

Работа с телесным образом «Я»: для многих женщин образ тела является источником неуверенности и низкой самооценки. ТДТ методически работает с этим аспектом, помогая принять и полюбить свое тело таким, какое оно есть. Через движение и рефлекссию участницы учатся воспринимать тело как источник силы, удовольствия и самовыражения, а не как объект для критики или сравнения.

2. Межличностные отношения: танец взаимодействия.

Танцевальная терапия признает, что человек является социальным существом, и качество его межличностных отношений оказывает глубокое влияние на психическое здоровье. В групповом формате ТДТ движение становится мощным инструментом для исследования и улучшения навыков взаимодействия.

Ключевые методические принципы работы с межличностными отношениями:

Развитие эмпатии и взаимопонимания: В групповых упражнениях, таких как «зеркальное отражение» (mirroring), участницы учатся невербально считывать и отражать движения друг друга. Это способствует развитию эмпатии, способности понимать эмоциональное состояние другого человека без слов. Для женщин, часто ориентированных на эмоциональную связь, это углубляет чувство взаимопонимания и поддержки.

Установление и поддержание границ: через движение можно исследовать и устанавливать личные границы в безопасной среде.

Упражнения на дистанцию, контакт и отстранение позволяют участницам на телесном уровне прочувствовать свои границы и научиться их защищать. Это особенно актуально для тех участниц, которые могут испытывать трудности с отстаиванием своих интересов в межличностных отношениях.

Разрешение конфликтов и сотрудничество: групповые импровизации и структурированные двигательные задачи создают метафорическое пространство для исследования конфликтных ситуаций и поиска конструктивных способов их разрешения. Участницы учатся сотрудничать, договариваться, выражать свое несогласие и находить компромиссы через движение.

Формирование чувства общности и поддержки: Групповая ТДТ создает сильное чувство принадлежности и взаимной поддержки.

Женщины могут делиться своим опытом, получать обратную связь и чувствовать, что они не одиноки в своих переживаниях. Это способствует снижению социальной тревожности и укреплению самооценки.

Исследование ролевых паттернов: в группе проявляются привычные ролевые паттерны взаимодействия (например, роль «заботливой», «жертвы», «контролирующей» и т.д.). ТДТ позволяет осознать эти паттерны и экспериментировать с новыми, более адаптивными ролями через движение.

3. Самосознание: интеграция опыта и личностный рост.

Самосознание в танцевальной терапии – процесс интеграции телесного, эмоционального, когнитивного и духовного опыта, ведущий к более глубокому пониманию себя и своего места в мире. Эта область проработки является кульминацией работы с телом и межличностными отношениями.

Ключевые методические принципы работы с самосознанием:

Интеграция телесного и психического опыта.

ТДТ методически способствует осознанию того, как телесные ощущения связаны с эмоциями, мыслями и воспоминаниями. Через движение и последующую рефлекссию участницы учатся «читать» сигналы своего тела, понимать их значение и интегрировать этот опыт в свое самосознание.

Развитие рефлексии и инсайтов.

После двигательных упражнений проводится вербализация опыта, которая помогает участницам осмыслить полученные ощущения, эмоции и инсайты. Педагог задает вопросы, стимулирующие рефлекссию и помогающие связать двигательный опыт с повседневной жизнью.

Укрепление самооценки и уверенности в себе.

По мере того, как женщины развивают телесное осознание, учатся выражать свои эмоции и взаимодействовать с другими, их самооценка и уверенность в себе значительно возрастают. Опыт успешного преодоления двигательных или эмоциональных вызовов в безопасной среде переносится на другие сферы жизни.

Поиск смысла и ценностей.

ТДТ может стать инструментом для исследования глубоких экзистенциальных вопросов, таких как смысл жизни, личные ценности, цели. Через символическое движение и метафоры участницы могут получить доступ к своим внутренним ресурсам и найти новые пути для самореализации.

Развитие творческого потенциала.

Свободная импровизация и творческое движение стимулируют развитие креативности, что является важным аспектом самосознания. Женщины учатся доверять своим внутренним импульсам, проявлять оригинальность и находить нестандартные решения.

Таким образом, три фундаментальные области проработки в танцевально-двигательной терапии: тело и движение, межличностные отношения и самосознание – образуют комплексную систему, которая точно направлена на целостное развитие личности. В работе с женской аудиторией эти области приобретают особое значение, поскольку позволяют адресовать специфические вызовы, связанные с гендерной социализацией, телесным образом, эмоциональной регуляцией и межличностными взаимодействиями, способствуя глубокому исцелению и личностному росту.

Танцевально-двигательная терапия реализуется с помощью двух форм:

1. Групповая.
2. Индивидуальная.

Специфика групповой и индивидуальной работы в ТДТ: сравнение преимуществ и особенностей.

Танцевально-двигательная терапия предлагает два основных формата работы: групповой и индивидуальный. Оба подхода обладают уникальными преимуществами и особенностями, позволяя достигать специфических терапевтических целей. Выбор формата зависит от индивидуальных потребностей личности, характера его запроса, а также от целей, поставленных в рамках терапевтического процесса. Понимание специфики каждого формата является ключевым для эффективной реализации ТДТ, особенно в работе с женской аудиторией, где важны как личное пространство, так и потребность в социальной поддержке.

Индивидуальная работа в ТДТ: глубина самопознания и персонализация.

Данный вид терапии представляет собой наиболее персонализированный подход, где терапевтический процесс строится вокруг уникального запроса и внутреннего мира одного человека. Этот формат обеспечивает максимальную конфиденциальность и позволяет педагогу полностью сосредоточиться на потребностях индивидуума.

Преимущества индивидуальной работы:

1. Глубина проработки. Индивидуальная сессия позволяет достичь более глубокого уровня самоисследования и проработки личных проблем, травм и внутренних конфликтов. Педагог имеет возможность более детально исследовать двигательные паттерны, телесные ощущения и эмоциональные проявления клиента, выстраивая терапевтический процесс в соответствии с его индивидуальной динамикой.

2. Персонализация. Программа занятий полностью адаптируется под конкретного человека, его возраст, физическое состояние, психологические особенности и цели. Это особенно важно для той группы женщин, которые могут иметь специфические телесные или эмоциональные запросы, связанные с их жизненным опытом.

3. Безопасность и доверие. Для людей, испытывающих сильную тревожность, страх осуждения или имеющих опыт травматизации, индивидуальная работа создает более безопасное пространство для исследования и выражения своих чувств. Отсутствие других участников группы снижает уровень социального давления и способствует более быстрому установлению доверительных отношений с педагогом.

4. Гибкость. Индивидуальные занятия позволяют гибко менять фокус работы, реагируя на актуальные эмоциональные состояния клиента и оперативно адаптируя методики.

Особенности и задачи индивидуальной работы:

1. Фокус на внутреннем мире. Основная задача – помочь лучше понять себя, свои эмоции, телесные ощущения, неосознаваемые мотивы и паттерны поведения.

2. Работа с глубокими травмами. Индивидуальный формат часто является предпочтительным для проработки сложных травматических переживаний, где требуется особое внимание к безопасности и постепенности процесса.

3. Развитие саморегуляции. Целью является обучение клиента навыкам саморегуляции, осознанному управлению своим состоянием через движение и телесное осознание.

4. Формирование целостности «Я». Индивидуальная работа способствует интеграции различных аспектов личности, восстановлению связи между телом, разумом и эмоциями, формированию более целостного и позитивного образа «Я».

Групповая работа в ТДТ: социальная поддержка и межличностный рост.

Этот вид терапии предлагает уникальные возможности для социального взаимодействия, обмена опытом и развития межличностных навыков. Группа становится своего рода «социальной лабораторией», где участницы могут исследовать свои отношения с другими людьми в безопасной и поддерживающей среде.

Преимущества групповой работы:

1. Социальная поддержка и чувство общности. Группа предоставляет возможность почувствовать себя частью сообщества, разделить свои переживания с другими женщинами, которые сталкиваются с похожими проблемами. Это снижает чувство изоляции и способствует формированию чувства принадлежности.

2. Развитие межличностных навыков. Взаимодействие с другими участницами группы позволяет исследовать и развивать навыки коммуникации, эмпатии, ассертивности, умение устанавливать и

поддерживать личные границы. Женщинам, склонным к избеганию конфликтов или, наоборот, к их эскалации, групповая динамика дает возможность отработать новые, более конструктивные способы взаимодействия.

3. Эффект «зеркала» и валидация. Наблюдение за тем, как другие участницы выражают свои эмоции и переживания через движение, может помочь человеку осознать собственные схожие состояния. Получение обратной связи от группы и педагога способствует валидации чувств и переживаний, что особенно ценно для женщин, чьи эмоции часто обесцениваются.

Экономическая эффективность. Групповые занятия, как правило, более доступны по стоимости, что делает ТДТ более доступной для широкого круга женщин.

Особенности и задачи групповой работы:

- исследование групповой динамики: педагог активно работает с групповой динамикой, помогая участницам осознавать и трансформировать деструктивные взаимодействия, развивать навыки сотрудничества и взаимной поддержки.

- работа с ролевыми моделями: групповой формат позволяет исследовать различные женские роли и идентичности, сравнивать свой опыт с опытом других, находить новые модели поведения.

- развитие эмпатии и толерантности: взаимодействие с женщинами разного возраста, социального статуса и с различными жизненными историями способствует развитию эмпатии, толерантности и принятию разнообразия.

- создание поддерживающего сообщества: одной из ключевых задач является формирование устойчивого поддерживающего сообщества, где участницы могут продолжать делиться опытом и оказывать взаимную поддержку и после завершения программы.

Более подробно описав каждый из возможных видов реализации ТДТ, мы видим, что и индивидуальный, и групповой формат имеют свои преимущества. Выбор между этими форматами может быть на усмотрении самого участника (при наличии такой возможности) или продиктован на основе поставленных задач, физическим и психоэмоциональным состоянием личности и спецификой терапевтического запроса. Так же отметим, что в практиках танцевальной терапии оба формата не рассматриваются как взаимоисключающие, а наоборот выступают комплементарными инструментами благоприятного воздействия на психосоматическое единство личности.

Предоставим сравнительный анализ по ключевым отличиям, который обозначил детерминанты при выборе формата танцевальной арт-терапии:

1. Уровень функционирования Эго. Участник с диффузной идентичностью и слабыми границами Эго на начальных этапах зачастую нуждаются в индивидуальной поддержке для формирования «телесного катарсиса» в защищенной среде.

2. Характер запроса. Если основной проблемой является социальная фобия или дефицит навыков общения, групповая терапия признается более эффективной за счет предоставления немедленной обратной связи от участников.

3. Динамика терапевтического процесса. В практике ТДТ часто применяется последовательный подход: стабилизация состояния в индивидуальном сеттинге с последующим переходом в группу для интеграции полученного опыта в социальный контекст (принцип «от частного к общему»).

Таким образом, индивидуальный формат в танцевально-двигательной терапии центрирован на внутриспсихических процессах и глубинной интеграции Я, в то время как групповой формат направлен на интерперсональное (межличностное) взаимодействие и социальную адаптацию.

Осуществляется, чаще всего, через три основные части:

1. Разогрев;
2. Развитие;
3. Завершение.

Каждая из которых по-своему способствует получению желаемых результатов (их мы более детально рассмотрим во второй главе).

Танцевально-двигательная терапия помогает:

- развить уважение, доверие и любовь к себе и жизни через налаженный контакт со своим телом;
- научиться выстраиванию здоровых взаимоотношений с другими людьми;
- обрести ощущение безопасности выражения своих эмоций в пространстве на индивидуальной работе;
- освободиться от своих внутренних телесных «зажимов», что способствует снятию тревожности, разрешению внутреннего конфликта и т.п.;
- научиться слышать свое тело, активизировать и сделать более здоровым;
- расслабиться, освободиться от навязчивых негативных мыслей;
- восстановление внутренней целостности через гармоничное объединение мыслей, чувств и действий;
- обрести навык здоровой коммуникации, научиться экологичному выстраиванию границ через занятия в группе;
- прийти к состоянию полного принятия своего физического тела таким, какое оно есть сейчас;
- достичь осознания своего истинного «Я», формирование Я-концепции через изучения реакций своего тела;
- раскрыть свой творческий потенциал, развить воображение и др.

Таким образом, мы делаем вывод, что танцевальная терапия помогает человеку не только избавиться от последствий травм разного рода, но и значительно улучшить качество своей жизни в целом.

Немало важно, что все это происходит именно через работу со своим собственным телом, не прибегая к применению каких-либо дополнительным атрибутов и инструментов (однако, при необходимости и для разного рода результатов, они могут быть применены по усмотрению педагога). Это является значительным плюсом данного метода из всех других в арт-терапии.

Ключевым посылом танцевальной терапии является тот факт, что во время танцевания человек выражает свои настоящие, честные эмоции и искренние чувства. Даже микродвижение имеет огромный глубинный смысл и свою причину. Можно утверждать, что танцевальная терапия служит и как профилактика, и как лечение.

Психокоррекционное воздействие танцевальной терапии основано на важной роли в жизни человека его собственного тела, которое является основным средством познания и выражает нашу суть [32].

Беря во внимание точки зрения ученых, мы считаем, что использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции и коррекции эмоционального и физического состояния личности дает возможность выявить творческие способности, а также эффективно корректировать и улучшать психическое, умственное и физическое развитие личности [11].

Осознавая весь спектр положительного влияния танцевально-двигательной терапии на человека, мы делаем вывод, что ее внедрение в тренировочный процесс современных женщин абсолютно необходимо. И чем раньше – тем лучше.

1.3 Особенности использования танцевально-двигательной терапии в студиях

Использование методик танцевально-двигательной терапии в условиях студий, в отличие от образовательных учреждений, обладает своей спецификой, которая определяется как характером самого метода, так и актуальными требованиями, и профессиональными стандартами, сложившимися в России. Танцевальная терапия все активнее интегрируется в практику психологической помощи и развития личности, и ее применение в студийном формате требует учета ряда организационных, этических и методических особенностей.

Общими обязательными условиями реализации занятий в студиях являются:

- специально оборудованное помещение в соответствии с нормами СанПин по всем параметрам;
- преподаватель с соответствующим преподаваемому направлению профессиональным образованием (также с документом об образовании по своему профилю);
- лицензия для подтверждения возможности осуществлять преподавательскую деятельность, полный пакет обязательной документации у учреждения (по индивидуальному запросу студии);
- наличие у преподавателя всех необходимых документов и полное медицинское обследование с разрешением на педагогическую деятельность и работу;

Разберем более поэтапно:

1. Профессиональные стандарты и квалификация специалиста.

На территории Российской Федерации танцевально-двигательная терапия признана как одно из направлений психотерапии и является методом, требующим специального профессионального образования. Основным регулирующим органом в этой сфере выступает Ассоциация танцевально-двигательной терапии (АТД), которая устанавливает стандарты обучения, этический кодекс и критерии сертификации специалистов. Согласно этим требованиям, ТДТ-терапевт должен иметь

базовое высшее образование в области психологии, медицины, педагогики или социальной работы, дополненное специализированным обучением по программе танцевальной терапии, аккредитованной АТДТ. Таким образом, студия, предлагающая ТДТ, должна гарантировать наличие у специалиста соответствующей квалификации и соблюдения этического кодекса.

2. Требования к пространству и оборудованию студии.

Помещение, в котором проводятся занятия по танцевально-двигательной терапии, играет важную роль в терапевтическом процессе. Студия должна отвечать следующим критериям:

Безопасность и достаточность пространства. Зал должен быть достаточно просторным для свободного движения группы, иметь безопасное напольное покрытие (например, деревянный пол, линолеум) во избежание возможной травмоопасности, а также обеспечивать хорошую вентиляцию и комфортную температуру. Отсутствие острых углов, выступающих предметов и наличие свободных стен.

Конфиденциальность и уединение. Несмотря на то, что студии часто ассоциируются с открытостью, для практик по танцевально-двигательной терапии крайне важно создание атмосферы психологической безопасности и конфиденциальности. Это означает наличие возможности закрыть дверь, обеспечить звукоизоляцию и минимизировать внешние отвлекающие факторы. Зеркала, если они есть, могут быть использованы или занавешены в зависимости от целей конкретного упражнения и особенностей запроса группы, поскольку иногда они могут отвлекать или включать самокритику, самоконтроль.

Оборудование. Наличие качественной аудиосистемы для воспроизведения музыки, возможность регулировки освещения.

Наличие необходимых вспомогательных атрибутов, таких как подушки, легкие мячи и др., которые могут понадобиться для применения в терапевтических целях под разные запросы.

3. Организационные и методические особенности.

Информированное согласие. В студийных условиях, где ТДТ может быть представлена как вид «развивающих занятий», крайне важно четко донести до участников терапевтическую направленность метода. Это отличает ТДТ от обычных танцевальных классов или фитнеса.

Фокус на процессе, а не на результате. В отличие от стандартных танцевальных занятий, где целью является освоение движений или хореографии, в ТДТ акцент делается на осознании движений, своего тела, эмоциональном выражении, исследовании личностны внутренних состояний и развитии новых паттернов поведения.

Педагог не учит двигаться «правильно», но мягко направляет процесс самопознания через движение.

Групповая динамика и ее управление. Работа с разновозрастной женской аудиторией в студийных условиях требует от педагога умения управлять групповой динамикой, учитывать различные физические возможности и психологические потребности участниц. Важно создавать инклюзивное пространство, где каждая женщина чувствует себя принятой и ценной, независимо от возраста, физиологических особенностей и физической формы.

Границы компетенции. Специалист по ТДТ, работая в студийном формате, должен четко осознавать свои компетенции. В случае выявления у участниц серьезных психических расстройств или острых кризисных состояний, он обязан направить их к профильным специалистам (клиническим психологам, психиатрам и т.д.).

Таким образом, использование танцевально-двигательной терапии в студиях на территории Российской Федерации представляет собой перспективное направление для психологической помощи и личностного развития женщин. Однако его успешность напрямую зависят от строгого соблюдения профессиональных стандартов, требований к квалификации специалистов, обеспечению безопасной и конфиденциальной среды, а также четкого разграничения между терапевтическим процессом и обычными

танцевальными занятиями. Только при осмысленном и профессиональном подходе танцевальная терапия сможет полностью реализовать свой потенциал, способствуя гармонизации личности и улучшению качества жизни женщин.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ЖЕНСКОЙ АУДИТОРИЕЙ

2.1 Психолого-педагогические особенности работы с женскими разновозрастными группами

На занятиях по танцевально-двигательной терапии крайне важно учитывать возрастные особенности людей, особенно, когда речь идет о физических упражнениях. В данном параграфе мы рассмотрим психологические и физические особенности развития женской взрослой аудитории.

Во взрослом периоде своей жизни, человек самостоятельно формирует и определяет свои жизненные установки, задачи и цели, и в случае необходимости также самостоятельно находит требующуюся информацию, впоследствии определяя, каким образом ее можно использовать. Выходит, что человек сам занимается собственным воспитанием и развитием. Однако в случае, если он понимает, что уже не справляется с этими задачами в одиночку, то он может либо продолжать пытаться справляться дальше сам, либо найти подходящего специалиста и обратиться за помощью.

Наличие психологических кризисов является неотъемлемым условием роста и развития личности. Кризисы – это границы двух этапов развития. Именно в это время человек оказывается на границе между старыми разрушенными взаимоотношениями с окружающей действительностью и взаимоотношениями новыми, которые только начинают складываться. При том, большая часть исследователей считают, что нет какого-то единого подхода в отношении периодизации основных кризисов (в том числе, кризиса среднего возраста или середины жизни) в процессе развития, а также нельзя определить и конкретное его содержание.

Важно отметить, что зрелый возраст – является наиболее продуктивным периодом, поскольку в это время происходит самореализация человека во всех отношениях. Карл Юнг отмечал, что в данный период меняется мировоззрение человека и его составляющие, возрастает потребность в познании себя, наиболее приоритетными становятся духовно-нравственные элементы [16].

М.О. Алферова в своих трудах отмечает, что в зрелом возрасте у человека появляется задача в формировании совершенно новых коммуникаций и взаимоотношений с окружающей его действительностью, вследствие чего могут появляться личностные, профессиональные и невротические проблемы.

В.К. Гвоздецкая, в свою очередь, отметила, что кризис среднего возраста также сопровождается утратой жизненных перспектив, отсутствием желания к саморегуляции собственной жизни, потерей желания саморазвиваться и анализировать себя и свои действия. В данный период, как отмечает автор, мировоззрение полностью трансформируются, меняются установки, убеждения, смыслы и ценности человека [22].

Н.С. Труженикова в своих исследованиях определила, что кризис по своей структуре характеризуется значительным ростом неудовлетворенности собой и собственной самореализацией, наличием ощущения безысходности и апатии, утратой смысла жизни и самоуважения, наличием страха смерти.

Можно выделить ряд элементов, сопровождающих переживание кризиса средних лет:

- негативные эмоциональные состояния преобладают над всеми иными,
- жизненные интересы разрушаются,
- профессиональные и личностные компетенции существенно сужаются,
- самооценка характеризуется как заниженная,

- жизненные выборы недостаточно осознаны,
- человек не может увидеть жизненных перспектив,
- имеется очень сильная неудовлетворенность своей жизнью и собственным положением.

Несмотря на то, что проблематика кризисов имеет широкую распространенность, в научной среде она изучена не в полной мере. К.Г. Юнг, замечал специфические переживания у своих клиентов, которые находились на экваторе жизненного пути, и первый дал описание данному феномену. Изучая более детально разновозрастные закономерности развития, Э. Эриксон ввел термин «кризис середины жизни». Этот кризис исследователь непосредственно объяснял связью со снижением продуктивности, которая, разумеется, оказывала значительное влияние на всю жизнедеятельность человека. Сейчас кризис средних лет выделяется возрастным диапазоном с 35 до 45 лет, однако эти границы являются нечеткими и могут варьироваться.

В.М. Бызова и Л.К. Гаврилина, проводя исследование кризисов, возникающих во взрослой жизни, отметили, что кризис среднего возраста наступает внезапно. Человеку кажется, что молодость ушла, время потеряно, жизнь его абсолютно никчемная и бессмысленная. При этом все эти мысли осложняются проблемами со здоровьем. По мнению авторов, существует два основных пути, которым можно разрешить возникающие во время данного кризиса противоречия. Первый путь – это путь самосовершенствования и саморазвития. В рамках второго пути происходит изменение смыслов [35].

В своих трудах Н.С. Труженикова выявила положительные аспекты рассматриваемого кризиса, к числу которых относит:

- изменение и совершенствование ценностно-смысловой сферы,
- устранение имеющихся в эмоциональной сфере нарушений,
- оптимизацию и совершенствование Я-концепции.

Н.С. Труженикова поднимает вопрос об высокой актуальности работы

психологов, и специалистов в смежных направлениях помогающих профессий с людьми, переживающими период экзистенциального кризиса. Автор полагает, что человек, находящийся в кризисном состоянии, обязательно должен получить поддержку, которая даст ему возможность восстановить для себя полноценную картину мира, а также выстроить новые перспективы, найти свое место в новом мире.

Для современного общества характерно наличие стремительно развивающихся технологий, высокого темпа и ритма жизни, усиление требований, предъявляемых к профессиональной деятельности, вследствие чего ужесточаются и требования, которые предъявляются к личностному росту. Общество сегодня является очень стрессогенным, из-за чего возникает задача поддержки людей, находящихся в кризисе середины жизни. В этой связи, рассматриваемая и выполняемая нами задача является очень актуальной.

Разработка программы с использованием методик танцевально-двигательной терапии для женской взрослой аудитории требует глубокого понимания не только общих принципов данного метода, но и специфических психолого-педагогических особенностей, обусловленных как гендерными, так и возрастными аспектами. Женский жизненный цикл, согласно классическим и современным концепциям психологии развития, представляет собой сложный и динамичный процесс, который характеризуется уникальными психосоциальными задачами, кризисами идентичности, периодами трансформации женских ролевых моделей и переоценки ценностей. Эти этапы обуславливают различные потребности, ожидания и способы реагирования на терапевтическое и альтернативное вмешательство, что делает дифференцированный подход ключевым для эффективности программы танцевально-двигательной терапии.

В контексте взаимодействия с женскими группами важно учитывать, что каждая возрастная категория привносит в групповую динамику и атмосферу свой уникальный опыт и перспективы. Разновозрастная группа,

с одной стороны, представляет собой благодатную почву для качественного межпоколенческого обмена опытом, взаимной поддержки и расширения представлений о женственности. С другой стороны, она требует от специалиста тонкой сонастройки и умения адаптировать методы ТДТ для обеспечения релевантности и безопасности всех участниц в равной степени. Для более детального анализа целесообразно рассмотреть три основные условные возрастные категории: молодая зрелость, средняя зрелость и поздняя зрелость/зрелость.

Молодая зрелость (примерно 18-35 лет).

Психологические особенности: данный период в жизни женщины характеризуется интенсивным формированием идентичности и самоопределением. Согласно концепции Эрика Эриксона, центральной психосоциальной задачей является разрешение конфликта «Интимность против изоляции». Молодые женщины активно ищут свое место в мире, строят карьеру, формируют глубокие, интимные отношения, а также могут сталкиваться с задачами создания семьи и материнства. Этот этап часто сопровождается высоким уровнем стресса, связанного с конкуренцией в профессиональной сфере, ожиданиями социума и личными амбициями.

Особое значение в этом возрасте приобретает телесный образ и самооценка. Под давлением социокультурных стандартов красоты, молодые женщины могут испытывать неудовлетворенность своим телом, что проявляется в тревожности, низкой самооценке, склонности к перфекционизму или даже в нарушениях и расстройстве пищевого поведения. Потребность в признании и принадлежности особенно характерная для данной возрастной категории, что делает женщин особенно чувствительными к групповой динамике и оценке окружающих. Также актуальными являются вопросы развития автономии, установления личных границ, преодоления страха неудачи и выражения подавленных эмоций, связанных с социальным давлением или прошлыми травмами. Концепция реляционной психологии, разработанная на основе идей Кэрол Гиллиган,

подчеркивает, что для женщин потребность в связи и взаимоотношениях является центральной в развитии, а изоляция и разрыв связей могут приводить к психологическим проблемам.

Педагогические особенности в ТДТ: в работе с данной категорией акцент в танцевальной терапии часто делается на развитие телесной осознанности. Это позволяет молодым женщинам не только исследовать свои телесные ощущения, но и начать перестраивать внутреннее восприятие своего тела, способствуя полному его принятию и формированию более позитивного телесного «Я».

Упражнения с движением могут быть направлены на исследование личных границ через пространственное и динамическое взаимодействие, развитие уверенности в себе через свободную импровизацию и позволение выражения сильных эмоций.

Активные, динамичные движения, танцевальные формы, стимулирующие экспрессию и спонтанность, помогают в снятии мышечных зажимов, связанных со стрессом, и в развитии творческого потенциала. Партнерские упражнения в танцевально-двигательной терапии могут способствовать исследованию вопросов доверия, близости и эффективного взаимодействия, а также развитию навыков построения здоровых отношений с окружением и противоположным полом. Групповая работа позволяет создать безопасное пространство для исследования различных женских ролей и идентичностей, помогая интегрировать их в целостный и гармоничный образ себя.

Средняя взрослость (примерно 35-55/60 лет).

Психологические особенности: период средней взрослости часто называют «серединой жизни», и он ознаменован важными экзистенциальными переосмыслениями, о которых мы достаточно подробно говорили выше. Согласно работам Эриксона, центральным конфликтом здесь является: генеративность против стагнации. Генеративность подразумевает заботу о будущих поколениях, творческое

развитие, продуктивность и передачу опыта. Женщины в этом возрасте могут сталкиваться с так называемым «кризисом середины жизни», который проявляется в переоценке карьерных достижений, семейных отношений, поиске нового смысла жизни и переопределении своей женственности [33].

Для многих женщин этот период совпадает с фазой «опустевшего гнезда», когда дети покидают родительский дом, что может вызывать чувство потери, однако также открывает новые возможности для самореализации и переориентации на личные интересы. Возрастные физиологические изменения, такие как начало менопаузы, оказывают значительное влияние на телесное и эмоциональное состояние, требуя адаптации и принятия нового образа тела. Накопленная усталость, эмоциональное выгорание от многолетних смен ролей (мать, жена, профессионал и т.д.) также являются распространенными проблемами. Женщины могут переживать дилемму между заботой о других (детях, пожилых родителях, муже и т.д.) и собственными потребностями, часто ставя себя на последнее место.

Педагогические особенности в ТДТ: программы танце-терапии для этой категории необходимо ориентировать на восстановление внутренних ресурсов, работу с хроническим стрессом и эмоциональным выгоранием через телесное расслабление и активную экспрессию. Особое внимание уделяется принятию возрастных изменений тела и развитию нового, более зрелого и мудрого телесного образа. Танцевально-двигательная терапия позволяет более экологично исследовать и интегрировать множество ролей, которые женщина выполняла на протяжении жизни, помогая ей найти баланс между заботой о других и самореализацией.

Методы могут включать работу с центрированием и заземлением для восстановления внутренней устойчивости, техники для высвобождения накопленных эмоций и переживаний (гнев, печаль, разочарование) через движенческую экспрессию.

Актуальными являются упражнения на развитие внутренней силы, гибкости и способности адаптироваться к изменениям.

Групповое взаимодействие способствует обмену опытом, осознанию универсальности многих женских переживаний и формированию поддерживающего сообщества. В танцевально-двигательной терапии создается пространство для рефлексии и вербализации телесных ощущений, что помогает глубже осознать внутренние процессы и интегрировать их в целостную личность.

Поздняя зрелость/зрелость (примерно 55/60+ лет).

Психологические особенности: период поздней зрелости характеризуется завершением активной трудовой деятельности, изменением социального статуса и возможными потерями близких людей. Центральной задачей, согласно трудам Эриксона, является «Целостность эго против отчаяния», где успешное прохождение этой стадии ведет к мудрости и принятию своей жизни со всеми ее взлетами и падениями.

Женщины в этом возрасте сталкиваются с вопросами адаптации к новым условиям жизни (выход на пенсию), поиском новых источников смысла, поддержанием активности и связи с миром новыми способами.

Актуальными становятся темы принятия конечности бытия, работа с горем и утратами, а также переоценка всего жизненного пути. При этом довольно часто возрастает ценность социальных связей, необходимость возможности передать свой жизненный опыт и знания более молодым поколениям. Помимо этого, важным аспектом становится поддержание когнитивных и физических функций, сохранение независимости и высокого качества жизни. Несмотря на возможные физические ограничения, у большинства женщин проявляется стремление к продолжению обучения, освоению новых увлечений и поиску новых форм самореализации.

Педагогические особенности в ТДТ: в работе с этой возрастной группой особое внимание уделяется созданию максимально безопасного, комфортного и поддерживающего пространства.

Движения в танцевально-двигательной терапии адаптируются под физические возможности участниц, предлагаются более бережные, щадящие упражнения, направленные на поддержание подвижности, улучшение координации и баланса, снижение болевого синдрома. Цели танцевальной терапии включают не только физическое, но и психоэмоциональное благополучие: работу с горем и утратами через движение, осмысление пройденного жизненного пути, интеграцию опыта и формирование чувства целостности «Я».

Танцевально-двигательная терапия способствует выражению невысказанных чувств, повышению жизнестойкости и полному принятию себя в новом жизненном этапе. Акцент делается на комфорте, радости от движения, возможности делиться своим опытом и мудростью, что способствует формированию чувства общности и принадлежности в группе. Методы могут включать работу с дыханием, мягкие растяжки, движения, направленные на чувство опоры и стабильности. Групповые импровизации с поддержкой помогают в поиске новых форм самовыражения и связи с собственным телом, подтверждая, что красота и ценность движения не зависят от возраста.

В контексте работы с разновозрастной группой, эти особенности создают уникальную динамику.

Интергенерационное взаимодействие становится мощным терапевтическим ресурсом: молодые женщины могут черпать мудрость и перспективу у старших, а старшие – ощущать свою значимость, делиться опытом и чувствовать себя востребованными и энергичными. Ключевым педагогическим принципом в работе с такой группой является создание атмосферы взаимного уважения, принятия и поддержки, где каждая женщина, независимо от возраста, может найти свой уникальный путь к самопознанию, исцелению и росту через движение и творческое самовыражение. Педагог должен обладать высокой степенью гибкости, эмпатии и умением адаптировать упражнения, предлагая вариации, которые

учитывают индивидуальные потребности, возможности и запросы каждой участницы.

2.2 Специфика разработки и реализации коррекционной авторской программы с использованием танцевально-двигательной терапии в работе с женской аудиторией

Методологический фундамент реализации танцевально-двигательной терапии (ТДТ) в работе с женщинами базируется на интеграции психологических, физиологических и эстетических компонентов. В отличие от традиционных танцевальных занятий, методика ТДТ ориентирована не на внешнюю форму или техническое совершенство исполнения, а на внутренний процесс самоисследования и психофизической коррекции. При разработке программы для женской аудитории, нам необходимо учитывать несколько специфик:

- гендерную социализацию;
- особенности телесного образа «Я»;
- возрастную динамику психоэмоциональных состояний.

Методологическое применение ТДТ основано на ряде ключевых принципов:

1. Принцип психофизического единства: признание неразрывной связи между телом, разумом и эмоциями. Движение не только отражает внутреннее состояние, но и активно формирует его. Для женщин, чье тело часто подвергается внешнему давлению и социальным стандартам [34], работа с телом в танцевальной терапии становится через принятие себя, развитие телесного сознания и восстановление уверенности в собственных чувствах.

2. Принцип невербального общения: ТДТ позволяет выражать то, что не может быть выражено словами. Это особенно ценно для женщин, которые могут столкнуться с трудностями в проявлении глубоких или травматических переживаний, чьи слова могут быть недооценены или не

услышаны в обществе. Движение обеспечивает безопасный способ для выражения эмоций, конфликтов и потребностей.

3. 3. Принцип «процесс важнее продукта»: танцевальная терапия не нацелена на «правильное» обучение танцам или заученному выполнению определенных движений, танцевальных комбинаций. Акцент смещен на процесс исследования, осознания и опыта через движение, на то, как человек двигается и что он чувствует при этом, а не на эстетику или техническую корректность. Это создает неконкурентное пространство, которое крайне важно для женской аудитории, которая часто ориентирована на внешнюю оценку.

Далее рассмотрим структурно-динамическую модель занятий с применением элементов ТДТ.

Традиционная методика работы с женскими группами по танцевально-двигательной терапии включает в себя четыре базовых последовательных этапа, каждый из которых направлен на решение конкретных задач:

Этап подготовки и разогрева (Warm-up).

На данном этапе основной методической задачей является перевод внимания участниц из внешнего социального пространства во внутреннее телесное. Для женской аудитории крайне необходимо создание атмосферы «безопасного контейнера». Используются техники кинестетического осознания, работа с дыханием и мягкая суставная разминка. Методический акцент делается на установлении контакта с полом (заземление) и осознании границ собственного тела. Это позволяет снизить уровень социальной тревожности и подготовить психику к работе с бессознательным материалом.

Следующим является этап разработки темы (Incubation/Development).

Это своеобразное ядро занятия, где происходит глубокая проработка актуальных психологических запросов. Если смотреть методически, то здесь преобладают техники импровизации и структурированного движения.

В работе с женщинами часто используются темы, связанные с принятием женственности, исследованием личных границ, поиском внутренних ресурсов и проработкой подавленных эмоций (гнева, печали, страха и др.). Педагог предлагает двигательные метафоры, которые позволяют участницам прожить и трансформировать свои деструктивные паттерны поведения.

Далее осуществляется этап кульминации и интеграции.

На этом этапе происходит достижение так называемого пика двигательной экспрессии и последующий переход к стабилизации. Методически здесь крайне важно обеспечить плавный и постепенный выход из глубоких эмоциональных состояний. Используются техники «зеркального отражения» (mirroring), предложенные одной из основательниц ТДТ – Мэриан Чейс, которые способствуют развитию эмпатии и чувства групповой принадлежности.

Последним происходит этап завершения и вербализации (Closure).

Обязательным методическим требованием в данной части является интеграция двигательного опыта в когнитивную сферу. Женщинам свойственна высокая потребность в проговаривании своих истинных чувств и переживаний того или иного рода. Обсуждение в кругу (шеринг) позволяет участницам вербализовать свои инсайты, полученные во время танцевальных практик. Также могут использоваться дополнительные арт-терапевтические методы (рисунок, ведение дневника и т.п.) для закрепления терапевтического эффекта.

Ключевые методические техники и их специфика.

Изучив труды специалистов данной области, мы обнаружили, что при работе с женской аудиторией наиболее эффективными признаны следующие методические подходы:

Метод аутентичного движения (М. Уайтхаус, Дж. Адлер).

Данная техника является так называемым «золотым стандартом» в танцевальной терапии для женщин. Методика предполагает под собой

разделение участников на роль «движущегося» и роль «свидетеля». Движущийся закрывает глаза и следует за своими внутренними импульсами, позволяя телу «танцевать само себя». Задача свидетеля состоит в том, чтобы обеспечить движущемуся безопасное пространство своим безоценочным присутствием. Для женщин эта практика становится опытом глубокого самопринятия и освобождения от «внешнего оценивающего взгляда», который часто доминирует в их повседневной жизни.

Анализ движения Лабана (LMA) и профиль Бартениефф.

Методическое использование системы Рудольфа Лабана позволяет педагогу более объективно оценивать двигательный репертуар участниц группы. В работе с женщинами часто выявляется дефицит определенных «усилий» (например, недостаток прямого, сильного движения при избытке легкого и непрямого). Методическая задача в данном подходе состоит в расширении двигательного диапазона, которое подразумевает обучение женщин использовать доступное пространство более уверенно, умело варьировать силу и скорость движений, что напрямую коррелирует с развитием уверенности в себе и ассертивности.

Так же можно добавить технику «Зеркального отражения» (Mirroring).

Методически эта техника направлена на развитие межличностного резонанса. Когда одна из участниц демонстрирует какие-либо движения, а педагог и/или все остальные участницы группы в точности повторяют ее движения, женщина получает опыт признания и валидации своих чувств, переживаний, мыслей. В женских группах это способствует преодолению чувства изоляции и ведет к формированию мощной системы взаимной поддержки.

Работа с телесным образом «Я» и самооценкой.

Одной из центральных методических задач в работе с женскими группами является коррекция негативного образа тела. Социокультурное давление формирует у многих женщин отношение к телу как к объекту,

который постоянно нужно «улучшать» или «контролировать», а предела этих улучшений чаще всего не существует.

В связи с этим, методика ТДТ предлагает переход от объектного восприятия тела к субъектному. Рассмотрим детальнее:

Методический прием «Телесная география».

Участницам предлагается исследовать различные части тела через движение, направляя туда внимание и дыхание. Это помогает восстановить чувствительность в «заблокированных» зонах.

Работа с весом и гравитацией.

В данном приеме реализуется обучение осознанному использованию веса тела, что помогает женщинам почувствовать свою устойчивость и право «занимать место» в мире.

Психологические границы и пространство.

Методические аспекты работы с пространством в ТДТ так же имеют критическое значение для формирования здоровых и корректных психологических границ, так как женщины часто склонны к нарушению собственных границ в пользу интересов окружающих (мужа, детей, начальника и др.).

Для решения этой задачи в программе танцевальной терапии используются упражнения на:

- определение личного пространства (кинесферы);
- двигательный диалог «сближение-отдаление»;
- умение говорить «нет» через жест и движение;

Методически важно, чтобы эти навыки отрабатывались изначально на телесном уровне, так как создает прочный фундамент для их дальнейшего переноса в реальную жизнь.

Роль музыки и ритма, как важного методического инструмента.

Выбор музыкального сопровождения в ТДТ для женщин не является случайным (кроме тех случаев, когда это может быть необходимо по одной

из специальных техник). Музыка выполняет свою важную функцию: «акустического холдинга» (поддержки).

Ритмическая стимуляция.

Использование четких ритмов помогает структурировать хаотичные эмоции и дает ощущение опоры.

Мелодическая экспрессия.

Позволяет работать с тонкими особенностями и нюансами чувств.

Для наилучших результатов, методически рекомендуется применять музыку разных культур и стилей, избегая композиций с навязчивым текстом, чтобы не ограничивать воображение участниц.

Этические и профессиональные требования к реализации программы.

Методическая грамотность реализации программы ТДТ невозможна без соблюдения этических стандартов. Педагог должен:

- соблюдать физическую дистанцию: прикосновения в ТДТ допустимы только с согласия участницы и в терапевтических целях;
- обеспечивать конфиденциальность: всё, что происходит в двигательном пространстве, остается исключительно внутри группы;
- учитывать имеющиеся физические ограничения участниц: программа должна быть адаптивной для женщин с различным уровнем физической подготовки и состоянием здоровья (учет циклов, возрастных изменений и др.);

Оценка эффективности методики.

Для обоснования реализации программы, методически важно предусмотреть систему мониторинга. В примерах ТДТ могут быть использованы следующие:

Видеоанализ (с согласия).

Отслеживание изменений в осанке, походке и широте жестов. Так же может быть реализован оценкой со стороны часто находящихся рядом людей (семья, друзья, коллеги и т.п.);

Психометрические тесты.

Использование шкал самооценки, уровня тревожности и удовлетворенности образом тела до и после курса и др.

Двигательные пробы.

Анализ и вывод способности к спонтанной импровизации, как один из важных показателей психической гибкости.

Методические аспекты реализации танцевально-двигательной терапии в работе с женской аудиторией заключаются в создании специфического развивающего и полезного пространства, где движение становится эффективным инструментом самопознания и личной трансформации. Системное применение техник ТДТ (заземление, аутентичное движение, зеркальное отражение и др.) в сочетании с глубокой проработкой телесного образа «Я» позволяет достигать устойчивых положительных изменений в психоэмоциональном состоянии женщин. Главным методическим принципом остается приоритет внутреннего опыта над внешней формой, что обеспечивает глубокую индивидуализацию процесса коррекции и развития личности.

Изучив вышенаписанные рекомендации, труды основополагающих танцевальных терапевтов, основные особенности психолого-эмоциональных аспектов женской взрослой аудитории, мы разработали экспериментальную программу с элементами танцевально-двигательной терапии. Для более высокой эффективности и глубинной проработки каждого из важнейших этапов, мы поделили программу на пять модулей, каждый из которых более точно и детально прорабатывает определенные темы и направления процесса коррекции личности.

Далее переходим непосредственно к самой программе.

Модуль 1. «Возвращение к себе. Телесная осознанность и самоидентификация»

Основная задача: Снижение психосоматического напряжения, формирование «безопасного пространства», контакт с физическим «Я».

Пример одного из занятий (например, по теме: «Точка опоры»):

1. Разминка. Сканирование тела по методике М. Фельденкрайза (укладываемся на пол и осознаем, чувствуем наличие точек соприкосновения с поверхностью).

2. Основная часть. Упражнение «Корни» (заземление). Перенос веса тела на разные точки с целью поиска максимальной устойчивости в стопах. Движение происходит от центра к периферии.

3. Кульминация. Практика «Кинестетическая эмпатия» в парах. Один участник предлагает микродвижение, второй «отзеркаливает» его качество. Далее роли меняются, чтобы каждый почувствовал оба состояния.

4. Интеграция: Вербальный шеринг: «Где в моем теле живет спокойствие?».

Далее рассмотрим ещё несколько упражнений этого модуля:

Упражнение 1.

«Сканирование соматических опор» (на базе метода М. Фельденкрайза).

Детальное описание.

Участницы располагаются на полу в положении супинации (на спине). Глаза закрыты. Педагог предлагает последовательно направить внимание на точки соприкосновения тела с полом: пятки, икры, задняя поверхность бедер, крестец, лопатки, затылок. Важно не изменять положение, а лишь фиксировать «отпечаток» тела. Затем предлагается сравнить ощущения в правой и левой сторонах, заметить «пустоты» (где тело не касается пола, например, поясничный прогиб).

Теоретическое обоснование.

Согласно М. Фельденкрайзу, осознание через движение начинается с развития способности к различению тонких сенсорных сигналов. Взрослая женщина часто живет в режиме «телесного отчуждения», воспринимая тело как инструмент для выполнения функций. Сканирование позволяет переключить нервную систему из симпатического режима (стресс, действие) в парасимпатический (восстановление, чувствование). С точки

зрения нейрофизиологии, это активирует соматосенсорную кору, уточняя «карту тела» в мозге. Опора на пол символизирует базовое доверие к миру (по Э. Эриксону) и позволяет сформировать ощущение безопасности, необходимое для дальнейшей психологической работы.

Упражнение 2.

«Заземление: поиск вертикальной оси» (на базе биоэнергетики А. Лоуэна)

Детальное описание.

Участницы медленно поднимаются в вертикальное положение. Ноги на ширине плеч, колени слегка «разблокированы» (мягкие). Вес тела переносится с пяток на носки, затем на внешние ребра стоп. Задача – найти точку равновесия, где мышечные усилия минимальны. Далее предлагается представить, что стопы прорастают вглубь пола, а макушка тянется к небу, создавая натяжение позвоночника.

Теоретическое обоснование.

Александр Лоуэн определял «заземление» (grounding) как физический и психологический контакт с реальностью. Для женщины, обремененной социальной многозадачностью, «потеря почвы под ногами» является частым метафорическим и физическим состоянием. Физическая устойчивость в ногах напрямую связана с чувством эмоциональной стабильности. Согласно Н.А. Бернштейну (уровни построения движений), работа на уровне тонуса и равновесия (уровень А) является фундаментом для более сложных психических функций. Без ощущения физической опоры невозможна адекватная работа с личными границами и самооценкой.

Упражнение 3.

«Тактильный контур: Граница Я-Мир» (на базе соматики Б.Б. Коэн и теории «Я-кожи» Д. Анзье)

Детальное описание.

Участницы стоят или сидят в тишине. Им предлагается начать «прохлопывать» всё свое тело ладонями: от стоп вверх до макушки. Удары

должны быть ощутимыми, но не болезненными, создавая четкую вибрацию на поверхности кожи. Затем – этап «проглаживания», словно участницы смывают с себя пыль или наносят защитный слой. В завершение – замереть и почувствовать «гул» или покалывание на поверхности кожи.

Теоретическое обоснование.

Кожа является самым обширным органом чувств и первичным органом коммуникации. Согласно концепции Дидье Анзье, психическое «Я» основывается на «Я-коже» – ментальном представлении, которое формируется из тактильных ощущений. У взрослой женщины границы «Я» часто размыты из-за необходимости соответствовать чужим ожиданиям. Упражнение направлено на стимуляцию кстероцепции. С точки зрения Бонни Бейнбридж Коэн (основательницы Body-Mind Centering), работа с кожей помогает нервной системе четко дифференцировать внутреннее пространство от внешнего. Это снижает уровень тревожности и закладывает фундамент для здоровой самоидентификации: «Я заканчиваюсь здесь, и здесь начинается остальной мир».

Упражнение 4.

«Дыхательная архитектура: Внутренний объем» (на базе метода М. Розен и теории уровней Бернштейна)

Детальное описание.

Участницы кладут одну руку на грудь, другую на живот. Задача – не форсировать дыхание, а просто наблюдать за ним. Инструктор предлагает представить, что дыхание – это мягкая волна, которая наполняет не только легкие, но и расширяет спину, таз, бока. На выдохе – ощущение легкого «сдувания» и расслабления. Затем предлагается добавить микродвижение: на вдохе руки чуть раскрываются в стороны, на выдохе возвращаются к центру.

Теоретическое обоснование.

Мэрион Розен подчеркивала, что дыхание – это мост между сознанием и бессознательным. Хронические мышечные зажимы («панцирь» по В.

Райху) ограничивают дыхательную экскурсию, что ведет к эмоциональному онемению. Упражнение работает на уровне А (палеокинетическом) по классификации Н.А. Бернштейна, отвечающем за тонус и внутреннюю среду организма. Расширение внутреннего объема через осознанное дыхание позволяет женщине вернуть себе право на «занимание места» в жизни. Это глубокое соматическое подтверждение собственного существования и права на жизнь.

Модуль 2. «Эмоции и тело. Выражение и проживание истинных чувств»

Основная задача: Легализация подавленных аффектов, развитие эмоциональной гибкости через расширение двигательного репертуара.

Пример одного из занятий (например, по теме: «Стихии чувств»):

1. Разминка: дыхательная техника «Очистительный выдох» (М. Розен). Сброс мышечных зажимов через звук и движение.

2. Основная часть: исследование категорий Лабана. Работа с полярностями: «сильно/слабо», «резко/плавно» и др. Танец «Гнева» (тяжелые, прямые, импульсивные движения) и танец Нежности (легкие, парящие, плавные движения).

3. Кульминация: работа с реквизитом. Использование длинных шарфов для экстернализации чувства «сдавленности» или «поддержки». Свободная импровизация «Трансформация боли в танец».

4. Интеграция: техника «Аутентичного движения» (~10 минут) с последующим проговариванием образов.

Далее рассмотрим ещё несколько упражнений этого модуля:

Упражнение 1.

«Динамические полярности» (на базе анализа движений Р. Лабана – LMA)

Детальное описание.

Участницам предлагается двигаться в пространстве, исследуя категорию «Усилие» (Effort). Сначала – исследование «Легкости» (парящие

движения, отсутствие веса) под воздушную музыку. Затем – резкий переход к «Силе» (напряженные, прямые, пробивные движения). Упражнение повторяется с акцентом на «Пространство» (прямое внимание – многофокусное внимание) и «Время» (внезапность – устойчивое замедление).

Теоретическое обоснование.

Рудольф Лабан доказал, что психологическое состояние человека кристаллизуется в его двигательных предпочтениях. Ограниченность двигательного репертуара (например, женщина всегда «легкая» и «избегающая») свидетельствует о блокировке соответствующих эмоций (например, гнева или решительности). Работа с полярностями по методу Труды Шоуп позволяет «легализовать» вытесненные чувства. Переход от мягкости к силе позволяет женщине на телесном уровне прожить право на агрессию и защиту, не разрушая при этом социальные связи, а трансформируя энергию аффекта в экспрессию.

Упражнение 2.

«Диалог с тканью» (использование переходных объектов по Д. Винникотту)

Детальное описание.

Каждой участнице выдается отрез легкой, но прочной ткани (шифон или шелк) размером 2х2 метра. Задача – начать двигаться, позволяя ткани стать продолжением тела. Ткань может выступать как «кокон» (защита), как «стена» (преграда) или как партнер в танце. Участницы исследуют, как ткань помогает выразить чувства, которые трудно облечь в слова.

Теоретическое обоснование.

В теории Дональда Винникотта реквизит в терапии выступает как «переходный объект», который помогает соединить внутреннюю реальность с внешней. В ТДТ использование ткани облегчает процесс экстернализации. По мнению Дж. Леви, работа с объектом снижает уровень сопротивления: женщина фокусируется на манипуляции тканью, что

позволяет бессознательным эмоциям проявиться более спонтанно. Это упражнение способствует развитию «эстетической дистанции», позволяя увидеть свою эмоцию со стороны, что является первым шагом к управлению ею.

Упражнение 3.

«Танец Тени: Интеграция отвергаемого» (на базе юнгианского подхода Дж. Ходоров и метода Л. Эспенак)

Детальное описание.

Инструктор предлагает участницам вспомнить качество движения, которое им кажется «некрасивым», «неправильным» или «пугающим» (например, резкие, дерганные, хаотичные или слишком медленные, вязкие движения). Под специфическую, возможно, диссонантную музыку участницы начинают намеренно двигаться в этой «неприятной» манере. Задача – не оценивать, а исследовать энергию этого движения. В конце – плавный переход к своему обычному, «комфортному» танцу.

Теоретическое обоснование.

Лилиан Эспенак одна из пионеров ТДТ, она использовала работу с полярными качествами для высвобождения заблокированной энергии. Это упражнение напрямую работает с юнгианским архетипом «Тени». Согласно Джоан Ходоров, если мы подавляем определенные физические импульсы, то мы подавляем и все связанные с ними психические силы. Позволяя «неправильному» движению проявиться в безопасном пространстве, женщина возвращает себе целостность. Та энергия, которая тратилась на удержание маски «приличия» и «красоты», высвобождается для творческой жизни.

Упражнение 4.

«Звуко-двигательный импульс» (на базе метода П. Льюис и теории аффективного резонанса)

Детальное описание.

Участницы начинают двигаться спонтанно. Инструктор предлагает добавить к движению звук. Это не слова, а вздохи, стоны, рычание или гудение, возникающее в такт движению. Важно, чтобы звук рождался в животе (тазовом дне) и свободно проходил через горло. Упражнение перерастает в общую «симфонию» звуков и движений группы.

Теоретическое обоснование.

Пенни Льюис указывала на неразрывную связь между голосом и телом. Горло и тазовое дно физиологически и эмбриологически связаны (связь гортани и вульвы). Для женщин блокировка голоса часто означает блокировку сексуальности и творческой экспрессии. Соединение звука с движением позволяет преодолеть «горловой зажим» и обеспечить катарсис (глубокое эмоциональное высвобождение эмоций). Это способствует интеграции аффективного и моторного уровней, давая возможность эмоции быть не только почувствованной, но и полностью выраженной («пропетою» телом).

Модуль 3. «Границы и отношения. Я – в пространстве»

Основная задача: Формирование навыка асертивности, исследование баланса между автономией и слиянием.

Пример одного из занятий (например, по теме: «Мой невидимый замок»):

1. Разминка: исследование «Кинесферы» (личного пространства на расстоянии вытянутой руки). Движение внутри своего «пузыря».

2. Основная часть: упражнение «Да и Нет». Участницы двигаются по залу; при встрече нужно невербально обозначить свою готовность к контакту или отказ от него (используя жесты рук и направление взгляда).

3. Кульминация: парная работа «Доверие веса». Исследование физического баланса: как я опираюсь на другого и как я держу свой вес сама. Упражнение «Тяни-толкай» (исследование конфликта и сотрудничества).

4. Интеграция: обсуждение: «Как мой телесный паттерн защиты границ проявляется в жизни?».

Далее рассмотрим ещё несколько упражнений этого модуля:

Упражнение 1.

«Кинесфера и границы» (на базе теории Э. Холла и Р. Лабана)

Детальное описание.

Участницы исследуют свою кинесферу – пространство, до которого можно дотянуться руками, не сходя с места. Сначала они «проглаживают» границы этого пространства руками, создавая невидимую сферу. Затем предлагается начать двигаться по залу, сохраняя осознание этой сферы. При сближении с другими участницами задача – заметить, на каком расстоянии возникает желание отстраниться или, наоборот, подойти ближе.

Теоретическое обоснование.

Понятие кинесферы введено Р. Лабаном, а теория проксемики Э. Холла описывает социальные и личные дистанции. Для женщин вопрос границ часто осложнен культурными установками на «уступчивость» и «слияние». Телесный опыт ощущения границ своего «пузыря» позволяет физически пережить право на личное пространство. Дидье Анзё в концепции «Я-кожа» подчеркивает, что психические границы формируются на основе тактильных и пространственных ощущений. Осознание своей кинесферы укрепляет эго-структуру личности.

Упражнение 2.

«Зеркальное отражение» (метод М. Чейз)

Детальное описание.

Работа в парах. «Ведомый» начинает спонтанно двигаться, выражая текущее состояние. «Ведущий» (Зеркало) старается максимально точно отразить не только форму, но и качество движения (темп, напряжение, напор). Затем роли участниц меняются.

Теоретическое обоснование.

Мэриан Чейз считала «отзеркаливание» ключом к терапевтическому альянсу. С точки зрения современной нейронауки, это активирует систему зеркальных нейронов, способствуя глубокой эмпатии. Для взрослой

женщины опыт того, что её движения (а значит, и чувства) приняты и повторены другим без искажений, является мощным опытом валидации и принятия. Это исцеляет ранние травмы привязанности и развивает способность к здоровой близости в отношениях, где есть место обоим партнерам.

Упражнение 3.

«Магнитное поле: Невербальный диалог» (на базе принципов Контактной Импровизации и теории проксемики Э. Холла)

Детальное описание.

Работа в парах. Участницы стоят друг напротив друга на расстоянии 2 метров. Без слов они начинают сближаться, ориентируясь только на внутреннее ощущение комфорта. Задача – почувствовать момент «магнитного отталкивания», когда граница другого становится ощутимой. Затем – исследование движения в паре без физического контакта, где одна «ведет», а другая «следует», сохраняя постоянную дистанцию (как будто между ними натянута невидимая нить).

Теоретическое обоснование.

Упражнение базируется на теории проксемики Эдварда Холла, изучающей пространственные зоны общения. В ТДТ пространство рассматривается как «социальная кожа». Работа с невидимой дистанцией развивает сензитивность к невербальным сигналам партнера. Для женщин это способ тренировки способности «считывать» ситуацию в отношениях, не дожидаясь конфликта, и возможность регулировать степень близости, опираясь на собственные телесные ощущения, а не на социальные обязательства.

Упражнение 4.

«Опора и сопротивление: Контакт ладонями» (на базе метода Б. Эван и теории объектных отношений)

Детальное описание.

Пары стоят лицом друг к другу, соприкасаясь ладонями на уровне груди. Инструктор предлагает:

- 1) одной участнице мягко надавить, а другой – только удерживать давление (сопротивление);
- 2) обеим одновременно надавить друг на друга (конфликт/встреча сил);
- 3) обеим расслабить руки, сохраняя лишь легкое касание (нежность/присутствие).

Теоретическое обоснование.

Бланш Эван подчеркивала важность физического сопротивления для укрепления «Эго». Согласно теории объектных отношений (М. Кляйн, Д. Винникотт), развитие личности происходит через взаимодействие с «Другим». Опыт физического давления позволяет женщине почувствовать свою силу и силу другого человека в безопасной форме. Это телесная метафора межличностных конфликтов и сотрудничества. Умение оказывать сопротивление, не разрушая контакт, – ключевой навык психологической асертивности.

Модуль 4. «Женская идентичность. Архетипы и самопринятие»

Основная задача: интеграция различных женских ролей, работа с образом тела, повышение самооценки и самоценности.

Пример одного из занятий (например, по теме: «Лики женственности»):

1. Разминка. «Пробуждение чувственности» – мягкие волнообразные движения позвоночником и тазом (акцент на текучесть).
2. Основная часть. Двигательное путешествие по архетипам (Дж. Ходоров). Смена паттернов: «Амазонка» (четкость, фокус), «Мать» (округлость, обволакивание), «Муза» (эфемерность, игра).
3. Кульминация. Групповой ритуал «Подношение даров». Создание общего танца, где каждая участница привносит свое уникальное движение, символизирующее её сильную сторону.

4. Интеграция. Арт-техника: создание коллажа «Моя внутренняя женщина» на основе телесных ощущений от занятия.

Далее рассмотрим ещё несколько упражнений этого модуля:

Упражнение 1.

«Архетипическое путешествие» (на базе аналитической психологии Дж. Ходоров)

Детальное описание.

Участницам предлагается серия музыкальных фрагментов, вызывающих ассоциации с различными женскими ликами: «Воительница» (четкий ритм, марш), «Кормилица» (медленная, обволакивающая музыка), «Соблазнительница» (текущие, волнообразные ритмы). Задача – позволить телу войти в этот образ, меняя осанку, походку и мимику.

Теоретическое обоснование.

Джоан Ходоров объединила ТДТ с юнгианским анализом. Она утверждала, что архетипы живут в теле как двигательные предрасположенности. Исследование различных архетипических образов позволяет женщине интегрировать «тени» и расширить свое представление о себе. Например, принятие образа «Воительницы» дает доступ к ресурсу личной силы, а образ «Кормилицы» – к ресурсу самосострадания. Это способствует формированию целостной идентичности, не ограниченной одной социальной ролью (например, только ролью «матери» или «работника»).

Упражнение 2.

«Аутентичное движение» (метод М. Уайтхаус)

Детальное описание: Группа делится на «движущихся» и «свидетелей». Движущиеся закрывают глаза и в течение 15-20 минут следуют за внутренними импульсами. Нет задачи «танцевать», есть задача – позволить движению случиться. Свидетель наблюдает с безоценочным вниманием.

Теоретическое обоснование.

Мэри Уайтхаус разработала этот метод как форму «активного воображения» в движении. Для женщины это практика освобождения от «внешнего оценщика». Состояние, когда «меня движут» (being moved), позволяет проявиться глубоким бессознательным потребностям. Наличие свидетеля символизирует принимающий взгляд социума (или «доброго родителя»), что критически важно для исцеления самооценки и развития истинной самости (True Self по Винникотту).

Упражнение 3.

«Тело времен: от девочки к мудрой женщине» (на базе возрастной психологии и метода Л. Эспенак)

Детальное описание.

Участницы двигаются по кругу. По сигналу педагога они входят в состояние «Маленькой девочки» (прыжки, легкость, любопытство). Затем – в состояние «Бунтующего подростка» (угловатость, вызов, энергия). Далее – «Зрелая женщина» (статность, текучесть, достоинство). И, наконец, «Старуха/Мудрая женщина» (замедленность, экономия ресурсов движения, глубинный внутренний покой).

Теоретическое обоснование.

Это упражнение направлено на реинтеграцию в ременные аспекты «Я». В психологии взрослости часто происходит отрицание «внутреннего ребенка» или страх перед старостью. Использование возрастных двигательных паттернов позволяет принять течение времени. Согласно Лилиан Эспенак, проработка данных этапов помогает женщине осознать, что все эти возрасты живут в ней одновременно, и каждый по-своему дает доступ к разнообразным ресурсам: непосредственности ребенка, силе подростка и мудрости зрелости.

Упражнение 4.

«Кинестетический портрет: Любимая и нелюбимая части тела» (на базе теории образа тела П. Шильдера)

Детальное описание.

Участницы выбирают в своем теле часть, которая им очень нравится (например, руки), и часть, которую они в себе не принимают (например, живот). Задача – станцевать сначала «танец рук», любуясь ими, а затем – «танец живота», направляя в него внимание и дыхание. В финале наша задача придумать танец, в котором обе части тела доброжелательно взаимодействуют.

Теоретическое обоснование.

Пауль Шильдер определял образ тела как «картину нашего собственного тела, которую мы формируем в уме». У женщин этот образ часто фрагментирован из-за критики и стандартов красоты. Прямое направление внимания и движения в «отвергаемую» зону (метод десенсибилизации) снижает эмоциональный накал и стыд. Интеграция этих частей в общем танце способствует формированию целостного, позитивного самовосприятия.

Ниже представлено детальное описание упражнений с глубоким теоретико-методологическим обоснованием, опирающимся на труды классиков танцевально-двигательной терапии (ТДТ), психосоматики и психологии телесности.

Модуль 5: «Интеграция и актуализация. Движение и жизнь»

Основная задача: сбор полученного опыта, завершение групповых/индивидуальных процессов, «мост» в повседневную реальность.

Пример одного из занятий (например, по теме: «Танец моей новой истории»:

1. Разминка. Сбор ресурса. Повторение движений, которые за время курса стали наиболее «поддерживающими» для каждой.

2. Основная часть. Создание итоговой композиции «Путь». Участница проходит через зал, обозначая в танце три этапа: «Кем я была», «Что я осознала», «Куда я иду».

3. Кульминация. Общий круг (по М. Чейз). Синхронизация дыхания и ритма. Финальный групповой танец благодарности себе и пространству.

4. Интеграция. Заключительный шеринг. Участницы формулируют «Послание моего тела себе на будущее». Вручение символических якорей (камни, ленты и т.п.).

Далее рассмотрим ещё несколько упражнений этого модуля:

Упражнение 1.

«Двигательная линия времени» (интеграция опыта)

Детальное описание.

В зале обозначается линия: «Прошлое – Настоящее – Будущее». Участница проходит этот путь, выражая в движениях то, с чем она пришла в программу, что она чувствует сейчас и какое движение она хочет взять с собой в будущее.

Теоретическое обоснование.

Это упражнение опирается на принципы Гештальт-терапии (завершение цикла) и нарративного подхода. Согласно В. Козлову, интеграция – это процесс связывания разрозненного опыта в единый смысл. Физическое прохождение пути позволяет закрепить психологические изменения на уровне мышечной памяти. Это переводит инсайты из категории «мыслей» в категорию «нового телесного опыта», который легче актуализировать в реальной жизни.

Упражнение 2.

«Групповой круг: ритмическая синхронизация» (метод М. Чейз)

Детальное описание.

Участницы стоят в кругу, держась за руки или просто видя друг друга. Начинается общий простой ритм ногами. Постепенно круг начинает двигаться как единый организм, подхватывая движения друг друга.

Теоретическое обоснование.

Завершение программы в кругу – классический метод Мэриан Чейз. Круг символизирует целостность и равенство. Ритмическая синхронизация на биохимическом уровне способствует выбросу окситоцина и эндорфинов, закрепляя позитивный социальный опыт. Это формирует чувство

«поддерживающего сообщества» (communitas), давая женщине ресурс поддержки, который она может мысленно вызвать в трудные моменты вне студии.

Упражнение 3.

«Двигательный якорь: Жест-ресурс» (на базе НЛП и теории соматических маркеров А. Дамасио)

Детальное описание.

Участницам предлагается вспомнить самый яркий, позитивный момент из всей программы по танцевальной терапии. Когда ощущение станет максимально четким и детальным, нужно найти лаконичный, емкий и понятный жест, который его выражает (например, рука на сердце или сжатый кулак). Этот жест необходимо повторить несколько раз, соединяя его с глубоким вдохом и внутренним словом-кодом.

Теоретическое обоснование.

Упражнение опирается на теорию соматических маркеров Антонио Дамасио, согласно которой эмоции «маркируют» определенные телесные состояния. Создание осознанного «якоря» позволяет участнице унести с собой атрибут саморегуляции. В стрессовой ситуации вне зала воспроизведение этого жеста даст активизацию нейронной цепи, связанную с ресурсом, полученным на занятиях, что позволит быстрее вернуться в состояние баланса и равновесия.

Упражнение 4. «Паутина связей: Групповое плетение» (на базе теорий системной психологии и метода М. Чейз)

Детальное описание.

Группа стоит в кругу. Одна участница начинает движение, которое «подхватывает» вся группа, затем инициатива переходит к следующей. Постепенно движения становятся всё более синхронными и общими. В конце участницы могут использовать реальную нить/клубок, передавая его друг другу и создавая в центре круга «паутину», удерживающую всех.

Теоретическое обоснование.

Завершающий ритуал в ТДТ выполняет функцию социальной реинтеграции. Согласно М. Чейз, групповое единство дает чувство принадлежности и поддержки (Communitas). Создание общей «сети» символизирует системную связь: изменения в одной женщине влияют на всё сообщество. Это мощное завершение, подтверждающее, что опыт, полученный в группе, является реальным и может служить опорой в социальной жизни.

Несмотря на то, что работа происходила со взрослой аудиторией, иногда нами вводился и игровой формат для разгрузки и смены фокуса внимания с серьезного и сосредоточенного. Одна из самых любившихся участницам тдт-игр – «Шляпа с заданием», где женщины по очереди доставали небольшие свернутые листочки с заданием изобразить что-то или кого-то; затем делились на две команды, где сначала первая угадывали кем/чем является каждая участница второй команды, затем менялись.

Методические рекомендации к реализации нашей программы.

1. Музыкальный отбор:

для 1-го блока – медитативная, природная музыка;

для 2-го – экспрессивная, этническая;

для 3-го – более ритмичная, с четким тактом;

для 4-го – многослойная, классическая или вокальная;

для 5-го – светлая, мажорная, объединяющая.

2. Безопасность. В каждом блоке педагог должен напоминать о праве участницы группы остановиться или попросить изменить упражнение в соответствии с ее физическим самочувствием.

3. Переход к жизни. В конце каждого занятия участницам дается домашнее задание – отслеживать в течение недели, как изученный телесный паттерн (например, заземление) помогает в бытовых ситуациях.

2.3 Анализ результатов исследования

Эмпирическая часть работы была направлена на проверку гипотезы о том, что комплексная программа танцевально-двигательной терапии, интегрирующая подходы М. Чейз, М. Фельденкрайза, Дж. Ходоров, Р. Лабана и др., способствует статистически значимому улучшению психоэмоционального состояния, росту самопринятия и гармонизации образа тела у женщин.

В нашем исследовании приняли участие 11 женщин, возраст которых варьировался от 23 до 43 лет. Данный возрастной диапазон охватывает периоды ранней и средней взрослости, который отождествляется с активным поиском идентичности, высокой социальной нагрузкой и прямой потребности в гармонизации своего психоэмоционального и физического состояния.

Исследуемая группа была охарактеризована следующими основными запросами: на снижение уровня стресса, на преодоление телесной отчужденности и на поиск внутренних ресурсов для успешного решения поставленных задач. Программа включала в себя 15 занятий (в совокупности по каждому из 5 тематических блоков) в течении 3 месяцев, проводимых 1-2 раза в неделю.

Для проведения анализа полученных нами результатов от применения вышеизложенной программы по танцевально-двигательной терапии, было проведено тестирование в первый (до начала эксперимента) и последний день занятий. Так же была собрана обратная связь с возможными рекомендациями и пожеланиями в произвольной форме.

Ниже мы видим таблицу по нашему экспресс-тестированию. Оно состояло из 10 пунктов в виде нескольких утверждений относительно восприятия своего тела, оценивающих три ключевых вектора:

1. Телесный контакт (пункты 1, 2, 8).
2. Психологическая устойчивость и границы (пункты 3, 5, 10).
3. Самопринятие и самоидентификация (пункты 4, 6, 7, 9).

И каждая участница ставила галочку в одном из вариантов ответов: «да, это про меня», «затрудняюсь ответить (иногда)», «нет» (Таблица 1).

Таблица 1 – Сводная таблица данных тестирования «Моё психосоматическое состояние. Я и моё тело»

Утверждение	Оценка	До экс-нта, чел.	После экс-нта, чел.	До экс-нта, %.	После экс-нта, %.
Я чувствую себя «в своем теле», ощущаю его целостным.	да	1	7	9.1%	63.6%
	иногда	5	4	45.5%	36.4%
	нет	6	0	54.5%	0%
Мне легко расслабиться и сбросить мышечное напряжение.	да	2	8	18.2%	72.7%
	иногда	4	3	36.4%	27.3%
	нет	5	0	45.5%	0%
Я чувствую устойчивость и опору в ногах, когда стою или иду.	да	3	9	27.3%	81.8%
	иногда	2	2	18.2%	18.2%
	нет	6	0	54.5%	0%
Я понимаю, какую эмоцию я сейчас чувствую, через телесные сигналы.	да	0	3	0%	27.3%
	иногда	3	7	27.3%	63.6%
	нет	8	1	18.2%	9.1%
Я чувствую свои физические границы и могу их защитить (сказать «нет»).	да	3	7	27.3%	63.6%
	иногда	3	4	27.3%	36.4%
	нет	5	0	45.5%	0%
	да	2	10	18.2%	90.9%
Я доверяю своему телу и его реакциям.	иногда	5	1	62,5	9.1%
	нет	4	0	36.4%	0%
Мне нравится то, как я двигаюсь (мои движения свободны и естественны).	да	3	7	27.3%	63.6%
	иногда	4	4	36.4%	36.4%
	нет	4	0	36.4%	0%
Я ощущаю связь между дыханием и своим состоянием.	да	1	5	9.1%	45.5%
	иногда	3	6	27.3%	54.5%
	нет	7	0	63.6%	0%
Мое тело чувствуетея «живым» и наполненным энергией.	да	3	9	27.3%	81.8%
	иногда	4	2	36.4%	18.2%
	нет	4	0	36.4%	0%
Я чувствую себя в безопасности в пространстве и в контакте с людьми.	да	5	9	45.5%	81.8%
	иногда	3	2	27.3%	18.2%
	нет	3	0	27.3%	0%

Ключевые результаты данного мониторинга мы распределили по трем основным векторам:

1. Реинтеграция телесного Я. Значительный рост оценок по шкале осознанности (пункты 1, 2, 8) свидетельствует об успешном преодолении феномена «телесного отчуждения», который характерен для современных женщин. Участницы продемонстрировали способность к осознанию сенсорных сигналов своего тела, что указывает на успешную коррекцию соматической диссоциации и восстановление диалога между когнитивной и телесной сферами личности.

2. Укрепление соматических опор и границ. Позитивные сдвиги в показателях «заземленности» и «защищенности» (пункты 3, 5, 10) подтверждают гипотезу о том, что работа с вертикальной осью и тактильным контуром напрямую коррелирует с ростом психологической устойчивости. Формирование физического чувства опоры позволило участницам пережить опыт обладания внутренним ресурсом, что является необходимым условием для сохранения личностной автономии в условиях высокой социальной многозадачности.

3. Трансформация отношения к телесному образу. Рост показателей по шкале доверия и принятия (вопросы 6, 7, 9) отражает смену парадигмы восприятия собственного тела от «объекта оценки» к «субъекту жизненной силы». Это также подтверждает эффективность техник танцевальной арт-терапии, как метода коррекции негативного образа тела и формирования позитивной самоидентификации.

Мы оцениваем результаты нашего экспресс-анкетирования как «высокие», что доказывает высокую эффективность составленной нами программы.

Помимо тестирования, мы получили отзыв от каждой участницы программы, и ниже предоставим несколько из них.

Отзыв (Анонимно, 36 лет)

«До программы я часто ловила себя на мысли, что воспринимаю свое тело лишь как «транспорт» для головы: оно должно быть функциональным, здоровым и не мешать работать (работа в финансовой сфере). На занятиях по сканированию тела я впервые за несколько лет смогла осознать, насколько много напряжения я ношу в плечах и челюсти. Самым мощным для меня стало упражнение на заземление. Я вдруг почувствовала, что мои ноги – это реальная опора, а не просто способ перемещения. Стало спокойнее внутри. Предложение: хотелось бы, чтобы блок с «прохлопыванием» тела длился чуть дольше, очень приятное ощущение «гула» в коже и после него, хочется в нем побыть подольше».

Отзыв 2 (Ольга, 29 лет)

«У меня был запрос на поиск устойчивости и опоры, так как в жизни сейчас период перемен, переезд в новый город и много тревоги. В упражнении, где мы искали вертикальную ось, я поймала странное ощущение: когда я пыталась найти равновесие в стопах, у меня в голове как будто становится меньше сторонних мыслей. Для меня это стало буквально открытием – успокоить мозг через ноги. Практика с «границами своего Я» помогла понять, что я часто впускаю в свое пространство лишнее. Значительно улучшилось общее состояние тела и как-то даже больше уверенности в себе появилось, за период программы нашла отличный вариант по работе!».

Отзыв 3 (Елена, 38 года)

«Для меня самым сложным и одновременно важным был «шеринг» и упражнение в парах. Сначала было очень неловко «отзеркаливать» другого человека, тем более малознакомого, но постепенно пришло чувство глубокого доверия. Я поняла, что могу быть разной – и слабой, и сильной. И что самое главное – это нормально! После практик я почувствовала себя «собранной», как будто мои границы, которые были размыты бытом и детьми, снова стали четкими и ценность к себе возросла. Предложений нет, только огромная благодарность».

Отзыв 4 (Аноним, 23 года)

«Программа помогла мне перестать так сильно критиковать свою внешность. Когда мы делали сканирование, я училась не «оценивать» себя в зеркале, а именно «чувствовать» изнутри. Оказалось, что так можно и совсем другое состояние. Оказывается, моё тело – это и есть я, а не просто картинка. Упражнение «Корни» теперь делаю даже в транспорте, когда чувствую, что начинаю нервничать.»

Также хотим продемонстрировать ещё несколько результатов, которые отметили участницы по завершению предложенной нами программы:

1. Обогащение эмоционального и подъем ресурсного состояния.
2. Активизация творческого механизма, вдохновение на желаемую самореализацию и налаживание адекватной коммуникации.
3. Получение адекватных реакций в тех ситуациях, которые имеют высокую эмоциональную значимость для участницы.
4. Положительная динамика позитивного изменения образа Я (Я концепция).

Подытоживая, можем сказать, что все отзывы участниц несли только позитивный характер, многих удивило к каким нетривиальным результатам привел весь процесс нашей экспериментальной программы: от давно отсутствующих комплиментов супруга до стабилизации женского менструального цикла, и даже получения более выгодного предложения на профессиональном поприще. А наличие пожеланий по домашним заданиям и увеличению длительности нескольких отдельных техник свидетельствует о достаточно высокой вовлеченности женщин в трансформационный процесс методик танцевальной терапии, и об осознанной потребности в саморегуляции.

И ещё один вариант мини-теста на эффективность занятия мы проводили в виде произвольного рисования своего состояния до/после. Такой, казалось бы, детский способ наглядно демонстрировал как

положительно и даже одухотворяющее влияют техники ТДТ на эмоциональное восприятие себя и окружающей действительности. Данный метод применяли за всю программу несколько раз (не на каждом занятии), и при каждом – результат «после» приятно удивлял.

Таким образом, мы обоснованно делаем вывод, что наша исследовательская гипотеза целиком и полностью подтвердилась. Нам удалось доказать, что разработанная программа с техниками танцевально-двигательной терапии на занятиях со взрослой женской аудиторией оказывает положительное влияние на: уровень самооценности, психоэмоциональное и физическое здоровье, творческий потенциал, улучшение взаимоотношений с окружающими людьми, также позволяет находить отклик и связь со своим телом, и качественно улучшает уровень жизни, в целом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе, в соответствии с целью и задачами исследования, были изучены условия и специфика проведения занятий с применением танцевально-двигательной терапии с женщинами разных возрастных категорий. Для этого мы изначально более детально изучили исторические аспекты становления танцевальной терапии и зарождение танца как такового, далее нами была рассмотрена сфера влияния, изучаемого нами направления арт-терапии, мы отдельно произвели экскурс на смежные виды и возможные их интеграции, для чего был изучен необходимый перечень информационных источников и литературы.

Для реализации целей и задач на своих занятиях с женской аудиторией, мы в первую очередь создали безопасное пространство, нашли контакт с каждой участницей и по ходу погружения и углубления в программу – создавали, меняли и интегрировали, сохраняли различные подходы и способы эффективного и доверительного взаимодействия участниц между собой, благоприятной дружелюбной обстановки и мягко направляли при возникающих сложностях.

Из первой главы, мы достоверно выяснили, что танцевальная арт-терапия с высоким успехом применяется как процесс психотерапевтического использования танца, дыхания и движения, помогающий стабилизировать и улучшать психоэмоциональное и физическое здоровье человека.

Как мы знаем, исцеляющая сила танца широко применяется с древнейших времен (движение – средство избавления от болячек и недугов разной степени серьезности и др.). На сегодняшний день, задачи танцевальной арт-терапии первостепенно ориентированы на эмоциональное и психическое здоровье.

В логике нашего исследования мы хотим отметить, что танцевально-двигательная терапия, несомненно, остается очень эффективным и одним из

самых действенных коррекционных средств, если тело и сознание будут рассматриваться как взаимосвязанные и равноценные силы в интегрированном функционировании. Мы разделяем мнение исследователей о том, что использование последних результатов исследований в области нейропсихологии и плацебо-эффекта лишь упрочат позиции данного вида арт-терапии как научного, перспективного направления не только коррекции, но и дальнейшего развития творческой личности человека.

Наше исследование не охватывает всех направлений изучения обозначенной темы, поэтому мы будем продолжать наше дальнейшее исследование. На будущее мы уже наметили для себя новые цели повышения компетенции и уровня развития в данном направлении. Это потребует более глубокого изучения ещё нескольких отраслей арт-терапии, переквалификации в виде высшего образования по направлению психологии с целью изучить на профессиональном уровне психотипы личности, физические и психоэмоциональные особенностей человека, в том числе женской аудитории, разных возрастных категорий, более глубинно понимать докризисные, кризисные и посткризисные периоды – для создания максимально эффективного проекта, нацеленного на благо женскому населению и еще более высокие показатели результативности арт-методик.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Buhler, C. (1968a). The general structure of the human life cycle. In C. Buhler & F. Massarek (Eds.), The course of human life: A study of goals in the humanistic perspective. New York: Springer.
2. De Mille A. (1963). The book of the dance. New York: Golden Press.
3. Erikson, E. H. (1950). Childhood and society. New York: Norton.
4. Kurth P. (2001). Isadora: A Sensational Life. Boston, MA: Little, Brown & Company.
5. Laban R. (1975, p. 35). A life for dance. London: Macdonald & Evans.
6. O'Connor, Peter A. Understanding Jung, understanding yourself / Peter A. O'Connor. – New York: Paulist Press, 1985. – ISBN 0809127997
7. Sandel S., Chaiklin S., Lohn A. (Eds) (1993). Columbia, MD: Marian Chace Memorial Fund.
8. Абрамова Г. Возрастная психология. - М.: Академический проект, 2023. – 704 с.
9. Алферова М.О. Психологический анализ проживания личностью кризиса среднего возраста: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.13. / Алферова Маргарита Олеговна. – Москва, 2020. – 24 с.
10. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми – СПб.: Речь, 2006. – 160 с., ISBN: 5-9268-0408-6, 978-5-9268-1192-3
11. Ассоциация танцевально-двигательной терапии. РОО «Центр Изучения психологии движения и танца: История танцевально-двигательной Терапии. – URL: <http://www.atdt.ru/content/istoriya-tancevalno-dvigatelnoy-terapii> (дата обращения 11.10.2025г.).
12. Бубчикова, Н. В. Возможности арт-терапии в работе с дошкольниками / Н. В. Бубчикова // Актуальные вопросы науки и образования в XXI веке: Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции, Душанбе, Таджикистан, 20 марта 2018 года /

под общей редакцией А.И. Вострецова. – Душанбе, Таджикистан: Научно-издательский центр "Мир науки" (ИП Вострецов Александр Ильич), 2018. – С. 355-358. – EDN YUBLMF.

13. Вахромов Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации.-Москва.:Междунар. пед . Академия, 2021

14. Вигман, М. Абсолютный танец. Воспоминания, письма, статьи / Под редакцией Вальтера Сорелла. М.: Гараж, 2021.–176 с., ISBN 978-5-6045-6614-5

15. Восковская (Шутова) Л.В., Ляшук А.В. Духовный кризис: проблемы определения и диагностики // Психологическая диагностика. – 2021. – №1. – С.35-44.

16. Гаврилина Л.К. Кризисы взрослой жизни: моменты роста. / Л.К. Гаврилина, В.М. Бызова. – СПб.: Речь, 2020. – 221 с.

17. Гвоздецкая В.К. Психологические особенности и поддержка взрослых в ситуациях нормативного кризиса взрослости // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2020. – Том 5. – № 6А. – С. 5-20.

18. Давыдова Т.О. Развитие психомоторной сферы детей дошкольного возраста средствами танцевально-двигательной терапии / Т.О. Давыдова // В сборнике: Педагогика и психология как ресурс развития современного общества: актуальные проблемы образовательного процесса в гетерогенных организациях к 40-летию Института психологии, педагогики и социальной работы: материалы VIII Международной научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации; ФГБОУ ВО «Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»; Институт психологии, педагогики и социальной работы РГУ имени С.А. Есенина. – 2016. – С. 345-349.

19. Журнал Практической Психологии и Психоанализа. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души. 2001, №1-2. – URL: [https://psyjournal.ru/articles/tancevalno-dvigatel'naya-terapiya-telo-kak-zerkalo-](https://psyjournal.ru/articles/tancevalno-dvigatel'naya-terapiya-telo-kak-zerkalo)

dushi (дата обращения 7.10.2025г.)

20. Инновационные подходы в развитии творческой личности в арт-педагогике средствами хореографии / А. Г. Чурашов, В. А. Белов // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2020. – № 5(158). – С. 166-180. – DOI 10.25588/CSPU.2020.158.5.012. – EDN PKYPJT

21. Ионина О.С. Возможности танцевально-двигательной терапии как метода психического воздействия на личность / О.С. Ионина // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2016. – № 5-3 (82). – С. 100-103.

22. Ионина О.С. Приемы танцевально-двигательной терапии в коррекции негативных проявлений личности / О.С. Ионина // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2016. – № 2 (30). – С. 107-113.

23. Исаева Е.Р. Коппинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2021.

24. Искусство и наука танцевально-двигательной терапии: Жизнь как танец / Под редакцией Ш. Чайклин, Х. Венгровер; пер. с англ. – М.: Когито-Центр, 2017. – 419 с., ISBN 978-5-89353-516-7

25. Исследование проблем смысла жизни (возрастной, профессиональный и социореабилитационные аспекты) // Психологический журнал. – 2023. – Т.25, №1

26. История зарубежной арт-педагогики: хореография (IV в. до н. э. – XIX в.): хрестоматия / сост. И.Е. Левченко, А.Г. Чурашов; Министерство просвещения Российской Федерации, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск: Издательство ЮУрГГПУ, 2022. – 143 с. – ISBN 978-5-907611-82-5. – Текст: непосредственный.

27. Козлов В. Работа с кризисной личностью. – М.: Издательство института СПб., 2022.

28. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И., «Интегративная

танцевально-двигательная терапия», 2022 // ISBN: 978-5-00025-292-5

29. Кон И.С. Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования// Психология личности в трудах отечественных психологов. – Етейя, 2021.– 304с.

30. Коржакова Е.Ю. Развитие личности в контексте жизненной ситуации// Психологические проблемы самореализации личности. Выпуск 4/Под ред. Е.Ф. Рыбалко, Л.А. Коростылевой. – СПб.: Изд-во СПб Ун-та,2020. – 155-160

31. Крукович Е.И., Ромек В.Г. Кризисное вмешательство. - Минск: ЕГУ, 2023.-92с.

32. Куликова Т.Ф. Психологическое содержание кризиса середины жизни работающей женщины: дисс. канд. психол. наук: 19.00.01./ Татьяна Федоровна Куликова. – Краснодар, 2020. – 160 с.

33. Курис И. Биоэнергетика йоги и танца. М., 2004.

34. Лернер, Дж. (1997). Нарушения обучаемости: теории, диагностика и стратегии обучения. Бостон: Хоутом Миффлин;

35. Ливехуд Б. Кризисы жизни-шансы жизни. – Калуга: Духовное познание,2020. – С.41-92

36. Марова В.А. Кризис среднего возраста, объективность существования феномена в разных психологических теориях // Вопросы науки и образования. – № 7 (19), 2020. – С. 278-280.

37. Михалина М.А. Элементы танцевально-двигательной терапии в образовательной деятельности педагога-хореографа / М.А. Михалина // В сборнике: Развитие гуманитарной науки в современном социокультурном пространстве сборник статей. Ю.В. Иванова (ответственный редактор). – 2015. – С. 117-122.

38. Мэриан Чейз – Гранд Дама танцевально-двигательной терапии. Статьи / Психологическое просвещение. – URL: <https://www.b17.ru/article/263781/> (дата обращения 10.12.2025г.).

39. Паркер Э. Семь возрастов женщин. – Москва, ННН,2021. – 528 с.

40. Пурнис Н.Е. Арт-терапия в психологическом сопровождении персонала. СПб., 2008. ISBN: 5-9268-0711-5

41. Рудкевич Л.А., Рыбалко Е.Ф. Возрастная динамика самореализации личности // Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост.и общая редакция Куликова Л.В. – СПб.: Питер, 2021.- 480с.

42. Рябикина З.И. Личность. Личностное развитие. Профессиональный рост. – Краснодар, 2020. 168с.

43. Синергетический подход в арт-педагогике как фактор разностороннего развития личности в современной социокультурной среде/А. Г. Чурашов// Роль и место педагога-наставника в области артпедагогике Материалы VIII Международной научно-практической конференции (г. Челябинск, 02 февраля 2023г.) – Челябинск: Издательство ЗАО «Библиотека А. Миллера» – С. 332-338. – 383 с

44. Скрипачева Е.Н. Психические состояния женщин в кризисе середины жизни и возможности их акмеопсихологической коррекции: дисс. канд. психол. наук: 19.00.13./ Елена Николаевна Скрипачева. – Томск, 2021. – 191 с.

45. Фрегер Р., Фейдимен Д., «Теория и практика личностно-ориентированной психологии». М, 1996, стр. 76.

46. Ходоров, Д. Танцевальная терапия и глубинная психология / Д. Ходоров. – М.: Когито-центр, 2009. – 221 с., ISBN 987-5-89353-261-6

47. Чурашов А.Г. Искусство хореографии как синергетический фактор развития эстетической культуры личности: монография / А. Г. Чурашов; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2023. – 142 с.: ил. ISBN 978-5-907538-09-2

48. Чурашов, А.Г. Танцевально-двигательная терапия как перспективное направление разностороннего развития ребенка в системе дополнительного образования / А. Г. Чурашов, Л. А. Клыкова // Вестник

Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. – № 4. – С. 115-119. – DOI 10.25588/CSPU.2018. 44.4.012. – EDN YQOJSH.

49. Шигорева А.В. Танцевально-терапевтическая игра как форма работы педагога-хореографа / А.В. Шигорева // В книге: Музыка в современном мире: наука, педагогика, исполнительство тезисы VII международной научно-практической конференции. Тамбовский государственный музыкально-педагогический институт имени С.В. Рахманинова; Ответственный редактор: И.Н. Вановская. – 2011. – С. 238-241.

50. Штайнер, Р. Эвритмия как видимая речь. 2012, 336с., ISBN: 978-9-66883-872-9