

А.Г. ЧУРАШОВ

**ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ**

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**А.Г. ЧУРАШОВ**

# **ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ**

**УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**Челябинск  
2018**

**УДК**  
**ББК**

**Чурашов, А.Г. Танцевальная арт-терапия** [Текст]: учебно-практ. пособие / А.Г. Чурашов. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 152 с.

ISBN

В учебно-практическом пособии изложено теоретическое обоснование использования танцевальной арт-терапии с целью коррекции и развития физических и психолого-эмоциональных качеств личности.

Основной целью данного учебно-практического пособия является помощь в научно-обоснованном и эффективном применении средств и методик танцевальной арт-терапии педагогами дополнительного образования, хореографами и студентами в работе с детьми.

Рецензенты: Е.Ю. Никитина, д-р пед. наук, профессор  
З.В. Возгова, д-р пед. наук, доцент

ISBN

© А.Г. Чурашов, 2018

© Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2018

© Издательско-полиграфическая ассоциация высших учебных заведений, 2018

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	
<b>1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ .....</b>	
<b>2. ПРОЦЕССУАЛЬНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ .....</b>	
<b>3. ТЕХНОЛОГИИ И ПРАКТИКУМ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ .....</b>	
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....</b>	
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	

## ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе в связи с активным вхождением России в мировое образовательное пространство наблюдаются перемены в Российской системе образования, ориентированные на развитие арт-терапии, активное изучение её новых форм и моделей. Назначение арт-терапии в том, что она открывает широкую творческую возможность выбирать и моделировать педагогический процесс в любом ракурсе, обращена к сильным сторонам личности и обладает удивительным свойством внутренней поддержки и восстановления целостности человека. Это направление является прогрессивным в образовании, в нем используются средства современной дидактики, результаты научных разработок и практически обоснованных новых идей и технологий.



Хореографическое искусство, с одной стороны, является источником новых позитивных переживаний учащегося, рождает креативные потребности, способы их удовлетворения в том или ином ви-

де, а с другой стороны, продлевает психологическое здоровье, восстанавливает тонус тела.

Танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности, что, в свою очередь, дает возможность замкнутым, необщительным обучающимся снять напряжение, избавиться от усталости. Танцевальная терапия выявляет творческие способности личности, а также корректирует и улучшает ее психическое, умственное и физическое развитие. Психокоррекционное воздействие танцевальной терапии основано на важной роли в жизни человека его собственного тела, которое является основным средством познания и выражает нашу суть. То, что человек чувствует, можно прочесть по положению тела. Эмоции – это телесные проявления, это движения или жесты внутри тела, обобщенный результат которых – некое внешнее действие. Через тело нам легче выразить свои чувства, свое состояние, чем через слова и сознание. В процессе занятий танцевальной терапией используются элементарные задания-игры: телесный тренинг (базовые упражнения и работа со всем телом), игра с движением (ритмическая игра), свободные упражнения (импровизация).

Реализацию педагогического потенциала арт-терапии обеспечивают следующие условия:

- коммуникативные (наличие у педагога толерантности, эмпатии, эмоциональной гибкости, умения оказывать помощь, поддержку);
- предметные (методы и приемы арт-терапии, материал для занятий, вариативность и гибкость обучающих программ).



Учет педагогом особенностей арт-терапии, соблюдение коммуникативных и предметных условий ее применения создает педагогическое пространство, адекватное для развития творческой индивидуальности.



Сформулированы педагогические основы танцевальной арт-терапии:

- искусство танца доступно для изучения любому обучающемуся независимо от его природных дарований и возраста;

- в танце заложен огромный воспитательный и обучающий потенциал.

Танцевальная терапия способствует выходу на поверхность эмоциональных переживаний, импровизированные движения позволяют раскрыть способности обучающегося в процессе занятия.



Танцевальная терапия многогранно воздействует на человека, что обусловлено самой природой танца как синтетического вида искусства. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, танец помогает обрести уверенность в собственных силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию. Организуя самостоятельную деятельность обучающихся, в которой каждый может реализовать свои способности и интересы, педагог создает «развивающую среду». Его главной задачей становится мотивировать обучающихся на проявление инициати-

вы и самостоятельности. Критериями личностного развития воспитанника средствами танцевальной терапии являются следующие новообразования:

- переход к новым способам деятельности и формам поведения;
- рост уровня активности, самостоятельности, самоорганизации, самореализации;
- развитие физического потенциала, физиологических функций организма;
- развитие уверенности в себе, предотвращение различных психологических комплексов, мышечных зажимов.

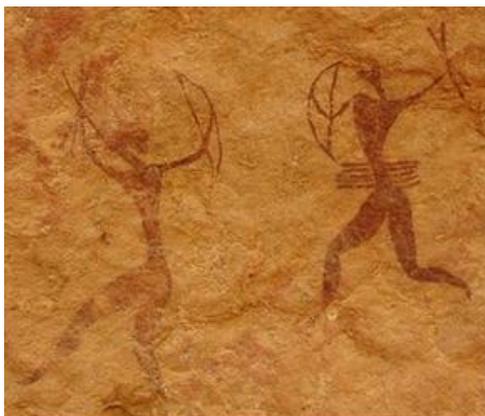


В настоящее время перед отечественной психологией и психопрактикой встает задача поиска новых эффективных, наиболее адекватных природе человека диагностических и психокоррекционных методов. Таким методом является танец. На сегодняшний день традиционным является использование танца как средства выражения эмоций, снятия пси-

хологического напряжения, улучшения эмоционального состояния, стимулирования творческой активности и т.д. Использование танца как средства диагностики и коррекции отношений в группе еще требует своего обоснования.

Изучение и развитие танцевальной арт-терапии может стать позитивным шагом к дальнейшему совершенствованию альтернативных школ отечественного образования. Проблема требует детальной проработки, определения границ наук, выработки профессиональной этики. Технология арт-терапии, несомненно, имеет практическую значимость для специалистов культуры и образования.

## 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ



На настоящий момент существует весьма противоречивое представление о танце. Почти все исследователи сходятся в том, что танец – это ритмическое движение. Ритму приписываются различные функции,

вплоть до магических и космологических. Но дальше рассуждения ученых идут по различным направлениям. Так, одни полагают, что «происхождение танца, по-видимому, чисто сексуального характера», трактуя танец, как моторно-ритмическое выражение сексуальной энергии, как высвобождение эротизма. Близки этим взглядам и представления о генетической связи танцев людей и танцев животных. Но, как показывает В.Л. Круткин, [21] «движения человеческого тела сразу складываются как человеческие, мы нигде не найдем перестроение животных движений в человеческие». Несостоятельность биологических теорий танца также доказана в работах Э.А. Королевой [20]. Г.В. Плеханов [31] также подчеркивает взаимосвязь первобытных плясок и техноло-

гических процессов того времени, соглашаясь, однако, с тем, что любовные пляски не могут быть объяснены с этой точки зрения и являются все же «выражением элементарной физиологической потребности и <...> имеют немало общего с любовной мимикой больших человекоподобных обезьян». В противовес этим взглядам И. Хейзинга [37] рассматривает танец как наиболее чистую и совершенную форму игры. С этим нельзя согласиться, так как уже на ранних этапах развития человечества танец играл значительную роль в жизни общества.

Как показывает исследование Э.А. Королевой [20], первобытный танец являлся не только способом психоэмоциональной разрядки и со настройки членов племени, но и средством накопления, сохранения и передачи опыта подрастающему поколению, средством самопознания и познания окружающей действительности, средством общения между полами. Кроме того, танец приобретает знаковую функцию, становясь своеобразным социальным маркером, признаком принадлежности к тому или иному роду.

Уже в эпоху верхнего палеолита танцы в связи с разделением труда делятся на мужские и женские, и успех исполнения этих танцев напрямую связывается с определенными мужскими (например, сила) и женскими (способность к репродукции) качествами. Таким образом, танец становится знаком как социальных, так и индивидуальных характеристик человека.

Эта мысль в наиболее яркой форме представлена в работах известного немецкого ученого К. Закса [41], основателя психологического подхода к танцу. По его мнению, «танец составляют не отдельные разрозненные движения, а движения, прежде всего, выражающие всю сущность индивидуума».

Таким образом, с точки зрения психологического подхода танец – это текст, который мы понимаем, как совокупность знаков, имеющих пространственно-временную структуру и несущих информацию о состояниях, чертах характера и отношениях личности. Именно на этом принципе построен «новый танец» А. Дункан [8], который определяется ею как «движение, в совершенстве выражающее данное индивидуальное тело, данную индивидуальную душу».

Кроме биологического, социокультурного и психологического подходов к танцу, в литературе можно встретить идеи космического смысла танца, которые основаны на понимании танца как «движения особого рода», выражающего ритмы Вселенной, ритмы самой Жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что танец – это сложный и многогранный феномен, который может быть понят только в единстве биологического, психологического, социокультурного и философско-космологического аспектов.

**1.** Исходя из этого танец можно определить как форму невербального катарсиса.

С этой точки зрения, танец выполняет ряд функций:

а) функцию катарсического высвобождения сдерживаемых, подавляемых эмоций, в том числе социально нежелательных;

б) функцию моторно-ритмического выражения избыточной энергии;

в) функцию саморегуляции, как результат первых двух.

**2.** Танец понимают как спонтанные движения человека, имеющие пространственно-временную структуру и выражающие всю сущность исполнителя: его характер, состояния, отношения.

Таким образом, с психологической точки зрения, танец является элементом спонтанного невербального пове-

дения человека и пусковым механизмом процессов интерпретации в общении. Функции танца в этом контексте следующие:

- а) функция показателя активного эмоционального состояния партнера;
- б) функция создания образа партнера по танцу;
- в) функция индикации сложившихся отношений между партнерами и их изменений.

**3.** Танец может быть определен как социокультурный феномен, в котором находят свое выражение «особо значимые психопластические интонации общества, отражаются социальные мотивы». Именно с этой точки зрения изучение танца, по словам К. Закса, приобретает особое значение для изучения истории развития человечества.

**4.** Наконец, танец – это символ Жизни и Всемирного движения. Психотерапевтический подход к танцу основан на биологических и социально-психологических функциях танца, а также на понимании роли танца в развитии человечества.

Таким образом, групповая психотерапия с помощью танца является психологическим процессом, в ходе которого профессионально подготовленный терапевт использует танец как форму самовыражения и невербального общения в специально созданных группах с целью развития личности и системы отношений. Несмотря на то, что в литературе встречаются упоминания об индивидуальной танцевальной психотерапии, групповая психотерапия все же предпочтительнее, что связано с феноменом так называемого «кругового танца» и с тем, что групповой опыт выдвигает проблемы согласования и отношений, невозможные в индивидуальных занятиях.

Самые первые приемы арт-терапии появились в древности, когда люди обнаружили целительные свойства сим-

волов и художественных образов. Символы получали магические значения и использовались в ритуальных действиях. В древних шаманских традициях танцы и пение помогали шаману войти в измененное состояние сознания и привлечь целительную силу духов. Амулеты с изображением символов защищали их обладателей от негативного воздействия извне. В Тибете традиционно используются мандалы для медитативных практик. Так или иначе художественные образы имели место во всех древних культурах и служили в целительных, магических или духовных целях.

Художественное творчество начало целенаправленно привлекаться для анализа состояния человека на рубеже XIX–XX вв. В конце XIX в. французские психиатры пытались толковать рисунки душевнобольных и проводить взаимосвязь с внутренним состоянием пациентов. Этому примеру последовали другие психиатры. Затем Зигмунд Фрейд заметил, что многим пациентам легче передать свои ощущения не вербально, а посредством рисунков. Эту идею развил К.Г. Юнг. Постепенно специалисты приходили к выводу, что художественный образ может служить ключом к пониманию внутреннего мира пациента.

Немалую роль в развитии арт-терапевтического направления сыграли Ирен и Джилберт Чампернон. В 1941 г. супруги Чампернон организовали частную психиатрическую клинику (Уитмид-центр), пребывание и лечение в которой принципиальным образом отличались от традиций, характерных для психиатрических клиник того времени. В центре были организованы многочисленные студии для занятий изобразительным искусством, гончарным делом, музыкой и т.д. Там царил дружественная и доверительная атмосфера.

В 1940–1960 гг. деятельность Уитмид-центра привлекала к себе большое общественное внимание и оказывала сильное влияние на многих художников и психологов. На этот же период (1940–1960 гг.) приходится деятельность и других представителей психодинамического направления, внесших значительный вклад в становление арт-терапии, в частности Р. Пикфорда, М. Милнера, Д. Винникотта и др. Благодаря важным теоретическим разработкам, оказавшим значительное влияние на развитие арт-терапевтической деятельности, их нередко называют «интеллектуальными лидерами» этого направления.

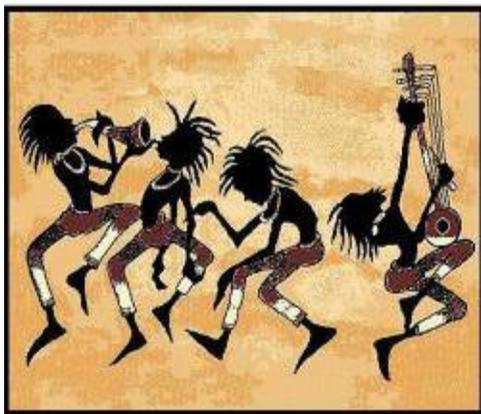
Важный этап в развитии арт-терапии начался примерно в 60–70 гг. XX столетия. Именно в этот период стала появляться такая форма работы, как групповая интерактивная арт-терапия. Д. Уоллер так определяет это направление психотерапевтической помощи: «Модель групповой интерактивной арт-терапии основана на представлениях группового анализа, интерактивной (интерперсональной) групповой психотерапии, теории систем и арт-терапии. Это развивающаяся модель, теоретической основой которой выступают работы С. Фулкса, Г. Салливена и И. Ялома, а в последнее время также И. Агазарян, Р. Петерса и Б. Астрахана, пытавшихся использовать системный подход в групповой психотерапии». Таким образом, в фокусе внимания арт-терапии, помимо индивидуального материала, оказалось также межличностное взаимодействие участников группы.

Поворотным моментом в становлении арт-терапевтической деятельности можно считать середину XX в. Именно к этому времени все более заметным становится стремление представителей различных областей формирующегося арт-терапевтического сообщества к объединению и выделению арт-терапии в самостоятельное направление. В 1960-е гг.

в ряде стран были созданы первые профессиональные объединения арт-терапевтов. Деятельность этих организаций охватывала широкий круг вопросов – от разработки мер по изменению оплаты труда арт-терапевтов до создания правовой и законодательной базы для внедрения и распространения арт-терапевтической практики. Результатом работы этих организаций стало признание арт-терапии в качестве самостоятельной специальности и ее интеграция в Национальную систему здравоохранения в ряде стран. Сегодня можно говорить о постепенной профессионализации арт-терапевтической деятельности, повышении ее статуса и расширении сфер применения. Тем не менее, важно отметить, что в связи с различными социально-экономическими, культурными и правовыми факторами становление арт-терапии в разных странах имеет свою специфику. Существует немало государств, где арт-терапия не выделилась в самостоятельную область, она представлена отдельными методиками, используемыми в рамках других подходов.



Арт-терапия – это метод развития, изменения и выражения человеком своих сознательных и бессознательных сторон психики посредством творчества в разных формах и видах искусства. Сам термин был впервые употреблен А. Хиллом в 1938 г. при описании своих занятий изобразительным творчеством с туберкулезными больными в санаториях, только в XX в., основываясь на научных исследованиях, искусству стали официально приписывать терапевтическую функцию. Затем этот термин стал применяться ко всем видам терапевтических занятий искусством (танцевальная терапия, музыкотерапия, драматерапия, двигательная терапия и др.).



Танцевальная терапия – это вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека. Танцевальные терапевты работают с людьми с разнообразными эмоциональными

проблемами, снижением интеллектуальных возможностей и тяжелыми заболеваниями. Они работают в психиатрических больницах, поликлиниках, центрах психического здоровья, тюрьмах, спецшколах и имеют частную практику. Они работают с людьми всех возрастов в групповой и индивидуальной терапии. Некоторые также проводят исследования. Танцтерапевты стараются помочь людям развить навыки общения, позитивный образ себя и эмоциональную стабильность.

Очевидно, что танец как метод лечения относится к сфере телесно-ориентированной терапии, а также психологии, лечебной физкультуры, арт-терапии и психосоматической медицины. Особая ценность и сила танца, его интеграционный смысл состоят в том, что все физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные процессы соединяются в единое действие. Здесь нет посредника для выражения чувств: как краски и холст для художника или музыкальные инструменты для музыкантов, инструментом и создателем для танцора является тело человека.

В основе преподавания танцевальной терапии лежит импровизация, которая предполагает следующие составляющие: 1) материальная, т.е. знание танцевальной лексики; 2) то, что составляет внутреннюю культуру и творческое воображение – знание литературы, музыки, живописи. Например, импровизация на заданную тему (танец ветра, танец деревьев); импровизация с предметом (цветком, шарфом, мячом), когда чередуется музыка различного характера; импровизация на заданное действие и смену предлагаемых обстоятельств («случайная встреча», «танцевальный ринг», «прогулка», «карнавал»).

Еще одной составляющей танцевальной терапии является танцевальная игра. Поскольку нет единой теории проведения танцевальных игр, множество разных подходов отражается в многообразии ее вариантов и способствует активизации педагога в развитии данного метода. Необходимо отметить, что воспитанники нуждаются в символической игре, которая включает воображение, фантазию, прорабатывая ситуацию «здесь» и «сейчас». Танцевальная игра включает сюжет игры, танцевальную импровизацию, предлагаемые обстоятельства (представление себя в рамках тех жизненных условий, в которых находится герой). В играх уча-

щимся предоставляется возможность «побыть» актёрами, исследователями, животными, при этом развиваются их творческие возможности, становится богаче фантазия. Танцевальная игра, с одной стороны, помогает побороть свой страх, проиграть свои внешние и внутренние ощущения, с другой стороны, способствует развитию фантазии и воображения, творческих способностей, проявлению инициативы.

Танцевальная терапия связана с реализацией интересов в области художественно-эстетической культуры, с удовлетворением природной двигательной активности обучающихся и профилактикой распространенных отклонений в физическом развитии. Исследования в области арт-терапии показывают, что хореография развивает личность, расширяет общий и художественный кругозор, реализует познавательные интересы воспитанников.



В нашей культуре мы относимся к телу, как к вещи. Танцевальная терапия воспринимает тело как развивающийся процесс. Мы научились контролировать тело, придавать ему определенные формы, какой-то вид, сдерживать его и думаем, что оно останется безответным. Танцевальная

терапия приглашает тело к разговору, дает ему возможность высказаться. Большинство из нас полагает, что в какой-то момент мы добьемся успеха и сможем выйти из круговорота и суматохи жизни. Танцевальная терапия работает в настоящем непосредственном моменте. Процесс требует ответной реакции и учит нас делать переходы и принимать циклы. Мы живем в телах, которым изначально присущи ум, юмор и полнота смысла. Танцевальная терапия действительно восстанавливает наше право жить полной жизнью и быть полностью самим собой.

Танцевальные терапевты работают со всеми типами населения, включая гериатрических (возрастных), судебных, аутичных, невротических и психотических пациентов, реабилитацию; работают с умственно-отсталыми, глухими и слепыми пациентами, а также с пациентами, страдающими от хронической боли. Всех танцевальных терапевтов объединяет преданность жизни тела, важности обретения вновь потерянных частей своего «Я» и смыслу, который несет танец.

Так как танцевальные терапевты получают высшее образование в области психологии и клинических навыков танцетерапии, то многие из них работают на первичных индивидуальных приемах. Другие работают в составе клинической команды, в которую также могут входить психологи, психиатры, социальные работники, сестры, реабилитационные терапевты и другие искусствотерапевты.

При оценке запроса клиента можно использовать психологическое тестирование, анализ видеозаписи, двигательные тесты и консультации с другими специалистами. Танцетерапия работает через универсального посредника – движение, поэтому она адаптивна к очень широкому спектру поведения. Многие танцетерапевты специализируются на работе с определенным типом клиентов или групп и являют-

ся экспертами в анализе и лечении этой группы. Например, курс лечения для взрослых острых стационарных больных в госпитале существенно отличается от курса для группы слепых и глухих школьников в интернате.

Каким образом танцетерапия отличается от танца? В танцевальной терапии мы больше интересуемся тем, как движение ощущается, чувствуется, а не тем, как оно выглядит. С того момента, когда клиенты входят в студию, внимание концентрируется на взаимоотношениях между терапевтом и клиентом, между внутренним и внешним пространством, между осознанным и неосознанным движением. Большинство новых клиентов застенчивы и ассоциируют танец с исполнительским искусством, спектаклем, восклицая: «Я не умею танцевать». Танцетерапевты используют инструментарию танца – вес, пространство и время – для того, чтобы расширить креативный и выразительный мир клиента. Например, люди, у которых нет ощущения своего веса, могут испытывать трудности в попытке заставить своего партнера выслушать их точку зрения. Клиент, который всегда появляется рассеянным и невнимательным, может и личное пространство воспринимать как будто сквозь туман. А человек, который всегда спешит, может бессознательно бояться замедляться, чтобы не испытать беспокоящую его эмоцию. Еще один важный инструмент, которым пользуется танцетерапевт – присутствие в настоящем моменте. Все тело терапевта является инструментом для встречи и знакомства с невербальным миром клиента, для вхождения в танец клиента.

Корни танцевально-двигательной терапии восходят к древним цивилизациям, в которых танец являлся важной составляющей жизни. Вероятно, люди начали танцевать и использовать движение тела как средство коммуникации

задолго до возникновения языка. Танец являлся выражением самых важных аспектов культуры. В своем межкультурном исследовании танца в различных обществах И. Бартенев, Ф. Поулей и А. Ломакс обнаружили, что те движения, которые люди производили во время своей ежедневной работы, вошли в танцевальный стиль, в танцевальную форму данной культуры. Например, была включена в танец широкая и устойчивая стойка эскимоса с быстрыми, напоминающими стрелы движениями рук, которые были необходимы для подледного лова рыбы и метания копья. Общественные ценности и нормы передавались из поколения в поколение через танец, таким образом поддерживая механизм выживания и передачи культурных ритуалов. Другими примерами использования танца в культурах являются приготовления к чему-либо, празднования, войны, надежды на обильный урожай. Во многих обществах танец продолжает служить этим важным функциям. 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 танцевально-двигательной терапии. Ощущения и чувство единения и гармонии, которые возникают в групповых танцевальных ритуалах, дают людям эмпатическое понимание друг друга.

Танец позволяет человеку без риска высказать все, что может и не может быть выражено словами; он может как стимулировать творческий потенциал, так и придавать форму глубоко скрытым фантазиям, таким образом символически выражая человеческие возможности. Так как танец использует естественную радость, энергию и ритм, которые доступны всем, он способствует развитию осознания, пони-

мания «Я». Движение само по себе изменяет ощущения. Эти изменяющиеся физические ощущения часто обостряются в танце. Они обеспечивают тот базис, на котором возникают и выражаются чувства. То, что находилось на предвербальном и бессознательном уровне, часто кристаллизуется в непосредственное чувство и личностное переживание. Именно признание этих элементов, изначально присущих танцу, и привело к их использованию в танцевально-двигательной терапии.

Революционные изменения в танцевальном искусстве, происшедшие в первой половине XX в., определили развитие ТДТ. Такие пионеры танца, как А. Дункан и М. Вигман, считали, что эмоциональное и индивидуальное выражение является самым главным для танцовщика. Их опыт и убеждение показывают, что телом мы отвечаем жизни. Отбросив в сторону строгую и структурированную технику балета, они поощряли непосредственное, прямое выражение индивидуальности средствами танца. Посредством танца выстраивается коммуникация с самим собой и окружающей средой. Эти танцовщицы-новаторы полагали, что танец вовлекает в действие всю личность целиком: тело, интеллект и душу – и является средством выражения чувств, эмоций и коммуникации.

Танцевальная терапия рождалась, опираясь на традиции, новые психотерапевтические школы и направления. Танцевальные терапевты, в зависимости от своих склонностей и общей психотерапевтической подготовки и опыта, могли использовать универсальный язык движения для соотнесения и сопоставления своей практики с любыми психологическими концепциями. Танцевальная терапия смогла объединить знания, опыт и концепции различных психотерапевтических направлений. В то же время танцевальная

терапия развивает свою теорию, основанную на представлении о психосоматическом единстве.

Почти полностью утерянные знания об изначальном предназначении танца и о древних целительских практиках, где танец был неотъемлемым атрибутом. У первобытных людей движение и жесты были средством коммуникации еще до появления языка. В первых человеческих общинах танец был одной из главных составляющих общинной жизни – индивидуальным способом выражения чувств и эмоций (страха, печали, радости и т.д.), также и способом передачи культурного наследия. Танец сопровождал все важные моменты жизни человека: рождение, свадьбу, смерть, праздники и торжества, события повседневной жизни (охоту, рыбалку, военные походы). Именно в танце человек передавал свое отношение к неведомому и непознанному, к природе, выражал свою связь со Вселенной, с богами и духами. Танец служил средством духовной и целительской практики.

Удивительно, что в русских танцах и танцевальных движениях других этносов, помимо движений-сигналов личности, движений-символов, движений ролевого направления, существуют уникальные по своей психофизиологической связи детали. Характерная для русских танцев релаксация рук, особенно кистей, предназначенных для производства тонких дифференцированных движений, позволяет производить сбросы накопившихся зажимов. Но ведь наши руки – это наша речь, наше мышление. Становится понятным, какую сферу личности мы пытаемся привести в порядок, осваивая танцевальные движения для рук. Сильный эффект оказывают характерные для русских танцев движения ног: исполнители танцуют со слегка согнутыми коленями, всей стопой активно взаимодействуя с землей. Стопа почти не отрывается от земли, а во время притоптываний,

которые словно вбивают ногу в землю, осуществляется столь необходимое заземление для сохранения баланса. Человек, твердо стоящий на земле, имеет не только уверенную осанку, но и соответствующий характер.

Внутренне зажатый, имеющий психологические проблемы человек, подражая раскованным движениям танцующих, всегда выдаст себя тем, что руки его не будут подниматься на ту высоту, при которой открывается доступ к подмышкам. Большие скопления лимфатических узлов в подмышечных впадинах представляют собой центры «защиты» не только на клеточном, тканевом уровне; и при поднятых руках они оказываются «доступными», что свидетельствует об уровне доверия танцующих друг к другу. «Полное вытягивание рук, – утверждает А. Лоуэн, – выражает полные чувства. Если плечи связаны подавленным гневом, растягивание рук укорачивается, а чувства ослабляются». Значит, танцуя при исполнении фольклорной песни, используя свободные движения рук, мы снимаем зажатость плечевого пояса, избавляясь от гнева.

В развитие арт-терапии внес определенный вклад **Карл Густав Юнг** (1875–1961) – швейцарский психолог и философ, основатель «аналитической психологии».

Центром учения Юнга является представление об «индивидуации». Процесс индивидуации порождается всей совокупностью душевных состояний, которые координируются системой дополняющих друг друга отношений, способствующих созреванию личности. Юнг подчеркивал важность религиозной функции души. Поскольку ее подавление ведет к психическим расстройствам, религиозное развитие – неотъемлемый компонент процесса индивидуации.

Юнг понимал неврозы не только как нарушение психики, но и как необходимый импульс для «расширения» со-

знания и, следовательно, как стимул к достижению зрелости (исцелению). С такой позитивной точки зрения психические нарушения – не просто неудача, болезнь или задержка развития, но побуждение к самореализации и целостности. Аналитик в психотерапии играет активную роль. Чаще, чем свободные ассоциации, Юнг использовал своего рода «направленные» ассоциации, помогающие понять содержание сновидения при помощи мотивов и символов из других источников.

Юнг ввел понятие «коллективного бессознательного». Его содержание – это архетипы, врожденные формы психики, образцы поведения, которые всегда существуют потенциально и при актуализации предстают в виде особых образов. Поскольку типические характеристики, обусловленные принадлежностью к человеческому роду, наличием расовых и национальных признаков, семейных особенностей и веяний времени сочетаются в человеческой душе с уникальными личностными характеристиками, ее естественное функционирование может быть только результатом взаимовлияния этих двух частей бессознательного (индивидуальной и коллективной) и их отношений с царством сознания.

Юнг предложил знаменитую теорию личностных типов, указал на различия между поведением экстравертов и интровертов сообразно отношению каждого из них к окружающему миру.

Интересы Юнга простирались и на области весьма далекие от психологии – средневековую алхимию, йогу и гностицизм, а также парапсихологии. Феномены, не поддающиеся научному объяснению, такие, как телепатия или ясновидение, он называл «синхронистичными» и определял как некие «значимые» совпадения событий внутреннего мира (снов, предчувствий, видений) и реальных внешних

событий в настоящем, непосредственном прошлом или будущем, когда причинная связь между ними отсутствует.

Важность телесного опыта в глубинной психологии не признана полностью, несмотря на интерес Юнга к телесным переживаниям и его понимание взаимосвязи телесного опыта и творческого процесса.

На протяжении всей жизни К.Г. Юнг, казалось, прислушивался к опыту своего тела: «Я ненавижу гимнастику. Я терпеть не мог, когда другие указывали, как надо двигаться», «Мое сердце внезапно заколотилось. Я должен был встать и глубоко вздохнуть», «У меня было любопытное ощущение. Как будто моя диафрагма была сделана из железа и стала раскаленным докрасна светящимся сводом». Его видения, тоже отчетливо переживались в теле: «Внезапно как будто земля расступилась у меня под ногами, и я погрузился в темные глубины. Я не мог отогнать чувство паники. Но потом, неожиданно, не на такой большой глубине, я приземлился на ноги в мягкую, липкую массу. Я чувствовал огромное облегчение».

Начиная с осознания в отрочестве существования двух «личностей» внутри себя, Юнг интересовался вопросами взаимоотношений тела и души. С самого начала своих психологических исследований он обращал внимание на бессознательные моторные феномены. Работа с некоторыми сильно регрессировавшими пациентами в Бургхёльци привела его к поиску и, в конечном счете, открытию значения их специфических, повторяющихся симптоматических действий. Его исследование словесных ассоциаций включало измерение психологических изменений, которые появляются, когда затрагивается психологический комплекс. В более поздних размышлениях о существовании психоидного уровня и алхимических изысканиях он продолжил изучать отно-

шения между инстинктом и архетипом, материей и духом. В запоминающейся статье, названной «Отдавая должное телу», Анита Грин пишет: «Для Юнга материя и дух, тело и душа, неуловимое и конкретное не были разделены и всегда оставались связанными друг с другом».

Адела Уортон, английский врач, рассказывала Джозефу Хендерсону, что во время своего анализа Юнг поощрял ее танцевать мандалоподобные фигуры в те моменты, когда у нее не получалось их нарисовать. Комната была достаточно ограниченного размера, но небольшого свободного пространства было достаточно. Мы знаем очень мало о подробностях ее танца, о том, что этот танец затрагивал в каждом из них и к чему это привело. Но в комментариях к «Тайне золотого цветка» Юнг писал: «Среди моих пациентов я встречал несколько женщин, которые не рисовали мандалы, а вместо этого танцевали их. В Индии для этого есть специальное название «mandala nrithya» – танец мандалы. Танцевальные фигуры выражают те же значения, что и рисунки. Мои пациенты могут сказать очень мало о значении символов, но они очарованы ими и находят, что символы каким-то образом выражают их субъективное психическое состояние и влияют на него».

Юнг коснулся этой темы вновь на своем семинаре по сновидениям в 1929 г.: «Однажды пациентка принесла мне рисунок мандалы, рассказав, что это был набросок определенных движений вдоль линий в пространстве. Она протанцевала его для меня, но большинство из нас таким образом не поступают, так как слишком критичны и недостаточно храбры. Ее танец был магической формулой или заклинанием со священным сосудом или пламенем в середине, с конечной целью, которую нужно достичь не напрямую, но с остановками в основных точках».

Как и ранее в 1916 г. Юнг предполагал, что выразительное телесное движение – это один из гармоничных путей придать форму бессознательному. В описании активного воображения, он писал, что это может быть сделано различными способами: «В соответствии с личным вкусом и талантом <...> драматическим, диалектическим, визуальным, акустическим, или в форме танца, живописи, рисунка или моделирования». В этом и во многих других аспектах своей работы он опередил свое время. В 1916 г. идея использования искусства как части психотерапевтического процесса была поражающей. Оригинал статьи частным образом ходил среди нескольких студентов Юнга и оставался неизданным до 1957 г. Должно было пройти много времени, прежде чем терапия творчеством смогла появиться и стала признанной психотерапевтическим сообществом.

Становление танцевальной терапии как самостоятельной единицы в области арт-терапии на научной основе связывают с такими именами как: Мэриан Чейз, Лилиан Эспенак, Труды Шуп, Мари Уайтхауз и Эван Бланш.

Переход танца в терапевтическую модальность чаще всего связывают с именем Мэриан Чейз, которая на первых порах была обычным преподавателем танца и танцовщицей. Она начала преподавать танец модерн, после того как закончила свою карьеру в компании Денишоун в 1930 г. Она заметила на своих классах, что некоторые студенты больше интересовались чувствами, выразившимися в танце (одиночество, испуг, страх), и в меньшей степени – самой техникой танца. И тогда она стала больше обращаться к свободе движения, а не к технике танца. Тем самым открыла психологические преимущества, которые предлагал танец. Она перенесла акцент с танцевальной техники на выражение индивидуальных потребностей посредством движения.

В 1946 г. Чейз пригласили опробовать свои методы с госпитализированными психиатрическими больными. Эту дату считают днем рождения танцевально-двигательной терапии. Спустя годы, успешная работа Чейз с регрессивными, неразговаривающими и психотическими больными в госпитале св. Элизабет получила национальное признание.

Пациенты, которые считались безнадежными, смогли на танцтерапевтических сеансах включиться в групповое взаимодействие, они учились выражать свои чувства. Это установление двигательного диалога с последующим обсуждением, вербализацией чувств, образов, мыслей и воспоминаний на танцтерапевтических сеансах часто становилось для пациентов первым шагом в их способности перейти к более традиционным вербальным видам психотерапии.

М. Чейз в своей танцтерапии разработала четыре существенных аспекта.

Первый – это «body action» (действие тела), когда путем активизации тела и особенно патологически перенапряженных областей подготавливается проработка психических конфликтов.

Второй аспект – «символизм» – понятие, означающее, что в терапию вовлекаются, а затем прорабатываются символические движения и положения тела. Кроме того, М. Чейз разработала понятие «кинестетической эмпатии», своеобразной реакции терапевта на невербальные сообщения; терапевт перенимает их своим телом и таким образом может воспринимать чувства пациента.

Последний, существенный, аспект – это «ритмическая групповая активность» («rhythmic group activity»). М. Чейз вскрыла значение ритма, который является основной предпосылкой и условием для координации в группе участников

терапевтического процесса. Совместное ощущение ритма создает чувство солидарности и общности.

М. Чейз не ориентируется на психоаналитическое или другое психологическое направление, но во время работы ставит в центр внимания пациента.

Мэри Уайтхаус под влиянием работ К. Юнга работала с бессознательным, используя технику «активного воображения» и понятие «аутентичного движения». Она считала, что танец – это путь к бессознательным переживаниям личности; выраженные в танце, они становятся доступными для катарсического высвобождения и анализа.

Целью терапевта является помощь клиенту в поисках «подлинного движения», которое есть проявление Самости (по Юнгу самость – регулирующий центр психики и в то же время целое психики; самость никогда не может быть полностью схвачена сознанием, опыт самости и непрерывный процесс самореализации являются целью индивидуации).

М. Уайтхаус разработала методику, которую назвала «movement-in-depth» (движение-в-глубину). Данная методика воплощала ее понимание танца, движения и глубинной психологии. Ее подход помог создать современную практику движения, называемую «аутентичным движением». В этом виде движения, базирующемся на принципах юнгианского анализа, пациенты протанцовывают свое ощущение внутренних образов, что помогает лучше понять движущие силы прошлого и настоящего.

«Переполненное сильными эмоциями, наше тело без-ошибочно реагирует на эти эмоции. И эти движения как правило, одинаковы у всех. Мы не обнимаемся или не прыгаем, когда мы озабочены, мы не расхаживаем по комнате, когда громкий звук пугает нас. Сами движения выражают суть нашей реакции, даже хотя мы и не осознаем их в явном

виде. И именно в этот момент и рождается танец. Какую бы форму он ни принимал, к каким бы традициям он ни принадлежал, он изначально возникает как настоящая потребность двигаться в ответ на чувственные импульсы, которые зарождаются в более глубоких слоях, чем слова, и эти слои являются бессознательными и бесформенными. Они могут стать и осознанными и приобрести форму, когда возникнет само движение. Танец – это не движение или нечто подобное, но движение как уже нечто. Танцор – я имею в виду всех, кто танцует, не обязательно профессионалов – это человек, в котором этот позыв к движению ощущается как физическая и эмоциональная потребность, потребность его души проявить себя вовне именно таким способом. В процессе танца он ощущает себя настоящим миром, состоящим не из объектов и целей, а из сил, энергии, положений. Природа этих сил, качество этой энергии можно ощутить посредством движения» [8].

Труди Шуп являлась профессиональной танцовщицей из Европы, переехавшей в США, Труди Шуп, сосредоточила свою психотерапевтическую работу на спонтанном, катарсическом высвобождении в танце сдерживаемых чувств и исследовании скрытых конфликтов, которые были источниками психического и физического напряжения.

Труди Шуп, анализируя свою работу, пришла к важным выводам, которые стали ее опорными пунктами в работе с психиатрическими пациентами:

1. Человек проявляется в своем теле; тело ясно выражает полноту существования.

2. Тело и разум находятся в постоянном взаимодействии; таким образом, любые внутренние переживания находят свое выражение в теле, и любые телесные переживания влияют на внутреннее состояние.

3. Неважно, являются ли мысли и чувства рациональными или иррациональными, позитивными или негативными, целостными или расщепленными, осознанными или подавленными: состояние сознания материализуется в физическом бытии. Это проявляется в телесной настройке, в том, как тело центрировано, в его ритмических паттернах, темпах, звуках, использовании напряжения и энергии, в его связях с пространством, способности к изменениям. Все эти факторы определяют телесное самовыражение. Они влияют на то, как тело двигается и перемещается.

4. Через тело человеческий разум переживает реальность. Телесные ощущения дают знать разуму о его существовании. Они говорят ему, кто он, какой он, и где он. Зрение, слух, обоняние и вкус стимулируют когнитивные процессы.

5. Тело и сознание находятся в постоянном взаимодействии, и их единство обеспечивает целостность человека.

Труди Шуп предположила, что танцевальная терапия, вызывая изменения в телесном поведении человека, должна привести к изменениям в сознании. Одной из главных задач танце-терапии в работе с психиатрическими пациентами – это изменения на уровне тела, благодаря которым можно быть эффективным в коммуникации с собой, с другими, с миром. Позитивный телесный опыт может позитивно влиять на когнитивные процессы, на разум.

Т. Шуп считала, что именно координация тела – это необходимое условие для достижения нормального социального взаимодействия. Важным фактором она выделяла ритмическую координацию с другими и полагала, что это то, чему люди, имеющие нарушения в социальных коммуникациях, могут научиться. В результате ее арт-терапевтических сессий большинство пациентов выходили на более глубокий

и богатый уровень общения, выражая чувства через движения тела, во время движения под общий ритм.

Замечательная книга Труди Шуп «Потанцуй со мной» немало способствовала популяризации танцевальной терапии.

Бланш Эван. Бланш Эван придает особое значение восстановлению действительных возможностей клиента до его изначального потенциала, что можно сделать через выразительные движения и переобучение тела состоянию чувствования, определению ответного чувства, отклика на движение. Это также мобилизует активное взаимодействие сознания и тела. Завершается работа двигательной реабилитацией с учетом результатов исследования ощущений и с опорой на внутренне-ориентированную импровизацию.

Методы Эван являются, скорее, основным, а не дополнительным лечением, и предназначаются для клиентов, которые обладают сильным Эго, способным выдержать глубокий самоанализ.

Фундаментальная концепция метода Эван в психофизическом аспекте заключается в том, что весь человеческий опыт, включающий эмоциональную реакцию, память и мысли, содержит кинестетические компоненты. Мобилизация человеческого опыта относится к последовательностям указаний, которые необходимо учитывать в процессе развития телесного осознания и словаря свободного движения через исследование элементов танца, а именно: ритма, пространства, интенсивности, движения тела и содержания.

Три примера мобилизации человеческого опыта:

1. Указание, придающее значение структуре тела (например, исследовать диапазон движений позвоночника).
2. Указание, расширяющее использование элементов танца (например, поэтапно менять темп, от очень быстрого до очень медленного).

3. Указание, которое поддерживает возможность экспериментировать с новыми движениями (например, исследовать прыжки, скольжение, стремительное движение, взрывные движения).

Импровизацию Эван относит к внутренне-ориентированному танцу, характеризующемуся свободной ассоциативностью в движениях, и описывает в физиологических, психических и психо-физиологических темах. Эван отмечает: «Честная импровизация – это прямой путь к бессознательному». Эван определила четыре варианта техник импровизации: экстернализация, роль, материализация, репетиция.

В экстернализации клиент может «протанцевать» мечту, фантазию или телесное воспоминание.

Воплощая роль, клиент воспроизводит значимый жизненный опыт и в процессе танца может приукрасить жизненный акт движениями, извлеченными из ранее не замечаемых ощущений.

Материализация состоит во вложении в движение идеи, памяти или чувства, которое ранее находилось в когнитивной области.

Репетиция заключается в импровизации, в которой альтернативные реакции создаются и практикуются во время сеанса терапии в расчете на подготовку изменений во внешнем поведении.

Функциональные техники относятся к подходу обучения движениям, развитому Бланш Эван применительно к механике тела. Они включают серии систематических последовательных упражнений для тренировки силы, гибкости и выносливости. Проводя такую работу, клиенту помогают высвободить нефункциональные напряжения, модифицировать двигательные привычки и восстановить естественные способности тела.

Творческий танец, основанный на методе Бланш Эван, опирается на опыт, который может стимулировать развитие часто ограниченных либо подавленных воображения, фантазии, образного мышления. Танцевальные темы, такие как «сила шторма», «агрессия дикого животного», имитация интенсивности волн, могут позволить клиенту пережить ряд ощущений и телесных состояний без конкретной фокусировки на неприятном.

Эван развила уникальный стиль использования творческого танца как моста к внутренне-ориентированной импровизации.

Язык и вокализация активно применяются в методах Бланш Эван. Освобождение звука в эмоциональном переживании одобряется.

«Задействовать слова» – это импровизировать в русле специфической вербально заданной темы, чтобы выразить ее содержание. Клиент может, например, задействовать формулировку «Я измучен» через танец своих мук, в скручивающих, полных напряжений и упорства движениях. В более распространенном варианте вербализации – обсуждении в группе участников. Это дает возможность получить поддержку других участников и обозначить важные связи между опытом танца и жизнью клиента.

Среди большого количества ученых и хореографов, которые внесли неоценимый вклад в становление и развитие арт-терапии в целом и танцевально-двигательной в частности, стоит отметить несколько имен сыгравших значительную роль в изучении и систематизации телесного языка.

**Рудольф фон Лабан** (15 декабря 1879, Пресбург, Австрийская империя – 1 июля 1958, Вейбридж в графстве Суррей, Великобритания) – танцовщик и педагог, создатель (вместе с М. Вигман) предтечи танца модерн – «экспрессивного

танца». Как теоретик создал методику анализа движения (кинетография Лабана) и разработал собственную систему записи движений человеческого тела – лабанотацию, что сделало его одной из ключевых фигур современного танца.

На протяжении всей своей жизни создатель системы анализа движений был убежден, что современное индустриальное общество находится под влиянием лишенных всякого смысла физических ограничений, а танец как элемент танцевально-двигательной терапии способен снять данные ограничения. Дифференциация аспектов движения способствует более глубокому наблюдению и формированию человеческого восприятия. Движение способно дать человеку силу и бесстрашие.

В этом Р. Лабан убедился, наблюдая за воинственными танцами племен, когда при помощи танцев войны входили в экстаз и повышали свой уровень агрессии. В результате танцев воины впадали в глубокое гипнотическое состояние и были способны противостоять любому виду боли без серьезных последствий.

Лабан заключил, что движение оказывает непосредственное влияние на внутреннее состояние человека и то, как человек движется, отображает его текущее внутреннее состояние. Например, если человек движется медленно и небрежно, значит, он испытывает чувство страха. Однако существует и обратная связь: внутреннее состояние человека можно изменить, поменяв движения. Если неуверенный в себе человек расправит плечи, выпрямит осанку и начнет двигаться широким шагом, у него появится уверенность в собственных силах.

Анализ движений человека предполагает знание конкретной цели движения. Для этого следует понять, для чего человек движется в принципе.

Итак, человек движется:

- для совершения какого-либо действия (обладая конкретной целью);
- для экспрессии (с целью проявления форм чувствования);
- для понимания (через полученный опыт и мысли);
- в танце (для выражения невыраженных ранее эмоций).

Человек способен двигаться не только сознательно, но также и бессознательно. Бессознательные движения (названные Лабаном «теневыми») означают совершение жестов, о которых человек не осведомлен, выполняемые без применения сознательной воли, но при этом выражающие внутреннее отношение человека к предмету.

Процесс анализа движений начинается с выяснения следующих основных моментов:

1. Где происходит движение?
2. Почему происходит движение?
3. Как происходит движение?
4. Какие существуют ограничения движения?

Исходя из этого можно сделать вывод о существовании четырех двигательных параметрах, по которым анализируется движение: время, пространство, динамика и поток.

В системе Лабана, известной как «система усилий» или «форм усилий», используются символы для изображения динамических и пространственных аспектов движения, для диагностики потребностей клиента и помощи терапевту в выборе последовательности движений. Система усилий Лабана описывает динамику движения с помощью четырех параметров: пространства, силы, времени и течения.

На основании четырех критериев Р. Лабан [8] выделил 8 базовых типов усилий, на которые можно разложить любое движение: прямые и многофокусные движения (фактор

пространства), мощные и легкие движения (фактор силы), быстрые и медленные движения (фактор времени), ограниченные и свободные (фактор течения).

Подобный подход позволяет танцевальным терапевтам диагностировать двигательный репертуар клиентов, а также выстраивать программы их развития, двигаясь от ограничений к свободе, от ригидности к разнообразию. Далее различные движения человеческого тела соотносятся с чувствами и отношениями, что является рефлексией для клиентов, так как позволяет им погрузиться в себя и осознать причины собственной ригидности и ограниченности.

*Пространство.* При работе с этим параметром терапевт предполагает ответы клиента на следующие вопросы. Как много места я позволяю себе занять в жизни среди других людей? Насколько я чувствую «свое» пространство? Как я вхожу в пространство других людей? Какие зоны пространства мною освоены и используются, а какие нет?

*Время.* При работе с параметром «время» терапевт предполагает ответы клиента на следующие вопросы. Какой ритм более органичен для меня? При каком ритме – быстром или медленном – я чувствую себя более уверенным, более осознающим, более испуганным? Могу ли я освоить разнообразие ритмов? И другие вопросы.

*Вес.* При работе с весовым параметром терапевт предполагает ответы клиента на следующие вопросы. Насколько я чувствую свой вес? А следовательно – опору, поддержку, связь с землей? Могу ли я доверить свой вес, свое тело в его взаимодействии с гравитацией другим людям?

*Течение.* При работе с данным параметром терапевт предполагает ответы клиента на следующие вопросы. Насколько направленными являются мои движения? Насколько я могу «держаться» цель, определенный ритм или

стиль движения? Как часто и какие части тела «выпадают» из направленного движения? Как много неосознанного хаоса в моем теле?

Для анализа движений каждая из категорий движения (вес, время, течение, пространство) являются своеобразной жизненной темой личности.

Критерий «пространство» означает, насколько значимую роль играет человек в этой жизни, как он ощущает свое пространство и вторгается в пространство других людей.

Критерий «время» свидетельствует о том, при каком ритме жизни человек чувствует себя более уверенным, как он может повлиять на существующий ритм жизни.

Критерий «вес» говорит о том, насколько хорошо человек ощущает собственный вес, как он соотносится со связью с землей и т.д.

Критерий «течение» показывает, насколько человек может поддерживать определенный стиль движения, как может следовать своей цели.

Для терапевтических целей очень важно при проведении анализа движения обращать внимание на следующие моменты:

1. Соотношение различных параметров и наличие повторяющихся качеств. Например, движение рук практически всегда начинается с движения кистей.

2. Неиспользуемые зоны, соотношение и качество. Движение лишь в редких случаях проходит между плечами.

3. Особенности движения среднестатистического контекста, соотношение параметров. Выяснив данные моменты, терапевт может работать с ними посредством развития движения и при помощи ассоциаций, продолжив при этом работу над дифференциацией анализа движения.

На основе системы усилий Р. Лабана можно создать большое количество техник и упражнений. Индивидуальный анализ движений по системе Лабана помогает терапевту исследовать и расширить репертуар движения членов группы. Такие основные движения, как прыжки, повороты, перемещения, можно улучшить, работая над весовыми, пространственными и временными факторами усилий.

**Райх (Reich) Вильгельм** (1897–1957) – австро-американский врач, психолог, психиатр и психоаналитик. Создал натурфилософское учение об «оргонной энергии» (естественной, свободнотекущей сексуализированной «жизненной энергии»), исследовал функции организма, неоднократно обращался к разработке проблем характера, который истолковывал как образование, предохраняющее индивида от подавленных влечений и негативных воздействий внешней среды. Считал, что наряду с «мышечным панцирем», блокирующим свободное выражение эмоций, существует «панцирь» характера. Под этой броней он понимал механизмы поведения, обеспечивающие энергетическую блокировку на психическом и физиологическом уровнях. Разработал ряд «вегетотерапевтических» методик. Его «овощная терапия» воздействовала непосредственно на тело и стала основой последующих терапевтических методик Фредерика Перлза (в гештальт терапии) и Александра Лоуэна (в биоэнергетике).

В. Райх считал, что невыраженные эмоциональные переживания не исчезают, а остаются в мышцах и «застеиваются» там в виде мышечных блоков. Это напряжение, становясь хроническим, приводит к образованию «мышечного панциря», что создает благоприятную почву для развития невротического характера, так как подавляется естественная эмоциональная деятельность человека. Проводя годы в по-

добном корсете, человек становится все более и более «тяжелым», «жестким». В итоге, человек перестает замечать свою скованность и безжизненность. Его жизненная энергия полностью перемещается в голову, сама жизнь становится виртуальной, поскольку лишена непосредственных ощущений, чувств, естественного течения энергии.

В. Райх разработал свою систему прямого воздействия на мышечные блоки, чтобы освободить их и скрытые в них эмоции. Упражнения послужили основой для дальнейшего анализа ситуаций, отношений с людьми, вызвавшими эти чувства и переживания.

Терапия по В. Райху состоит, прежде всего, в «распускании панциря» в каждом сегменте, начиная с глаз и кончая тазом.

**1. Глаза.** Защитный панцирь в области глаз проявляется в неподвижности лба и «пустом» выражении глаз, которые как бы смотрят из-за неподвижной маски. Распускание осуществляется посредством раскрытия пациентами глаз так широко, как только возможно (как при страхе), чтобы мобилизовать веки и лоб в принудительном эмоциональном выражении, а также свободными движениями глаз, вращением и движением из стороны в сторону.

**2. Рот.** Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла и затылка. Челюсть может быть, как слишком сжатой, так и неестественно расслабленной. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, кусания, сосания, гримасничания. Защитный панцирь может быть расслаблен пациентом путем имитации плача, произнесения звуков, мобилизующих губы, кусания, рвотных движений и посредством прямой работы над соответствующими мышцами.

**3. Шея.** Этот сегмент включает глубокие мышцы шеи, язык. Защитный панцирь удерживает в основном гнев, крик и плач. Прямое воздействие на мышцы в глубине шеи невозможно, поэтому важным средством распускания панциря являются крики, вопли, рвотные движения и т.п.

**4. Грудь.** Грудной сегмент включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Этот сегмент сдерживает смех, печаль, страстность. Сдерживание дыхания, являющееся важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди. Панцирь может быть распущен посредством работы над дыханием, в особенности осуществлением полного выдоха. Руки и кисти используются для меткого удара, чтобы рвать, рушить, бить, чтобы активно достигать чего-то.

**5. Диафрагма.** Этот сегмент включает, кроме самой диафрагмы, солнечное сплетение, различные внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Защитный панцирь выражается в выгнутости позвоночника вперед, так что, когда пациент лежит, между нижней частью спины и кушеткой остается значительный промежуток. Выдох оказывается труднее вдоха. Панцирь здесь удерживает в основном сильный гнев. Нужно в значительной степени распустить первые четыре сегмента, прежде чем перейти к распусканию пятого.

**6. Живот.** Сегмент живота включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни.

**7. Таз.** Последний сегмент включает все мышцы таза и нижних конечностей. Ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Таз «мертвый» и несексуальный. Тазовый пан-

цирь служит подавлению возбуждения, гнева, удовольствия. Возбуждение (тревожность) возникает из подавления ощущений удовольствия, и невозможно полностью пережить удовольствие в этом районе, пока не разрядится гнев в тазовых мышцах. Панцирь может быть распущен посредством мобилизации таза, посредством лягания ногами и ударами таза о кушетку.

Мы считаем нужным выделить основные способы работы В. Райха, А. Лоуэна, М. Фельденкрайза и др. с «мышечным панцирем». Данные способы достаточно подробно описаны в научной литературе, прежде всего, это:

1) накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания, что достигается за счет медитативных техник;

2) прямое воздействие на хронические мышечные зажимы (давление, щипки, разминание и пр.). Психотерапевт помогает участникам, не осознающим свои мышечные зажимы, массируя наиболее напряженные участки тела;

3) преувеличение привычных паттернов движений. Этот прием, впервые использованный В. Райхом, позволяет клиенту осознать собственную ригидность. Как правило, терапевт дает задание преувеличить типичные паттерны движения, основываясь на наблюдении за двигательным поведением клиента. Прием активно используется в танцевальной терапии, он имеет множество вариантов;

4) открытое рассмотрение сопротивлений и эмоциональных ограничений, обнаружившихся при работе с «мышечным панцирем» в сотрудничестве с клиентом;

5) имитация чувств и отношений, демонстрация определенных двигательных паттернов, концентрирующихся в том или ином сегменте человеческого тела;

б) высвобождение напряжения через дрожь и непровольные движения с помощью напряженных поз и последующего расслабления (арка Лоуэна, прогиб таза и др.);

7) поиск наиболее эффективного способа движения, восстановление естественной свободы движений.

В настоящее время наиболее развиты 3 школы танцевальной психотерапии: американская, английская, немецкая. Но и они не исчерпывают всего многообразия танцевальной психотерапии. Так, в рамках американской и английской танцевальной психотерапии существуют психодинамический и непсиходинамический подходы. Отличие этих подходов – в различных теоретических основаниях. Базу психодинамического подхода составляют психоанализ Фрейда и теория коллективного бессознательного К. Юнга. Акцент в данном случае ставится на исследовании сознательных и бессознательных аспектов психики, проявляющихся в движении и танце. Непсиходинамическое направление возникло на базе определенных практических результатов и выводов, полученных профессиональными танцорами в процессе реального танцевального взаимодействия.

Пионер танцевальной психотерапии танцовщица Мэрион Чейз вводит в практику два основных метода – «кинестетическая эмпатия», т.е. эмпатическое принятие партнера, отзеркаливание его движений; и «ритмическая групповая активность», которые в дальнейшем используются в целях диагностики и коррекции отношений в паре и группе. В одной из своих последних работ Бонни Микумс [38] сообщает о найденных корреляциях между «ритмической синхронностью движений» и уровнем эмпатии, а также между «копированием» движений в паре и взаимной идентификацией. Ее терапевтическая работа с диадами «мать–ребенок», характеризовавшимися нарушенными взаимоотношениями,

концентрировалась на исследовании временных и пространственных параметров танцевальной интеракции, поощрении ритмической синхронной интеракции и использовании «концепции диалога» в танцевальных интеракциях. Использование ритмической синхронизации и копирования в качестве методов коррекции отношений связано, на наш взгляд, с пониманием «невербальной интеракции» как процесса «согласования, подстройки, переноса программ невербального поведения» каждого из партнеров и с учетом социально-психологических и физиологических функций ритма.

Выделяют следующие функции ритма:

- функцию облегчения ритмической координации и кооперации с другими;
- функцию стимуляции спонтанного движения;
- функцию энергетизации скелетно-мышечной системы;
- функцию уменьшения тревожности, сопротивления, напряжения и агрессии.

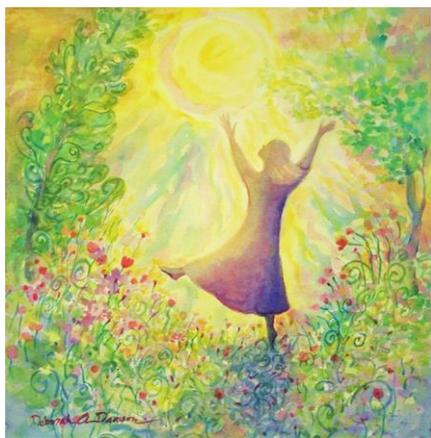


Одним из наиболее эффективных и полифункциональных видов арт-терапии является, несомненно, хореографическое искусство, которое приобрело новый смысл, новую роль – танцевально-двигательная терапия. Существует ряд областей и методик применения танцевальной терапии, например: эвритмия, или искусство движения с музыкой и речью Р. Штейнера; метод «Пять танцев в вольном стиле» Г. Рот; интегративная танцевально-двигательная терапия А. Гришона и др.

Оздоровительный эффект танца известен с древних времен и многие великие мыслители не обходили тему данного вида искусства и его роли в жизни человека. Нам кажется очень точным высказыванием слова великого французского драматурга, комедиографа и актера XVII в., Ж.-Б. Мольера о том, что «все болезни человечества, все трагические несчастья, заполняющие исторические книги, все политические ошибки, все неудачи великих лидеров возникли только лишь из неумения танцевать» [42]. Танец, действительно, обладает многогранным воздействием на человека, которое до сих пор полностью не изучено.

## 2. ПРОЦЕССУАЛЬНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ

### ФУНКЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ



Танец выполняет следующие функции:

**1.** Психофизиологические, психологические и психотерапевтические функции. Во время танца происходит высвобождение сдерживаемых, подавляемых чувств и эмоций, в том числе социально нежелательных. Танец

способствует моторно-ритмическому выражению, разрядке и перераспределению избыточной энергии, активизации организма, уменьшению тревожности, напряжения, агрессии. Помимо этого, танец оказывает оздоровительное воздействие и способствует саморегуляции организма.

**2.** Функция общения. Через танец происходит познание людьми друг друга, межличностное взаимодействие.

Также танец способствует формированию и развитию отношений между людьми.

**3. Социально-психологическая функция.** С помощью танца создается образ партнера и группы, запускаются процессы интерпретации и диагностики отношений.

**4. Социокультурная функция.** Через танец выражаются социальные ценности, общественные установки и социальные мотивы.

### ПРИНЦИПЫ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ



**1. Тело и психика связаны нераздельно и оказывают постоянное взаимное влияние друг на друга.** Для танцотерапевта важнейшим постулатом служит утверждение, что тело – это зеркало души, а движение является выражением человеческого «Я». Делая более гибким тело, мы делаем более гибкой и душу, и наоборот.

**2. Танец – это коммуникация, которая осуществляется на трех уровнях: с самим собой, с другими людьми и с миром.**

**3.** Холистический принцип, то есть принцип целостности, где триада «мысли – чувства – поведение» рассматривается как единое целое и изменения в одном аспекте влекут изменения в двух других.

**4.** Тело воспринимается как процесс, а не как предмет, объект или субъект. Слово «процесс» подчеркивает, что мы имеем дело не с данностью, статикой, а с чем-то постоянно изменяющимся. Мы научились контролировать тело, придавать ему определенные формы, вид, сдерживать его и думаем, что оно останется безответным, не даст никакой обратной реакции. Впоследствии возникают не всегда объяснимые симптомы, боли, появляются постоянно ощущаемое напряжение в теле, скованность, спектр движений становится все более ограниченным.

**5.** Обращение к творческим ресурсам человека как к неиссякаемому источнику жизненной силы и созидательной энергии.

### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ**

**1.** Углубление осознания членами группы собственного тела и возможностей его использования. Это не только улучшает физическое, эмоциональное состояние участников, но и служит развлечением для многих из них. В начале первого занятия психолог наблюдает за участниками, оценивает сильные стороны и изъяны «двигательного репертуара» каждого, затем определяет, какие движения подойдут каждому из клиентов лучше всего.

**2.** Усиление чувства собственного достоинства у членов группы путем выработки у них более позитивного образа тела. Танец позволяет сделать образ своего тела более

привлекательным, что напрямую связано с более позитивным образом «Я».

**3.** Создает условия для творческого взаимодействия, позволяет преодолевать барьеры, возникающие при речевом общении.

**4.** Помощь членам группы в налаживании контакта с их собственными чувствами путем установления связи чувств с движениями. Танцевальные движения не только экспрессивны, но и обладают способностью снимать физическое напряжение, в особенности если они включают раскачивание и растяжку.

**5.** Создание «магического кольца». Занятия в группе подразумевают совместную работу участников, игры и эксперименты с жестами, позами, движениями и другими невербальными формами общения. Все это в целом способствует приобретению участниками группового опыта, компоненты которого на бессознательном уровне образуют замкнутый устойчивый комплекс – «магическое кольцо».

Помимо вышперечисленных, в процессе танцевальной терапии решаются также и другие задачи:

- повышение двигательной активности;
- осуществление коммуникативного тренинга и его организации;
- реализация социотерапевтического общения;
- получение диагностического материала для анализа поведенческих стереотипов клиента и его самопознания;
- раскрепощение клиента.

### **Виды танцевальной терапии**

В настоящее время существуют следующие наиболее распространенные виды танцевальной терапии:

- индивидуальная;
- диадная (парная);
- терапия в малых группах;
- групповая (терапия в больших группах).

Наиболее часто встречается на сегодняшний день групповая форма работы, которая отличается наибольшей эффективностью, так как чаще всего в нее включены методы индивидуальной и парной танцевально-двигательной терапии. Эффективность применения танцевально-двигательных методов в групповой форме работы заключается в следующем:

**1.** Танцевать или двигаться может каждый человек, вне зависимости от возраста, пола, социального положения, уровня образования, ценностей, установок и даже здоровья (не считая случаи обездвиживания).

**2.** Использование танцевально-двигательных техник позволяет:

– провести диагностику как отдельной личности, так и группы в целом (выявить стереотипы движения, мышечные зажимы, проблемные зоны);

– снять напряжение (первичное – в начале группы или постоянное, принесенное на группу из социальной жизни);

– приобрести новые паттерны движения, способствующие эффективному взаимодействию с собой, миром и людьми посредством изучения себя и подражания другим;

– изменить стиль общения с окружающими;

– научиться осознавать свои и чужие желания, чувства, поступки, посредством анализа движений;

– достаточно быстро создать атмосферу доверия, способствующую развитию групповой сплоченности психологической поддержки.

**3.** Изменение движений приводит к изменению качеств личности, проявлению индивидуальности, искренности, спонтанности, принятию себя, и, как следствие, происходит изменение установок, стереотипов коммуникаций.

### **ТЕХНИКИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ**

**1.** Спонтанный, неструктурированный танец. Одним из основных методов танцевальной психотерапии является использование преимущественно спонтанного, неструктурированного танца (индивидуального, диадного, группового) для самовыражения и выражения отношений.

**2.** Круговой танец. Использование кругового танца занимает в танцевальной терапии особое место. В силу того, что круговой танец – это исторически первая форма танца, в мифологическом сознании первобытного человека сопряженная с определенными культами. В психотерапевтическом процессе круговой групповой танец выполняет такие функции: снижения тревожности и сопротивления; возникновения чувств общности, сопричастности; развития внутригруппового единства и межличностных отношений

**3.** Аутентичное движение. Аутентичное движение, с одной стороны, считается одним из методических приемов танцевальной терапии, представляющий собой внутренне направленные движения, во время выполнения которых терапевт выступает в роли наблюдателя, а с другой стороны, является двигательной практикой, используемой вне терапевтического контекста. Метод аутентичного движения способствует выражению разнообразных аспектов личности, как сознательных, так и бессознательных, в безопасной обстановке принятия и внимания.

## ЭТАПЫ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ



Первый этап занимает несколько минут. Обычно на нем проводится разминка, помогающая каждому участнику подготовить свое тело к работе. Разминочные упражнения затрагивают три аспекта: физический («разогрев»), психический (идентификация с чувствами) и социальный (установление контактов).



На втором этапе происходит разработка общегрупповой темы. Например, разрабатывается тема «встреч и расставаний». На уровне движений могут «встречаться» и «расставаться» отдельные части тела. Взаимодействию между членами группы могут способствовать встречи ладоней одного с локтями другого и т.д.



На заключительной стадии занятия тема разрабатывается с использованием всего предоставленного группе пространства, при этом меняется скорость движений и их последовательность. Руководитель либо определяет характер движения участников, либо сам повторяет движения за участниками. Он создает обстановку спокойствия и доверия, позволяющую участникам исследовать себя и других, а также отражает спонтанные движения участников группы, далее развивая эти движения. Обычная продолжительность занятия – 40–50 минут. Занятия могут быть ежедневными, еженедельными (на протяжении нескольких месяцев или лет). В профилактических целях возможно проведение одноразовых танцевальных марафонов. Оптимальный количественный состав группы – 5–12 человек.

## РОЛЬ МУЗЫКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ



Всем известно, что музыка, и вообще звуки, воздействуют на нервную систему человека и животного. Музыка является неотъемлемой и определяющей составляющей танцевальной терапии и активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении при коммуникативных затруднениях. Она способна устанавливать общее настроение, причем эмоциональная окраска образов, возникающих при ее восприятии, различна в зависимости от индивидуальных особенностей музыкального восприятия, степени музыкальной подготовки, интеллектуальных особенностей слушающего. Изучение эмоциональной значимости отдельных элементов музыки – ритма, тональности – показало их способность вызывать состояние, адекватное характеру раздражителя: минорные тональности обнаруживают депрессивный эффект, быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции, мягкие ритмы успокаивают, диссонансы возбуждают, консонансы успокаивают. Положительные эмоции при музыкальном прослушивании, «художественные» эмоции при прослушивании, «художественные»

ственное наслаждение», по мнению Л.С. Выготского, не есть чистая рецепция, но требует высочайшей деятельности психики. Мучительные и неприятные аффекты при этом подвергаются некоторой разрядке, уничтожению, превращению в противоположное.

Музыкальное сопровождение используется со следующими целями: создание настроения; выявление стереотипов движения; обращение человека к своей памяти; для подкрепления ритмов, способствующих возникновению определенных чувств и отношений (например, ритмов, вызывающих сильные и мощные движения, приводящие к уменьшению напряжения и агрессии); стимулирование творческой экспрессии и широкого использования пространства. Для того чтобы музыка контактировала с клиентом, она должна соответствовать его эмоциональному состоянию.

Специальные физиологические исследования выявили влияние музыки на различные системы человека. Рядом исследований было показано, что восприятие музыки ускоряет сердечные сокращения, повышает темп респирации. Было обнаружено усиливающее действие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы звука и тембра. Частота дыхательных движений и сердцебиений изменялась в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения.

Физиологическое воздействие музыки на человека основано на том, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Ритмы отдельных органов человека всегда соразмерны. Между ритмом движения и рит-

мом внутренних органов существует определенная связь. Ритмические движения представляют собой единую функциональную систему, двигательный стереотип. Используя музыку как ритмический раздражитель, можно достигнуть повышения ритмических процессов организма в более строгой компактности и экономичности энергетических затрат.

Известно, что ритм марша, рассчитанный на сопровождение отрядов войск в длительных походах, чуть медленнее ритма спокойной работы человеческого сердца. При таком ритме музыки можно идти очень долго, не испытывая сильной усталости. В то же время марши, звучащие во время парадных шествий, более энергичны. Это несколько повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии. Поэтому такие марши оказывают бодрящее, мобилизующее воздействие. Показано, что ритм вальса в три четверти оказывает успокоительное воздействие. Не меньшей силой воздействия, чем ритм, обладает музыкальная интонация. Музыка использует в качестве своей основы как первичные голосовые реакции (плач, смех, крик), механизм которых служит безусловный рефлекс, так и развившиеся позднее на их основе условные интонации, в которых больше социально обобщенного значения. Такое сочетание различных интонационных основ обеспечивает наибольшую выразительность. Среди музыкальных инструментов можно выделить лидера по воздействию на состояние человека – это орган. При отборе музыкальных произведений необходимо учитывать, что мелодичные произведения, обладающие четким, строго выдержанным ритмом, вызывают немедленную ответную реакцию практически у всех слушателей. Если же в музыкальном произведении нет единого четко выдержанного ритма, если оно отличается сложной архитектурной, то воспринимать его во всей полноте, сле-

дять за развитием его тематики могут лишь люди, знакомые с музыкой, получившие определенную музыкальную подготовку.

В комплексных коррекционных воздействиях музыка может использоваться в различных формах. Известны 3 формы рецептивной психокоррекции: коммуникативная, реактивная и регулирующая.

1. Коммуникативная форма – совместное прослушивание музыки, направленное на поддержание взаимных контактов, взаимопонимания и доверия. Это наиболее простая форма, имеющая своей целью установление и улучшение контакта психолога с ребенком или детей друг с другом.

2. Реактивная форма направлена на достижение катарсиса, снятие негативных чувств, внутреннего напряжения.

3. Регулятивная – способствует повышению самоконтроля и саморегуляции психоэмоционального состояния.

Чаще всего используется рецептивная с ориентацией на коммуникативные задачи. Участники в группе прослушивают специально подобранные музыкальные произведения, а затем обсуждают собственные переживания, воспоминания, мысли, ассоциации, фантазии, возникающие у них в ходе прослушивания. На одном занятии прослушиваются, как правило, три произведения или более или менее законченных отрывка, каждый по 3–10 минут (в зависимости от возраста). Программа музыкальных произведений строится на основе постепенного изменения настроения, динамики и темпов с учетом их различной эмоциональной нагрузки.

Первое произведение должно формировать определенную атмосферу для всего занятия, налаживать контакты и вводить в занятие, готовить к дальнейшим заданиям. Это спокойное произведение, отличающееся расслабляющим действием.

Второе произведение – динамичное, драматическое, напряженное – несет основную нагрузку. Его функция заключается в стимулировании интенсивных эмоций, воспоминаний, ассоциаций проективного характера из собственной жизни ребенка. После его прослушивания в группе уделяется значительно больше времени обсуждению переживаний, воспоминаний, мыслей, ассоциаций, возникающих у слушателей.

Третье произведение должно снять напряжение, создать атмосферу покоя. Оно может быть либо спокойным, релаксирующим, либо, напротив, энергичным, дающим заряд бодрости, оптимизма, энергии.

В процессе групповой психокоррекции активность может стимулироваться с помощью различных дополнительных заданий. Например, ребенку предлагается или постараться понять, у кого из членов группы эмоциональное состояние в большей степени соответствует данному музыкальному произведению, или из имеющейся фонотеки подобрать собственный музыкальный портрет.

Все время человек не просто слушает музыку, он воспринимает ее всем своим телом, наполняясь ею и становясь, таким образом, живым воплощением чувства, рождаемого ею, – танцем.

Дискуссионным является вопрос о характере музыкального сопровождения арт-терапевтических занятий. Правильный выбор музыкальной программы – ключевой фактор музыкотерапии. Одни руководители предпочитают стандартные записи народной и (или) танцевальной музыки, другие – собственную (или своих ассистентов) импровизацию музыкального произведения. Во всех случаях подчеркивается, что индивидуально-культурная значимость предлагаемой для клиента музыки не должна перекрывать зна-

чимости и удовольствия собственной двигательной активности, поэтому лучше использовать незнакомые группе мелодии, умеренную громкость звучания и физиологически ориентированные ритмы, способствующие формированию трансовых состояний сознания.

### **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И ИХ ИНТЕГРАЦИЯ В ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНУЮ ТЕРАПИЮ**

Используемые в настоящее время в разных странах формы и методы арт-терапевтической работы с детьми весьма разнообразны и интегрированы. Одной из эффективных взаимосвязей различных видов творчества является рисование и танец. Основы для создания первых техник арт-терапевтической работы с детьми на Западе были заложены такими авторами, как В. Ловенфельд, Е. Кейн [22]. Эти авторы рассматривают изобразительную деятельность ребенка в неразрывной связи с развитием его познавательной и эмоциональной сфер и видят в ней богатый потенциал для гармонизации его психики. Классическими работами в области детской арт-терапии стали публикации Э. Крамер: «Арт-терапия в сообществе детей», «Арт-терапия с детьми» и «Детство и арт-терапия». Эти книги отражают взгляды Э. Крамер на природу детского художественного творчества и его психотерапевтические возможности. Опираясь на психоаналитическое понимание процесса психического развития и творческой активности, Э. Крамер в значительной мере связывает ее терапевтические возможности с тем, что в процессе занятий ребенка рисованием происходит организация психических процессов и постепенный переход от относи-

тельно примитивных форм психической деятельности к более сложным и эффективным.



Признавая значимость психотерапевтических отношений как важнейшего фактора достижения положительных эффектов в комплексной арт-терапии, включающей в себя танец и рисование и рассматривая коммуникацию с клиентом в качестве предпосылки раскрытия и осознания клиентом своих чувств и потребностей, специалисты в области арт-терапевтической работы с детьми используют особые приемы вербальной и невербальной обратной связи с ребенком, включая адаптированные к особенностям детской психики интерпретации. Функции арт-терапевта заключаются при этом в создании психологически безопасных и комфортных для ребенка условий деятельности, а в случае необходимости (когда дети переживают растерянность или беспокойство либо проявляют агрессию) – в мягком структурировании и организации его творческой активности средствами рисования и танцевально-двигательной терапии. Так, например, в ходе работы с группой ведущий может коммен-

тировать танцевально-двигательные действия и изобразительную продукцию участников занятий. Такие комментарии могут включать не только «отзеркаливания» (обозначение арт-терапевтом того, что тот или иной участник занятия рисует или изображает через движения своего тела), но и использование арт-терапевтом простейших пояснений того, почему ребенок это рисует или так двигается, или какие переживания он при этом может испытывать. Использовать этот прием психотерапевт должен, однако, с большой осторожностью, чтобы не навязать детям собственных чувств.

Поскольку абстрактное мышление у детей развито слабо, арт-терапевт комментирует их танцевальные движения и рисунки как можно проще и конкретнее. С учетом недостаточной способности детей к саморефлексии арт-терапевт избегает психологических определений (в данном случае, обозначения механизмов возникновения тех или иных переживаний и тонких различий между ними). При использовании интерпретаций арт-терапевт также может пользоваться метафорами.

Ценность адаптированных к особенностям детского восприятия интерпретаций заключается в том, что они ведут к развитию у детей способности к пониманию и словесному выражению своих чувств и потребностей, осознанию мотивов своих поступков и их воздействия на окружающих, а интеграция танцевально-двигательных упражнений с рисованием дает им более полные причинно-следственные связи. Интерпретации имеют и важную социализирующую функцию, позволяя ребенку развить механизмы контроля над переживаниями и психологические защитные механизмы.

## ИГРА КАК ВИД АРТ-ТЕРАПИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИИ



Игра старше культуры, ибо культура предполагает наличие человеческого общества, а животные вовсе не ждали появления человека, чтобы он научил их играть. Психология и физиология давно занимаются наблюдением, описанием и объяснением игры животных, детей и взрослых.

Каковы же биологические функции игры? Это выход избыточной жизненной силы; подчинение врождённому инстинкту подражания; потребность в отдыхе и разрядке; тренировка перед серьёзным делом; упражнения в самообладании; стремление к главенству; компенсация вредных побуждений; восполнение монотонной деятельности; удовлетворение невыполнимых в реальной обстановке желаний.

Каждый из нас наблюдал в природе и среди домашних питомцев, как ведёт себя котёнок или щенок. Они играют. Но так ли это? Не совсем. Просто через игру детёныш животного осваивает важные двигательные и пове-

денческие навыки, которые в дальнейшем станут основой его жизни.

То же самое происходит и с человеком. В раннем детском возрасте ввиду особенностей психомоторной реакции детского организма игра занимает главенствующую роль в развитии ребёнка.



Дети быстро устают от однообразия и повторения движений, а работа хореографа предполагает длительную, методичную отработку какого-либо движения, танца. В связи с этим необходимо включать в занятия новые методы и приемы, которые могут доставить детям больше радости, переключая их деятельность. Одним из этих приемов и является танцевальная арт-терапия.

Игра в арт-терапии – это воздействие средствами искусства на ребенка. В младшем возрасте ребенка (18 месяцев – 30 месяцев) арт-терапевт создает условия для невербального выражения осознаваемых и неосознаваемых чувств и представлений, помогая детям и родителям общаться друг с другом. Игровая арт-терапия выступает здесь

средством выражения и разрешения внутриспсихических конфликтов как родителей, так и детей.

Создатели теории привязанностей и отношений подчеркивают, что отношения между детьми и родителями характеризуются определенным набором ожиданий и поведенческих стратегий, проявляющихся невербально.

Гринспэн описывает четыре стадии развития коммуникативной сферы ребенка, характеризующиеся определенным набором коммуникативных паттернов: 1) вовлечение; 2) двусторонняя коммуникация; 3) разделенные значения и 4) эмоциональное мышление. Выделение этих стадий позволяет психотерапевту анализировать особенности детско-родительских отношений.



Гринспэн также разработал игровой метод под названием «время на полу» в качестве средства работы с детьми, имеющими эмоциональные проблемы и нарушения в развитии. Родителя просили расположиться на полу вместе с ребенком и следовать за его игрой, не пытаясь руководить

им. Данный метод лег в основу разработанной нами детско-родительской диадической арт-терапии.

Целью использования игровой арт-терапии в интерактивной детско-родительской группе было воздействие на чувство привязанности посредством невербальной экспрессии. Опираясь на родителей как партнеров в детской психотерапии, арт-терапевт может стимулировать эмоциональное развитие ребенка. Он стремится к тому, чтобы родители общались на одном уровне с ребенком.

Например, родители нередко говорят о своей части совместной работы, в частности о том, какое значение она для них имеет. Свободная игра в детско-родительской группе также стимулирует взаимодействие между родителями и обмен мнениями по поводу подходов к воспитанию, а также облегчает параллельное взаимодействие между детьми, в то время как родители находятся рядом. Работа в группе способствует развитию взаимного доверия и навыков участия в совместной деятельности, соблюдению очередности действий, развитию близости и взаимной привязанности, а также получению опыта сепарации, т.е. эмоционального отделения детей от родителей.

Проблема социально-психологического развития ребенка, воспитывающегося в условиях семьи и не посещающего детский сад, является на сегодняшний день достаточно актуальной. Существует значительная группа детей, которые из-за отсутствия у них опыта пребывания в дошкольном образовательном учреждении испытывают в дальнейшем те или иные трудности социализации.

Многих родителей интересуют методы, средства и формы воспитания ребенка раннего возраста. В современной психологической и педагогической литературе данному возрастному этапу (2–3 года) в жизни ребенка уделено не-

достаточное место. Имеется дефицит практических рекомендаций по организации условий для гармоничного развития ребенка.

В настоящее время на отечественном рынке психологических услуг отмечается повышенная потребность в таких программах, которые способствуют гармоничному развитию детей раннего возраста и, тем самым, предупреждают возможные трудности их приобщения к социуму. Во многих случаях также есть основания говорить о необходимости применения вмешательств, направленных на гармонизацию и коррекцию процесса психического развития детей, воспитывающихся в условиях семьи. Особую остроту проблема социализации и развития ребенка приобретает в случаях его пребывания в дисфункциональной семье. При этом психологические вмешательства неизбежно должны включать элементы семейной психотерапии, направленной на гармонизацию семейных отношений.



С учетом психологических особенностей детей раннего возраста, осуществление профилактических, развивающих и коррекционных программ с использованием

вербальных форм психотерапии представляется малоэффективным. Поэтому методам игровой психотерапии (игровой семейной психотерапии) и различным формам психотерапии искусством при реализации таких программ может принадлежать важная роль.

Одно из основных правил детской хореографии – все занятия надо проводить в игровой форме, а упражнения дети должны выполнять по желанию, с охотой. С первых занятий с детьми проводится техника пробуждения тела, построенная на естественном желании, проснувшись, потягиваться. Необходимо «разбудить» тело и предложить ему те или иные движения («Рано утром просыпается солнышко!»), которые переходят в разминку, куда включены разделы игро-ритмики, игрогимнастики, игротанца, танцевально-ритмической хореографии, игропластики, пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа, музыкально-подвижных игр, игро-путешествий, креативной гимнастики. Затем можно предложить детям знакомство с каким-либо танцем, релаксацию. В заключение мы можем нарисовать свой танец или передать его настроение в цвете.

Занятие не всегда проходит по запланированным этапам. Большое значение имеет эмоционально-психологический настрой группы. Если дети возбуждены, то занятие начинается с легкой, короткой разминки; затем дети садятся на коврики, проводят несколько движений самомассажа. Затем можно предложить психогимнастические этюды.

Есть дети, у которых все па получаются четко, красиво, но в танце нет жизни. Он выучен, отточен, показан. А есть дети, у которых движения не такие четкие и пластичные, но их танец живой. Это те дети, у которых танцует не только тело, но и душа.

Педагог на занятиях не должен давать оценку движениям ребенка, главное заключается в том, чтобы пробудить у ребенка желание двигаться, поэтому похвала педагога является основой общения с ребенком.

## ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДИКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ

На сегодняшний день единой теории танцевальной терапии не существует. Она вобрала в себя множество разных подходов и методов, что отражается в многообразии ее вариантов. Основные методические приемы и техники танцевальной психотерапии выделены Т.А. Шкурко:

- использование спонтанного, неструктурированного танца как способа самовыражения и выражения отношений (Х. Лефко. 1960);

- использование кругового группового танца, где он выполняет функцию внутригруппового единства и межличностных отношений (А. Ноак. 1992);

- аутентичное движение, где один человек с закрытыми глазами двигается в присутствии другого, руководствуясь внутренним миром и ощущениями, а «свидетель» сидит в стороне двигательного пространства и сознательно концентрирует внимание на двигающемся (С. Мусикант. 2001);

- целенаправленный выбор музыки, которая должна стимулировать и поддерживать свободную импровизацию и межличностное взаимодействие (К. Стантон. 1992);

- ритмическая групповая активность, представляющая собой совместное движение членов группы под единый ритм (М. Чейз);

- кинестетическая эмпатия, т.е. эмпатическое принятие партнера посредством «отзеркаливания» его движений (К. Рудестам. 1990);

- экспериментирование с движением и прикосновением, что позволяет осознать причины собственной ригидности и ограниченности (Р. Лабан. 1947, 1960), а также изучить потребность в контакте, поддержке, любви (Д. Мак-Нили, 1999);

Основные методы танцевальной терапии:

– техники работы с «мышечным панцирем», позволяющие добиться естественной свободы движений (М. Фельденкрайз. 1986);

– использование невербальных ритуалов для создания в группе определенного настроения, осознание участниками целостности группы (М. Стейнер. 1992);

– целенаправленный выбор темы танцевальных упражнений, что позволяет выразить через танец всеобщие, универсальные темы и понятия: «добро», «зло», «счастье», «любовь» и т.д.;

– организация различных видов обратной связи в форме обмена переживаниями и чувствами, «подстрочного комментария» к движениям (Х. Пейн. 1992).

Танцевально-игровой тренинг Л. Раздрокиной предназначен в основном для здоровых людей в целях профилактики плохого настроения и психических расстройств. Его основная задача помочь участникам забыть о своих проблемах, изменив ход их мыслей, создать позитивные установки. Поскольку мысль всегда влечет за собой чувство, то от характера мыслей зависят эмоции, а следовательно, и настроение.

*Принципы построения программы:*

1. Подготовительная часть. Разминочный блок включает ритмическую гимнастику и упражнения на перестроения в пространстве.

2. Основная часть. Тематическая игра представляет комплекс танцевальных игр и упражнений, объединенных общим сюжетом.

3. Заключительная часть. Релаксация.

Разработка программы танцевально-игрового тренинга (ТИТ) – процесс творческий и ответственный. Выбор

темы, тщательно продуманное разнообразие игр их логическая последовательность, а также удачно подобранное музыкальное сопровождение – залог эффективности проведения занятия и разносторонности воздействия на участников тренинга.

Необходимо помнить: программа танцевально-игрового тренинга не должна представлять собой строгий сценарий, это план, включающий набор танцевальных игр и упражнений, объединенных определенными связками согласно выбранной теме. Это не показательное мероприятие, а психотерапевтический процесс. Поэтому программа ТИТ должна носить вариативный характер, в ходе проведения занятия в зависимости от обстоятельств возможно:

- отступление от плана;
- сокращение или продление отдельных фрагментов;
- изменение условий отдельной игры или упражнения.

Танцевально-игровой тренинг – это своего рода импровизация на заданную тему. Но чтобы эффективно импровизировать, нужно иметь то, от чего можно оттолкнуться, а для этого необходима тщательная предварительная подготовка. Логическая структура формы и последовательность тематического содержания позволяет говорить о танцевально-игровом тренинге как о технологии, которая применяет и распространяет успешный опыт танцевальной и других видов арт-терапии.

Технология конструирования программы танцевально-игрового тренинга:

- выбор темы с учётом возраста, пола, возможностей участников тренинга;
- разработка темы (создание сюжета);
- составление и выбор танцевальных игр и упражнений;

- определение логической последовательности проведения танцевальных игр и упражнений в зависимости от нагрузки и поставленных задач тренинга;
- подбор музыки к танцевальным играм и упражнениям;
- запись фонограммы;
- самоподготовка к проведению тренинга;
- организация танцевально-терапевтического пространства.

При проведении танцевальной игры используются разные виды общения:

- **ВЕРБАЛЬНОЕ** (словесное) – объяснение условий проведения игры; речевые указания (начало и окончание движения, направление, повторение и т.д.; комментарий (поощрение).
- **НЕВЕРБАЛЬНОЕ** (визуальное) – «язык движений»; специфические жесты (направление движения, аплодисменты); мимика (улыбка, кивок).



Релаксация необходима после активной ритмичной основной части танцевально-игрового тренинга, чтобы не допустить возможности перевозбуждения.

Релаксация – это произвольное расслабление мышц. Она основана на способности человека мысленно производить отключение мышц от двигательных центров головного мозга. Релаксация может быть:

1) статической – лежа на спине, сидя на стуле в удобной позе;

2) динамической – упражнения на напряжение-расслабление, свободное спокойное движение в пространстве.

Релаксация обычно проводится под спокойную музыку, способствующую уравновешенному психическому состоянию.

### **Дыхание в танцевальной арт-терапии**

Использование танцевально-двигательных упражнений в комплексе с дыхательными позволяет получить максимальный оздоровительный эффект не только в физическом,



но и в психо-эмоциональном плане. Бландин Калле-Жермен в своей книге «Все о правильном дыхании и дыхательных техниках» детально и информативно описала процессы, связанные с дыха-

нием и методики оздоровления с помощью дыхательных упражнений.

Дыхательное движение, которое мы совершаем при дыхании, настолько неявно и так тесно связано с нашим существованием, что зачастую мы его просто не замечаем. Особенно если это движение соединяется с другим – с тем, которое мы совершаем, когда идем, говорим, принимаем пищу и т.д.

Разного рода естественные процессы проходят в нашем организме и чаще всего без нашего ведома: пищеварение, бодрствование и сон, кровообращение и циркуляция лимфы... Дыхание им сродни. В то же время, в отличие, например, от сердцебиения, несмотря на то, что процесс дыхания проходит во внутренних органах, при этом задействованы мышцы, некоторые отделы скелета, суставы. Таким образом, дыхательное движение существует как связующее звено между двумя областями: той, которая относится к внутренним органам, и собственно двигательной областью. К тому же дыханием могут управлять те же отделы нервной системы, которые управляют обеими этими областями, даже если для этого есть ограничения.

Дыхательное движение обеспечивает также взаимодействие двух систем. С одной стороны, дыхание является процессом, который происходит чаще всего неосознанно, самопроизвольно. Оно влияет на наши действия, на наши эмоции, равно как и они, в свою очередь, оказывают влияние на дыхание. Но в то же время это процесс, на который можно активно воздействовать, влиять на него сознательно и по собственному желанию, варьируя его по-разному, последствия чего могут отражаться на многих уровнях.

Все виды дыхательных упражнений по принципу их выполнения можно разделить на четыре группы [13]:

1. Упражнения, характеризующиеся углубленным вдохом и выдохом. Достигается это путем рационального сочетания грудного и брюшного дыхания.

2. Упражнения, характеризующиеся определенным ритмом: стабильным (например, «ритмичное дыхание»), замедленным («дыхание с паузами»), ускоренным (например, с частотой до 100–150 дыхательных циклов в минуту).

3. Упражнения, отличающиеся повышенной интенсивностью вдоха, выдох совершается толчком.

4. Упражнения, основанные на изменении просвета воздухоносных путей, например дыхание через одну ноздрю.

Люди, профессия которых связана с движением, смогут добиться лучшей

согласованности между дыхательным движением и движением тела, что сможет значительно расширить наши возможности относительно активного образа жизни. Люди, занимающиеся по любым методикам, близким к релаксации, смогут использовать дыхание в разном темпе и в пределах разных объемов для того, чтобы изменять тонус тела, а это, в свою очередь, будет способствовать более глубокому познанию своего тела. Люди, работающие в области методик, изучающих взаимосвязи психического и физического состояния, смогут, опираясь на конкретные знания, адаптировать взаимосвязь между эмоциями и дыханием.

### **ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ, ПОЛУЧЕННЫХ ВО ВРЕМЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СЕССИЙ**

Отслеживание результативности приемов и методов, использованных в танцевально-игровом тренинге, необходимо для того, чтобы проследить процесс изменения эмо-

ционального состояния участников и регуляции взаимоотношений в группе.

Диагностика может проводиться в форме ненавязчивого опроса:

- Понравилось ли вам занятие?
- Что запомнилось больше всего?
- Какая игра показалась наиболее интересной?
- В какой момент вы чувствовали себя наиболее комфортно?
- Улучшилось ли ваше настроение?
- Что бы вам хотелось изменить на занятии?
- Какая атмосфера сложилась в группе?
- Хотели бы вы еще раз посетить такое занятие?

В качестве диагностики могут быть применены приемы и методы художественной терапии. Изобразительную деятельность можно рассматривать как своеобразный аналог графической речи [30], которая обладает огромным психодиагностическим потенциалом. Участники тренинга обычно с большим удовольствием участвуют в рисуночных тестах. «Приоритетные формальные составляющие – линия, форма, цвет в их взаимосвязанной динамике, а также другие аспекты и способы символического выражения средствами изобразительного творчества» (Л.Д. Лебедева). Следует помнить при этом, что результаты такой диагностики неоднозначны. Но интерпретация рисунков не должна быть самоцелью. Само по себе рисование уже несет терапевтическую функцию, затрагивая сферы сознательного и бессознательного, помогает переработать внутренние чувства и ощущения и перевести их в образы, которые легче понять и проанализировать.

«Изобразительный продукт в диагностическом процессе – это отражение индивидуально-психологических

свойств автора, его мироощущения, характера, самооценки» [43]. Для выявления особенностей отношения человека к группе и восприятия им своего места в этой группе может быть использован рисуночный тест «Я и группа», подробно описанный Т.А. Шкурко [42]. Участникам дается задание нарисовать на листе бумаги рисунок на тему «Я и группа». При этом мастерство исполнения не имеет значения, можно рисовать все, что придет в голову. Необходимо указать в рисунке себя и остальных членов группы.

Для определения эмоционального состояния участников по окончании тренинга можно попросить закрыть глаза и ответить на вопрос: «Какого цвета ваше настроение?». Или можно предложить участникам нарисовать свое настроение на листе бумаги цветными карандашами или красками.

Готовые рисунки вывешивают на стене, чтобы все могли видеть, что получилось. Любой участник по желанию может описать свою картину, придумать ей название, поделиться впечатлениями, которые возникли в процессе изобразительной деятельности.

По окончании рассказа группа аплодирует художнику. Тест завершается взаимным дарением на память рисунков с пожеланиями. Если тренинг проходил в стационарном арт-терапевтическом кабинете, то «выставке картин» можно продлить жизнь, оставляя работы прикрепленными к стене еще на некоторое время. Можно создать общий групповой рисунок на большом листе. Предложенные методы диагностики побуждают тестируемых к самопознанию и самоисследованию. Выявление причин внутренних переживаний, понимание и осознание собственных проблем – важный шаг на пути к душевному здоровью.

### **3. ТЕХНОЛОГИИ И ПРАКТИКУМ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ**

#### **Упражнения-разминки**

Разогрев, разминка – необходимая часть любых занятий, связанных с телом и движением. В интегративной танцевально-двигательной терапии разминка важна не только как физический разогрев, но и как «вход» в тему занятия (например, если темой являются взаимоотношения, разминкой может быть Body Jazz в парах).

#### **Body Jazz Габриэлы Рот (Gabrielle Roth)**

Техника Body Jazz (Джаз Тела) Габриэлы Рот является одним из самых простых и информативных упражнений для начала занятия, поскольку, кроме физической активизации, упражнение дает возможность сконцентрироваться на различении ощущения от движений в различных частях тела. Одной из сложностей при начале занятий является отсутствие навыков в осознании телесных сигналов; тело в движении – это «территория», для которой нет адекватной «карты». Это техника, кроме функции разогрева, обладает диагностическим и трансформационным потенциалом и является основой для многих других техник. Подобная техника есть в биомеханике Вс. Мейерхольда и в некоторых школах пантомимы.

Цели упражнения – разогрев, первичная диагностика и самодиагностика, развитие навыка осознания тела в движении.

Продолжительность упражнения – 10–15 минут.

Музыка используется специальная, из альбомов Г. Рот.

Исполнение упражнений индивидуально.

Основная идея Body Jazz состоит в выделении «центров движения», что означает, что в каждый момент времени движение инициируется и ведется определенной частью тела. Выделяются 7 таких центров:

- 1) голова-шея;
- 2) плечи;
- 3) локти;
- 4) кисти;
- 5) бедра (таз);
- 6) колени;
- 7) ступни.

Последовательность обращения к центрам может быть как *прямой* (от головы к ступням, что дает снижение излишнего контроля), так *обратной* (от ступней к голове, что дает большую устойчивость и «заземленность»).

Важным этапом является также завершающее объединение центров в общем танце.

На разных занятиях контекст упражнения может быть разным. Вы можете сделать акцент:

- 1) на поиске новых, незнакомых движений;
- 2) на изолированности/связанности центров с другими частями тела;
- 3) на использовании пространства (изменениях амплитуды движения);
- 4) на изменениях ритма и скорости движения.

Эти упражнения могут проходить как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Мы рекомендуем начинать разминку с закрытыми глазами, чтобы внимание участников было направлено на внутренние ощущения, и не так влиял страх оценки. По мере развития движенческого репертуара и групповой динамики можно переходить к выполнению упражнения с открытыми глазами.

На следующем этапе разминки мы предлагаем использовать часть программы тренинга Т.А. Шкурко, полностью представленной в статье «Танец как средство диагностики и коррекции отношений в группе» [39].

### **Разминка «Ведущий и ведомые»**

Цели упражнения – снятие напряжения у членов группы, создание доброжелательной атмосферы и настроения на работу; отработка различных движений и межличностных позиций ведущего и ведомого.

Время проведения – 30–45 минут.

Материалы: музыкальные записи разных стилей.

Описание проведения:

Группа выстраивается в ряд. Звучит музыка, и участники начинают двигаться, причем первый участник становится ведущим, а остальные – ведомыми. В качестве ведущего участник группы спонтанно и свободно самовыражается, максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар. Остальные члены группы следуют за ним, стараясь повторять его движения. Через некоторое время первый участник переходит в конец ряда и становится ведомым.

Схемы обсуждения:

– Что вы чувствовали, будучи ведущими? А в роли ведомых?

– Когда вам было более комфортно: когда вы повторяли движения других или когда сами были ведущими?

### **Танец «Кто я?»**

Цель упражнения – самопрезентация участников; запуск интерпретационных процессов в группе; исследование самоотношения участниками.

Время проведения: 1–1,5 часа.

Материалы: музыка выбирается участниками.

Описание проведения:

Группа садится в круг. Один из участников выходит в центр круга и танцует сначала танец «Какой я есть на самом деле», а затем танец «Каким бы я хотел быть». По окончании следующий участник выходит в центр круга.

Схемы обсуждения:

– Что чувствовали участники – наблюдатели и сами танцующие?

– Как в нескольких словах можно охарактеризовать танец того или иного члена группы?

– Каковы характерные особенности танцевальной экспрессии участников?

– Насколько отличаются танец «Я-реальное» от танца «Я-идеальное»?

– Танец был направлен на самовыражение или на взаимодействие с другими?

### **Упражнение «Танец-хоровод»**

Цель упражнения – актуализация архетипических переживаний защищенности, сопричастности (танец в кругу – древнейшая форма танца); повышение групповой сплоченности.

Время проведения: 15–20 минут. Материалы: народные мелодии.

Описание проведения:

Участники становятся в круг и берутся за руки. Звучит музыка, и участники начинают спонтанно двигаться, следуя ритму музыки и своему собственному ритму, привнося в общий танец свои индивидуальные движения.

### **Body Jazz в парах**

Цель упражнения – разогрев, развитие навыка осознания тела в движении, установление контакта с другими участниками в танце, увеличение вариабельности в проявлениях и взаимодействиях, отреагирование.

Продолжительность: 10–15 минут.

Музыка: специальная, из альбомов Г. Рот.

Исполнение: в парах.

Описание проведения:

1. Диалог (версия Александра Гирсона). Партнеры делятся на пары и становятся друг напротив друга. Основная инструкция заключается в том, что на этот раз движения каждым центром – это диалог между партнерами, которые, естественно, танцуют с открытыми глазами.

В ходе упражнения предлагается обращать внимание на разницу в качестве взаимодействия и эмоциональной окраске между движениями, исходящими из разных центров. Также важно отметить способность человека находить баланс между «выражением себя» в танце и восприятием партнера.

2. Диалог со сменой партнеров (версия Анны Гарафеевой). Группа делится на пары и становится в два круга, внутренний и внешний, лицом друг к другу. Упражнение проходит так же как и предыдущее, но на этот раз после диалога одним центром партнеры меняются. Например, внешний круг смещается на одного человека по часовой стрелке.

### **Body Jazz – походки (версия Александра Гирсона)**

Цель упражнения – развитие навыка осознания тела в движении, установление связи материала тренинга с повседневной жизнью, поиск ресурсных состояний.

Продолжительность: 10–15 минут.

Музыка: специальная, из альбомов Г. Рот.

Исполнение: индивидуально.

Описание проведения:

Ведущий предлагает участникам начать свободно ходить, причем достаточно быстро, чтобы тело немного

«несло». Через 1–2 мин. ведущий предлагает направить внимание на первый центр – голову, чтобы она начала «вести» тело в походке. Затем ведущим центром становятся другие центры (плечи, локти, кисти, бедра, колени, ступни).

В ходе упражнения предлагается обращать внимание на разницу в качестве взаимодействия и эмоциональной окраске между походками, исходящими из разных центров, на «узнаваемость» или новизну каждой из походок. После всех семи походок участникам предлагается вспомнить их обычную, повседневную походку и отметить, какие центры ведут в этой походке.

Далее предлагается найти походку, которая больше устраивает человека телесно и эмоционально.

### **Вибрация, переходящая в танец**

Цель упражнения – снятие мышечных зажимов, напряжения, разогрев

Продолжительность: 10–15 минут

Музыка: для первой части – с мелким, быстрым ритмом, удобным для тряски, во второй части – энергичная.

Исполнение: индивидуально.

Описание проведения:

Участники начинают стоя, с закрытыми глазами. Под музыку они начинают искать вибрацию, мелкую тряску, которая, начинаясь от ног и пола, проходит через все тело, постепенно включая плечи и голову. Через несколько минут участники начинают увеличивать амплитуду движения, сохраняя тот же паттерн. Постепенно вибрация становится волной, проходящей через все тело – от ступней до кончиков пальцев рук и макушки головы.

Постепенно участники приоткрывают глаза и начинают двигаться в пространстве.

### **Тряска-растяжка**

Цель упражнения – снятие мышечных зажимов, напряжения, разогрев.

Продолжительность: 15 минут.

Музыка: для первой части цикла – с мелким, быстрым ритмом, удобным для тряски, во второй части – медленная, тягучая; цикл повторяется несколько раз.

Исполнение: индивидуально.

Описание проведения:

Участники начинают с закрытыми глазами с вибрации-тряски, как в предыдущем упражнении. Можно обратить внимание на высвобождение плечевых и бедренных суставов. Через несколько минут (5–6) тряска прекращается, и участники переходят к растяжке – тянутся всеми частями тела. Важно, чтобы эта растяжка продолжалась в одном направлении достаточно длительное время. Эта растяжка идет не за счет увеличения мышечного напряжения, а за счет «расширения пространства» в суставах. Эта часть длится 3–4 мин. Этот цикл повторяется несколько раз.

### **Выполнение движений заданных качеств и указанными частями тела**

Цель упражнения – развитие навыка осознания тела в движении; диагностика рабочих и нерабочих зон в теле и трудностей исполнения различных качеств движения; выявление проекций движений в жизни.

Продолжительность: 10–15 минут.

Музыка: энергичная.

Исполнение: индивидуально.

Описание проведения:

Участники начинают двигаться, ведущий называет различные качества движения (например, плавные кривые,

прямые углы и т.д.) или части тела (центр, голова, ноги), которые становятся фокусом внимания во время движения.

Версия для продвинутой группы. Участники в любом порядке могут сами называть части тела, качества движения, или просто произносить «стоп-движение». Этот вариант позволяет в большей степени включить механизмы группобразования.

### **Работа с центром**

Во многих системах взглядов на развитие человека существует идея телесных центров, связанных с тем или иным аспектом личностной структуры. Голова как ментальный центр, грудь как сердечный, эмоциональный центр, низ живота при этом часто считают сексуальным или витальным центром. В некоторых восточных традициях эту область скорее определяют как энергетический центр (хара в Японии, нижний дьянь-тянь в даосизме). Интересно, что рядом с этой областью находится пупок – место, из которого появилось наше тело, откуда оно начало формироваться. С точки зрения физики эта область является центром тяжести нашего тела. Это «схождение смыслов» в одной части тела указывает на важность работы с ней. Эту часть тела мы называем просто «центр».

Здесь мы приводим одно упражнение, которое развивает чувствительность в этой области.

Цель упражнения – развитие чувствительности таза (области крестца).

Продолжительность: 10 мин. – в одну сторону, затем 10 мин. – в другую сторону.

Музыка: в начале – оживленная, среднего темпа; затем – энергичная.

Исполнение: в парах.

Описание проведения:

Участники делятся на пары. Один из партнеров кладет ладонь на область крестца (проекцию центра) другому. При этом важно качество прикосновения: ладонь как бы «прилипает». Второй партнер начинает ходить, а первый просто следует за ним, не отрывая ладони. Это прикосновение привлекает внимание (в т.ч. бессознательное) к области центра.

Через одну-две минуты второй партнер добавляет разнообразие в движения, все время начиная, иницируя движения из центра. В этот период можно иногда менять ладони, стараясь тем не менее, поддерживать непрерывность контакта.

Через несколько минут первый партнер начинает вести второго, а второй поддается, позволяя себя вести за центр. Первый партнер старается предлагать второму те движения, которые тот не использовал (другие направления, ритмы, ярусы).

На следующем этапе первый партнер отпускает второго, тот уже движется самостоятельно, используя весь репертуар движений, найденный и полученный во время предыдущих стадий. Затем партнеры меняются ролями, и процесс повторяется в другую сторону.

### **Работа с позвоночником**

Цель – развитие чувствительности позвоночника.

Продолжительность: 10 мин. – в одну сторону, затем 10 мин. – в другую.

Музыка: в начале – оживленная, среднего темпа; затем – энергичная.

Исполнение: в парах.

Описание проведения:

Позвоночник – это именно та ось, которая соединяет верх и низ тела, основа внутренней структуры, «мировое дерево» телесности. В этой технике мы используем тот же

принцип, что и в предыдущем упражнении. Один из партнеров кладет руки на две крайние точки позвоночника – копчик и основание черепа.

Вначале партнер, к которому прикасаются, просто ходит, а затем начинает выполнять разнообразные движения, соединяя ими эти две точки. Первый партнер все время следует за вторым, стараясь, по возможности не отрывать руки, может быть, иногда меняя местами ладони.

В конце первый партнер отпускает второго, и тот движется самостоятельно. Затем партнеры меняются ролями, и процесс повторяется в другую сторону.

### **Все мышцы – все суставы**

Цель – развитие чувствительности, взаимосвязь телесных систем и качеств движения тела.

Продолжительность: 10–15 минут.

Музыка: энергичная.

Исполнение: индивидуально.

Описание проведения:

Участники начинают двигаться. Им дается задание – двигаться максимальным количеством мышц одновременно. Ведущий напоминает различные области тела, которые могут быть вовлечены в движение (мышцы лица, пальцы ног, мышцы спины и т.д.). Через некоторое время участникам предлагается двигать не мышцами, а суставами, чтобы движение проходило «сквозь» мышцы.

Следующие техники взяты из книги «Телесно-ориентированный тренинг актера» [15].

### **Огонь – лед**

Цель – разогрев, диагностика мышечных напряжений, развитие движений.

Продолжительность: 10–20 мин.

Музыка: интенсивная – на фазе «Огонь», спокойная – фоновая или тишина – на фазе «Лед».

Исполнение: индивидуальное.

Описание проведения:

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно.

По команде «лед» участники застывают в позе, в которой застала их команда, напрягая до предела все тело.

Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

### **Зажимы по кругу**

Цель – разогрев, обучение расслаблению (балансу напряжения/ расслабления)

Продолжительность: 10–15 мин.

Музыка: ритмичная, небыстрая.

Исполнение: индивидуальное.

Описание проведения:

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники идут несколько секунд (15–20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение – полностью расслабляют напряженный участок тела.

По окончании этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить «обыч-

ное» для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15–20 сек. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с «обычным» зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3–5 раз. После окончания упражнения участникам дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1–2 раза в день.

### **Росток**

Цель – разогрев, освоение перехода из закрытой позиции в открытую, поиск новых возможностей в одной и той же ситуации.

Продолжительность: от 5 до 15 мин.

Музыка: медленная, «раскрывающая». Можно выполнять упражнение без музыки.

Исполнение: индивидуальное.

Описание проведения:

Участники находятся в кругу. Исходное положение – сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Ведущий: «Представьте себе, что Вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать Вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста».

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10–20 «стадий». После выполнения этого упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись – сломались».

### **Потянулись – сломались**

Цель – обучение расслаблению (балансу напряжения/расслабления).

Продолжительность: 5–10 мин.

Музыка: без музыки.

Исполнение: индивидуальное.

Описание проведения:

Исходное положение – стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу). А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих момента: 1) показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

### **Насос и надувная кукла**

Цель – обучение расслаблению (балансу напряжения/расслабления), парное взаимодействие.

Продолжительность: 5–7 мин. в каждую сторону.

Музыка нейтральная или упражнение без музыки.

Исполнение: в парах.

Описание проведения:

Участники разбиваются на пары. Один – надувная кукла, из которой выпущен воздух, – лежит совершенно расслабленно на полу. Другой «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит

звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец, кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно – кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания участник с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «падает». Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

### **Стряхни капли**

Цель – снятие напряжения, расслабление.

Продолжительность: 10 мин.

Музыка: веселая, задорная.

Исполнение: групповое.

Описание проведения:

Ведущий: «Представьте, что вы попали под дождь, а у вас нет зонтика. Вы промокли насквозь. И вот вы в помещении. Вспомните, как отряхивается промокшая собака. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг было достаточно места. И начинаем отряхивать волосы, ресницы, скидываем капли с ушей, теперь освобождаем от дождика плечи, локти, ладони, пальчики, полностью руки, спину, бедра, ноги, колени, ступни. А теперь потрясите всем телом, можно добавить звук и услышать свой голос».

Вопросы для обсуждения:

- Что вы сейчас чувствуете в теле?
- Есть ли в теле сейчас напряжения? Где?
- Какое настроение сейчас?

### **Улыбающееся солнышко**

Цель – снятие напряжения, разогрев.

Продолжительность: 35–40 мин.

Музыка: различная по ритму и темпу.

Исполнение: групповое.

Описание проведения:

Ведущий: «Начните двигаться по залу, осознавая свое тело, сконцентрируйтесь на ступнях, внимательно изучите движение своей левой ступни, теперь правой. Двигайтесь то быстрее, то медленнее, меняйте ритм движения... Представьте, что у вас на пятках появилось солнышко, покажите его всем, подарите его улыбку миру... А теперь солнышко переместилось на ваши локти... Активнее, активнее показывайте его улыбку. А теперь солнышко на вашем носу. Осветите все пространство им». (И так далее, указывая на различные части тела, меняя музыку от быстрой до медленной, в течение 20–25 мин). А теперь представьте, что солнышко поселилось у вас в сердце, двигайтесь как хочет ваше сердце (15–20 мин).

Вопросы для обсуждения:

– Что вы сейчас чувствуете в теле?

– Когда было труднее всего двигаться?

– Где было солнышко, когда было легче всего двигаться?

### **Джангл**

Цель – снятие мышечных зажимов.

Продолжительность: 45 мин. – основная часть, 15 мин. – релаксационная.

Музыка: для основной части – барабаны с меняющимся ритмом, быстрые; для релаксации – музыка со звуками моря, воды, прибора.

Исполнение: групповое.

Описание проведения:

Ведущий: «Выберите себе место в пространстве, желательно, чтобы на расстояние вытянутой руки рядом никого

не было (учитываются размеры зала). Поставьте ноги на ширину плеч, очень важно, чтобы вам было удобно стоять. Чуть согните ноги в коленях, отведите попу назад. Подвигайтесь вверх-вниз, как будто вы сидите на надувном шаре. Очень важно, чтобы ноги стояли твердо, и вы не ходили по залу. Можете представить себя мячиком, по которому стучат. Теперь максимально расслабьте тело, отпустите шею, особо обратите внимание на лицо, челюсти, плечи, руки. Потрясите ими. Когда зазвучит музыка, прислушайтесь к своему и телу и почувствуйте движение воздуха в легкие и обратно. Постепенно входите в этот ритм всем телом, увеличивая или уменьшая его, согласно вашим импульсам. Продолжайте двигаться (как бы трястись) до окончания музыки. Музыка может быть быстрее или медленнее, чем вы двигаетесь. Важно выбрать свой ритм и чувствовать свое тело. После остановки – ложитесь на спину, в позу звезды».

Вопросы для обсуждения:

- Опишите свой процесс.
- Смогли ли вы полностью отпустить свое тело или постоянно контролировали процесс?
- Что было труднее всего?

### **Базовые психотехники. Работа с телом. Позы**

Если рассматривать танец поэлементно, как кадры киноплёнки, то в каждый момент времени каждый «кадр» – это определенная поза, «телесная ситуация». Каждая поза уже несет в себе семя состояния, истории тела, которая может развернуться во времени. То, как именно разворачивается действие или взаимодействие в этом процессе, позволяет вывести на поверхность и отреагировать многие бессознательные темы.

Исследование перехода от статики к движению помогает «культивировать» внимание к телесному опыту, сигналам тела, создавая основу аутентичности движения.

Последовательность упражнений, описанных ниже, позволяет исследовать эти темы в различных вариантах. Упражнения естественно вытекают одно из другого, но могут также проводиться в разные дни тренинга. В начале каждого упражнения проводится объяснение и демонстрация.

### **Скульптуры**

Цель – осознание позы как источника чувств, образов и ассоциаций.

Продолжительность: в зависимости от размера группы, 2–3 мин. на каждую пару.

Музыка: без музыки.

Исполнение: в парах.

Описание проведения:

Участники становятся в круг, в центр выходят партнеры, стоявшие напротив друг друга. По очереди партнеры «лепят» друг из друга «скульптуры». Партнер, из которого «лепят», стоит с закрытыми глазами. Важно создавать скульптуру не думая, спонтанно, случайно; после надо дать партнеру время для того, чтобы глубже прочувствовать образы, ассоциации и состояния, связанные для него с этой позой.

### **Пигмалион и Галатя**

Цель – осознание позы как источника движений, раскрытие внутренней темы позы в движении.

Продолжительность: 5–10 мин.

Музыка: без музыки.

Исполнение: в парах.

Описание проведения:

Участники делятся на пары. По очереди партнеры «лепят» друг из друга «скульптуры», как в предыдущем упраж-

нении. По окончании «лепки» дается сигнал (например, хлопок). Партнер-«скульптура» оживает, создавая танец из тех тем и жестов, которые были в позе. Затем партнеры меняются ролями.

### **Стоп-движение**

Цель – раскрытие внутренних тем различных поз в движении, «погружение» в поток внутренних импульсов.

Музыка: минималистичная, «прозрачная», задающая атмосферу погружения (например, S. Micus “Till the end of the time”).

Продолжительность: 15–20 мин.

Исполнение: в парах.

Описание проведения:

Партнеры делятся на пары. В каждой паре один из партнеров закрывает глаза, другой «лепит» из него скульптуру, дает ему время прочувствовать ее, а затем переводит в другую точку пространства и «лепит» другую позу, отличающуюся от предыдущей.

Процесс повторяется несколько (5–7) раз, а затем по команде ведущего партнер с открытыми глазами говорит одно слово: «Движение!». По этой команде партнер с закрытыми глазами начинает двигаться, позволяя телу следовать за импульсами, накопившимися в этих позах. В любой момент времени первый партнер может сказать «стоп», второй останавливается и замечает в какую позу его привело движение. Затем вновь следует команда «движение».

Человек с открытыми глазами обеспечивает безопасность процесса, не прикасаясь к своему партнеру. По указанию ведущего партнеры меняются ролями, и процесс повторяется в другую сторону. После упражнения следует проговор в парах или группе.

### **Три скульптуры: история**

Цель – раскрытие внутренних тем различных поз в движении, «погружение» в поток внутренних импульсов.

Музыка: воодушевляющая, без барабанов.

Продолжительность: 7–10 мин.

Исполнение: в тройках.

Описание проведения:

Участники делятся на тройки. В каждой тройке выбирают партнеры А, В, С. Партнер А мгновенно находит какую-либо позу. Партнер В находит позу в ответ. Партнер С присоединяется к паре со своей позой. Затем партнер А выходит из общей скульптуры, находит новую позу в ответ на то, что он видит. То же самое делают по очереди остальные партнеры. Процесс продолжается, постепенно становясь танцем с небольшими акцентами-остановками.

После упражнения – обсуждение в тройках.

### **Диалог скульптур**

Цель – групповое взаимодействие, отреагирование внутригрупповых отношений, объединение группы.

Музыка: без музыки.

Продолжительность: 5–7 мин.

Исполнение: групповое.

Описание проведения:

Участники делятся на две равные группы. Одна группа начинает создавать общую скульптуру тем же способом, что и в предыдущем упражнении. Получившаяся скульптура – это «послание» второй половине группы. В ответ остальные участники создают свою скульптуру-послание. Обмен посланиями продолжается, пока группы не соединятся в одной общей скульптуре.

### **Групповая скульптура**

Цель – групповое взаимодействие, формирование внутригрупповых отношений и реакция на них, объединение группы.



Музыка: без музыки.

Продолжительность: 10–15 мин.

Исполнение: групповое.

Описание проведения:

Каждый участник – одновременно и скульптор, и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосфе-

рой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый участник (им может быть любой желающий или назначенный ведущим человек) и принимает какую-то позу. Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух участников композиции. Выполняя это упражнение, необходимо:

1) действовать в довольно быстром темпе;

2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур. Вариант: «застывшая» скульптура может «ожить».

### **Темп – жанр – скульптура**

Цель – групповое взаимодействие, отработка (формирование) реакции на внутригрупповые отношения, объединение группы.

Музыка: без музыки.

Продолжительность: 20–30 мин.

Исполнение: групповое.

Описание проведения:

Группа разбивается на три части. Первая будет строить скульптурную композицию. Каждый участник этой группы найдет свое место в композиции в соответствии с общей ее темой и атмосферой. Тему скульптурной композиции задает вторая группа, жанр (атмосферу) – третья. Вся работа происходит в полном молчании.

Ведущий объявляет: «Сейчас вашему вниманию будет представлена скульптурная композиция первой группы на тему ..., выполненная в жанре ...»

В центр выходит первый участник первой группы и принимает какую-то позу, которая созвучна теме и жанру. К нему по очереди «присоединяются» остальные. Когда скульптура закончена, по команде ведущего все участники

«оживают». На счет «раз!» делают одно или несколько простых движений и замирают снова, на счет «два!» снова оживают на мгновение и снова замирают.

### **Оправдание позы**

Цель – развитие навыка осознания тела в движении.

Музыка: без музыки.

Продолжительность: 15–20 мин.

Исполнение: индивидуальное.

Описание проведения:

Участники ходят по кругу. По хлопку ведущего каждый должен «бросить» свое тело в неожиданную для себя позу. Для каждой позы должно быть подобрано объяснение.

Ведущий: «Представьте себе, что Вы совершали какое-то осмысленное действие... По команде «отомри» продолжайте это действие. Мы должны понять, что вы делаете. Постарайтесь не придумывать банальных оправданий, которыми можно объяснить любую позу. Ищите действия, соответствующие именно тому положению вашего тела, в котором вы замерли, только ему и никакому другому».

### **Предмет по кругу**

Цель – развитие навыка двигаться с предметами, наполнение движений содержанием, развитие умения взаимодействовать с другими, умение передавать информацию посредством движений.

Музыка: без музыки.

Продолжительность: 10–20 мин.

Исполнение: индивидуальное.

Описание проведения:

Группа расслаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает участникам предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет), участники должны передавать друг другу по кругу этот

предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание.

Например, кто-то решает обыграть линейку как скрипку. Он передает ее следующему человеку именно как скрипку, не произнося при этом ни слова. А тот именно как скрипку ее принимает. Этюд со скрипкой окончен.

Теперь второй участник обыгрывает эту же линейку, например как ружье или кисть и т.д.

Важно, чтобы участники не просто делали какие-то жесты или формальные манипуляции с предметом, а передавали свое отношение к нему. Это упражнение хорошо развивает воображение.

Чтобы обыграть линейку, как скрипку, нужно, прежде всего, увидеть эту скрипку. И чем менее похож новый, «увиденный» предмет на предложенный, тем лучше участник справился с заданием. Кроме того, это упражнение на взаимодействие, ведь человек должен не только сам увидеть новый предмет, но и заставить других увидеть и принять этот предмет в новом качестве.

### **Импульсы**

Цель – развитие адекватной чувствительности к внешним импульсам, позднее интериоризируемая в чувствительность к внутренним импульсам.

Музыка: «кукольная» с четким ритмом, среднего темпа.

Продолжительность: 20–40 мин.

Исполнение: в парах.

Описание проведения:

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре активен; другой принимает импульсы. После каждого этапа участники должны поменяться ролями и повторить упражнение. На каждый этап можно выбрать нового партнера. Продолжительность каждого этапа – от 2-х до 5-ти минут.

1. Активный танцор-скульптор придает различным частям тела своего партнера новые положения. Пассивный танцор должен позволить делать это, не сопротивляясь и не добавляя своих движений.

2. Активный танцор дает импульсы движения своему партнеру. Например, качнуть руку своего партнера, толкнуть его бедро собственным бедром или толкнуть плечо партнера рукой. Партнер должен двигаться, следуя только этому импульсу, не сопротивляясь и не добавляя собственного движения. После каждого движения активный танцор должен позволить своему партнеру остановиться перед следующим импульсом.

3. Как и раньше, активный танцор дает импульсы движения своему партнеру. На этот раз он дает импульсы разной интенсивности, то сильные, то слабые, причем в случайной последовательности. Принимающий отвечает на импульс, точно следуя его интенсивности. Снова активный танцор позволяет своему партнеру останавливаться перед тем, как даст следующий импульс.

4. Активный танцор дает импульсы движения своему партнеру, который теперь преувеличивает свой ответ, создавая более растянутую фразу движения или делая большое движение в ответ на маленький импульс. Во время этого упражнения активный танцор должен не только инициировать движение партнера, но также превратить собственные действия в танец. Он может также иногда останавливаться, придавая своему телу позу, соотносящуюся с позами партнера.

### **Электрошокер (версия Полы Джоза-Джонс)**

Цель – развитие навыка осознания частей и отдельных областей тела, развитие телесной чувствительности; умения «слышать и чувствовать» партнера.

Музыка: без музыки.

Продолжительность: 10–15 мин.

Исполнение: в парах.

Описание проведения:

Упражнение проводится также в парах, принимающий партнер начинает, лежа на полу. На этот раз активный партнер обозначает точку на теле партнера точечным и осязаемым прикосновением. Принимающий партнер реагирует мгновенно как на «удар током», но именно этой точкой, частью тела и остается в том положении, куда его приводит импульс, до получения нового сигнала.

Примечание. Участники в принимающей роли должны быть внимательными, чтобы не опережать своих партнеров, а только перенимать от них импульсы движения. Так они смогут почувствовать вес собственного тела, его инерцию и импульсы. Большинство участников любят эти упражнения из-за физического контакта и возможности потолкать других людей вокруг (безопасное выражение агрессии).

### **Актер/Режиссер**

Цель – развитие спонтанности и креативности.

Музыка: без музыки.

Продолжительность: 40–60 минут (по 10–15 минут на каждое действие и состояние).

Исполнение: в парах.

Описание проведения:

Участники делятся на пары. В каждой паре один из партнеров – «актер», другой – «режиссер». «Режиссер» дает указания «актеру», которые тот выполняет, не раздумывая и полностью погружаясь в выполнение задания. Время от времени «режиссер» дает другое задание.

«Режиссер» варьирует (изменяет) временной интервал между командами. Он может дать следующую команду

сразу же или может немного подождать. Позволяет партнеру в течение достаточно длительного времени проживать материал, который к нему приходит, или заставляет его изменяться быстро и неожиданно.

«Режиссер» в этом упражнении не должен чрезмерно заботиться об «актере». Он не должен ограждать его от сложных ситуаций. Напротив, «режиссер» помогает увеличить «растяжку» «актера», то есть способность переходить к очень разным действиям и состояниям.

Мы предлагаем 3 версии этого упражнения. «Природа» импульса в каждой версии разная. Эти варианты могут выполняться последовательно или отдельно, в зависимости от целей занятия.

#### *Действие*

Музыка: быстрая, энергичная.

«Режиссер» называет простые физические действия: сесть, бежать, прыгать, вращаться, ползать и т.п. «Актер» моментально начинает выполнять это действие и продолжает выполнение до тех пор, пока «режиссер» не даст следующую команду.

После участники меняются ролями и повторяют это упражнение.

#### *Образ*

Музыка: без музыки.

Надо найти нового партнера. «Режиссер» называет образ, «актер» стремится не показать образ, а прожить его телом, воспринимая его как импульс.

Чтобы «актеру» было легче, образ должен быть:

- а) не антропоморфным, а предметным;
- б) развернутым, то есть состоять не из одного слова, а из двух-трех;
- в) эмоционально заряженным.

Например: скрипящая дверь, падающий мокрый лист, раненая ворона и т.д. Нужно дать «актеру» время для того, чтобы войти в образ и раскрыть его. Далее участники меняются ролями и повторяют это упражнение.

### **«5 ритмов» (Волна) Габриэлы Рот**

Цель – исследование различных качеств движения и их связи с личностными качествами и повседневным опытом.



Продолжительность: 25–30 мин.

Музыка: специальная, с альбомов Г. Рот.

Исполнение: индивидуальное.

Описание проведения:

Авторство этого процесса принадлежит «городскому шаману» Габриэле Рот. Она выделяет пять первичных ритмов движения, которые, по ее мнению, присутствуют во всех культурах и являются репрезентациями качеств, с которыми человек неизбежно встречается во внутренней и внешней реальностях.

1. Flownig (Текучесть) – плавные, мягкие, округлые, непрерывные и текучие движения; движения «женской» энергии (инь).

2. Staccato (Прерывистость) – сильные, четкие, энергичные и ритмичные движения, направленные вовне; «мужские» движения (ян).

3. Chaos (Хаос) – хаотические, постоянно меняющиеся движения; «бурлящая лава».

4. Lirical (Лиричность) – тонкие, изящные, легкие движения; «полет бабочки» или «падающий лист».

5. Stillness (Неподвижность) – движение в неподвижности, постепенное замедление, наблюдение за первичными импульсами движения; «пульсирующая статуя».

Эти модальности или ритмы движения являются репрезентациями характеристик личности. У участника тренинга может быть неприятие определенных движений. Так, достаточно часто женщины не принимают «мужские», резкие и сильные, движения. «Я не такая, мне это не нравится», – говорят они. Одновременно они жалуются на недостаток внимания в семье, невозможность выражать свои чувства, положение жертвы. В процессе работы выясняется, что именно ясное, яркое и четкое выражение своих желаний помогает изменить ситуацию. Источник силы часто находится там, куда нам страшно и непривычно идти.

Другим распространенным «черным пятном» являются хаотические движения, что неудивительно для заключенного

в рамки многочисленных личностных и социальных стереотипов современного городского жителя. Яркость и непредсказуемость хаоса пугает, и нам становится ясно, насколько мы не привыкли и не умеем «отпускать» себя, насколько мы лишаем себя непосредственности и спонтанности.

Важно знать, что работа Габриэлы Рот лежит, скорее, в области «ню-эйдж» и нуждается в некоторой модификации для привнесения ее в терапевтический контекст. В частности, достаточно важна процедура, когда сразу по завершении процесса можно задать вопросы. Эти вопросы направляют осознание и помогают формировать понимание связи между движениями, чувствами и смыслами.

– Какой из ритмов был самым привычным, а какой – необычным и новым?

– Если ритм вам известен, то это приятное узнавание родного или уже надоевшая рутина?

– Если это незнакомый ритм, он чужд вам или стал открытием?

– В каком из ритмов у вас было больше энергии, а в каком – вы больше устали?

– Когда у вас было больше чувств, а где вы больше выполняли заданное?

– Когда вы могли занять много места, много пространства, а когда пространство вашего движения было ограничено?

– Какое движение было именно ваше?

Для этого процесса существует специальная музыка: практически любой альбом Габриэлы Рот предназначен для этой практики. Каждая стадия длится около пяти минут. Перед началом процесса проводится инструктаж, после процесса – проговор.

Примечания. «Танец 5 ритмов» в первый раз рекомендуется проходить с закрытыми глазами, полностью отдаваясь, включаясь всем телом в каждый из ритмов.

В дальнейшем возможны вариации с открытыми глазами, использованием разных ярусов и взаимодействием с партнерами (Power Wave).

Процесс проходит глубже и интенсивнее при использовании дыхания. Как пишет Габриэла Рот, дыхание – это ключ к каждому из ритмов.

1. Flownig (Текучесть) – медленное, глубокое, непрерывное дыхание.

2. Staccato (Прерывистость) – отрывистое дыхание с акцентом на выдох, звук на выдохе.

3. Chaos (Хаос) – хаотическое, постоянно меняющееся дыхание.

4. Lirical (Лиричность) – легкое дыхание, внимание на легком выдохе, осознание кончиков пальцев рук и ног.

5. Stillness (Неподвижность) – медленное поверхностное дыхание с акцентом на вдохе, внимание постепенно переходит от поверхности тела вглубь.

Эта техника может выполнять несколько функций.

Диагностическая функция. Человек обнаруживает «освоенные и неосвоенные» качества и то, как эта картина связана с его жизнью. Он может сделать осознанный выбор – освоить определенную зону своей жизни, до этого незнакомую или даже «запретную».

Тестовая функция. Если проводить эту технику в начале и в конце тренинга, то многие люди ясно воспринимают степень и качество наступивших личностных изменений.

Терапевтическая функция. В сочетании с другими техниками осознания и трансформации «5 ритмов» позволяет человеку найти способы выражения себя, расширить диапазон реакций и форм взаимодействия.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для современного человека привлекательность танцевальной арт-терапии состоит в том, что этот метод в основном использует невербальные способы самовыражения и общения. В процессе творчества активно задействуется правое полушарие мозга. Современная же цивилизация задействует в основном вербальную систему общения и левое «логическое» полушарие. Нормальное, гармоничное развитие человека предполагает равноценное развитие обоих полушарий и нормальное межполушарное взаимодействие. Более того, некоторые виды активности человека требуют, как раз, работы правого полушария: творчество, интуиция, образование, устройство семьи, воспитание детей и, конечно, романтизм в любовных отношениях. Арт-терапия апеллирует к внутренним, самоисцеляющим ресурсам человека, тесно связанными с его творческими возможностями.

Отличительной особенностью человека является способность и одновременно потребность в отображении своего внутреннего мира. Эта особенность позволяет активно перерабатывать информацию, которая поступает извне. В результате в психике индивидуума вырабатываются различные адаптивные механизмы. Они позволяют человеку лучше приспособливаться к жизни, быть более успешным в постоянно меняющемся мире. В процессе взаимодействия с миром человек стремится осознать себя как личность, понять свою роль в жизни, оставить «след». Этот след остается не только в виде хозяйственной деятельности, но и в продуктах

его активной психической деятельности. Одной из ярких форм ее проявления можно считать искусство и творчество. Искусство и творчество являются следствием процессов переработки информации при взаимодействии с окружающим миром. Причем личность будет развиваться гармонично, если эти процессы в целом несут конструктивный характер.

Непрестанная смена ритмов, различные по характеру рисунка танцы, аутентичные движения, сопровождающие практически каждую мелодию, несут в себе освобождающий и терапевтирующий заряд такой огромной силы, что лишают нас сомнений относительно их уместности в концепции интегративной арт-терапии. Общеизвестно, что движения связаны с нервной системой, именно она в основном занимается движениями мышц органов, неподконтрольных сознанию структур. Качественным грациозным движениям соответствует качественная жизнь.

В заключение хотелось бы отметить, что все формы активного воображения вызывают сущностно важный диалог между любопытством и воображением. В таком диалоге переплетаются сознательное и бессознательное; это основной источник творчества. Творческий процесс внутренне присущ человеку и характеризует его развитие, а танцевальная терапия удивительным образом формирует и кристаллизирует его. Танец является базовым навыком коммуникации, он также и ценное средство терапии и может использоваться для улучшения эмоционального, умственного, общественного и физического здоровья. Танцевальная арт-терапия является универсальным и действенным средством разностороннего развития личности, особенно она эффективна в руках профессионального педагога с хорошими знаниями в области медицины. Вся суть танцевальной терапии заключается во взаимосвязи тела, разума и духа. Танцевальная те-

рапия после многих веков отношения к танцу как к форме элитного искусства возвращает ему первозданный смысл: неважно, как ты двигаешься, важно то, что ты ощущаешь, чувствуешь, думаешь и выражаешь своим танцем.



*Движение никогда не лжет.  
Это барометр, показывающий погоду в душе.*

**Марта Грэхем**

*(американская танцовщица, создательница американского танца модерн)*

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрамян Д.Н. Общепсихологические основы художественного творчества / Д.Н. Абрамян. – М., 1995.
2. Андерсен-Уоррен М. Драматерапия: практикум по психотерапии / М. Андерсен-Уоррен, Р. Грейнджер; под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001.
3. Арт-терапия. Хрестоматия. – М.: Литер, 2001.
4. Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии / О.А. Ворожцова. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004.
5. Выготский Л.С. Психология искусства: анализ эстетической реакции / Л.С. Выготский. – Москва: ЛАБИРИНТ, 2004. – 413 с.
6. Гиршон А.Е. Танцевально-двигательная терапия в контексте тренингов личностного роста / А.Е. Гиршон // Танцевально-двигательная терапия. – М., 1997. – Вып. 2. – 46 с.
7. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала / Л.В. Грачева. – СПб.: Речь, 2003.
8. Гренлюнд, Э. Танцевальная терапия / Э. Гренлюнд, Н.Ю. Оганесян. – СПб.: Речь, 2011. – 288 с.
9. Дженингс С. Сны, маски и образы. Практикум по арт-терапии / С. Дженингс, А. Минде. – М., 2003.
10. Диагностика в арт-терапии: Метод «Мандала» / под ред. А.И. Копытина. – М.: Психотерапия, 2014. – 144 с.

11. Игровая семейная психотерапия / под ред. Ч. Шеффера и Л. Кери. – СПб.: Питер, 2001.
12. Исцеляющее искусство: международный журнал арт-терапии. – 2008.
13. Кале-Жермен Б. Все о правильном дыхании и дыхательных техниках / Б. Кале-Жермен. – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 220 с.
14. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2008.
15. Козлов В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В.В. Козлов, А.Е. Гришон, Н.И. Веремеенко. – СПб.: Речь, 2010. – 286 с.
16. Копытин А. И. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – М.: Когито-Центр, 2014. – 197 с.
17. Копытин А.И. Техники телесно-ориентированной арт-терапии / А.И. Копытин. – М.: Психотерапия, 2011. – 128 с.
18. Копытин А.И. Актуальные вопросы теории и практики групповой арт-терапии / А.И. Копытин // Московский Психотерапевтический Журнал. Специальный выпуск: Психотерапия искусствами / отв. ред. В.В. Сидорова, Е.А. Морозова. – 2005. – № 4. – С. 9
19. Копытин А.И. Основы арттерапии / А.И. Копытин. – СПб.: Лань, 1990.
20. Королева Э.А. Танец, его происхождение и методы исследования (по работам зарубежных ученых XX века) // Советская этнография. – 1975. – №5. – С. 147–155.
21. Круткин В.Л. Антология человеческой телесности. – Ижевск: Радуга, 2003 – 356с.
22. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система знаний / Л.Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003.

23. Левченко И.Ю. Психолого-педагогические особенности детей с проблемами в развитии / И.Ю. Левченко // Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. – М.: Академия, 2001.

24. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом / А. Лоуэн. – СПб.: Речь, 2000.

25. Мак-Нили Д. Прикосновение: глубинный анализ и телесная терапия / Д. Мак-Нили; пер. с англ. П. Андавов. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 1999. – 144 с.

26. Медведева Е.А. Артпедагогика и арттерапия в коррекционной работе с детьми с проблемами в развитии / Е.А. Медведева // Социальная защита детства. Психолого-педагогические аспекты образования детей с отклонениями в развитии. – М.: Школьная книга, 2001.

27. Медведева Е.А. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика / Е.А. Медведева, Л.Н. Комиссарова и др. – М.: Академия, 2002.

28. Образцова Т.Н. Музыкальные игры для детей / Т.Н. Образцова. – М.: Лада, 2005.

29. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учеб. пособие для студ. вузов / А.А. Осипова. – М.: ТЦ Сфера, 2004.

30. Остер Д. Рисунок в психотерапии / Д. Остер, П. Гоулд. – М., 2001.

31. Плеханов Г.В. Избранные философские произведения. Т. 5. – М., 1958.

32. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова. – М.: Терра-спорт, 2000.

33. Практическое руководство по терапии творческим самовыражением / под ред. М.Е. Бруно, Е.А. Добролюбовой. – М.: Академический Проект, ОППЛ, 2003.

34. Пролкс Л. Групповая арт-терапия с маленькими детьми и их родителями / Л. Пролкс // Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006.
35. Пурнис Н.Е. Арт-терапия в развитии персонала / Н.Е. Пурнис. – СПб.: Речь, 2008.
36. Романова Е.С. Графические методы в практической психологии / Е.С. Романова. – СПб., 2001.
37. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб.: Питер, 2000.
38. Уайтекер П. Движение, импровизация и телесные ощущения в арт-терапии / П. Уайтекер // Арт-терапия в эпоху постмодерна / под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – С. 8–104.
39. Фрилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс»: учеб. пособие / Ж.Е. Фрилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с.
40. Ходоров Д. Танцевальная терапия и глубинная психология / Д. Ходоров. – М.: Когито-центр, 2009. – 221 с.
41. Черемнова Е.Ю. Танцетерапия. Танцевально-оздоровительные методики / Е.Ю. Черемнова. – Феникс, 2008.
42. Шкурко Т.А. Танец как средство диагностики и коррекции отношений в группе / Т.А. Шкурко // Психологический вестник. – Ростов-на-Дону: Издательство Ростовского Университета, 1996. – Вып. 1. – С. 327–348.
43. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальт-терапии / Г. Шоттенлоэр. – М.: Издательство Пирожкова, 2002.
44. Эксакусто Т.В. Практикум по групповой психокоррекции / Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.

45. Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика / И. Ялом, М. Лесц. – СПб.: Питер, 2009. – 688 с.

### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

46. <http://www.isra-trainings.com/articles/articles.html#dance>
47. <http://samopoznanie.ru/schools/traybl/>
48. <http://ncuxolog.ru/tantseval-naya-terapiya>
49. <http://www.girshon.ru/index.php/nachalo.html>
50. <http://www.5rhythms.com/>
51. [www.rusata.ru](http://www.rusata.ru) Российская арт-терапевтическая ассоциация
52. [www.artstherapy.ru](http://www.artstherapy.ru) Московский центр терапии искусствами

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### ГЛОССАРИЙ

**Адаптация** – процесс приспособления строения и функций организмов (особей, популяций, видов) и их органов к условиям среды.

**Ассоциация** – 1) связь, возникающая в процессе мышления между элементами психики, в результате которой появление одного элемента в определенных условиях вызывает образ другого, связанного с ним; 2) субъективный образ объективной связи между элементами, предметами или явлениями.

**Бессознательное** – совокупность психических процессов, операций и состояний, не представленных в сознании субъекта. В ряде психологических теорий это особая сфера психического или система процессов, качественно отличных от явлений сознания.

**Вербальное** (словесное) – объяснение условий проведения игры; речевые указания (начало и окончание движения, направление, повторение и т.д.); комментарий (поощрение).

**Невербальное** (визуальное) – «язык движений»; специфические жесты (направление движения, аплодисменты); мимика.

**Влечение** – инстинктивное желание, побуждающее индивида действовать в направлении удовлетворения этого желания. Психическое состояние, выражающее недифференцированную, неосознанную или недостаточно осознанную потребность субъекта; уже имеющее эмоциональную окраску, но еще не связанное с выдвиганием сознательных целей.

**Воображение** – способность сознания создавать образы, представления, идеи и манипулировать ими. Играет ключевую роль в следующих психических процессах: моделирование, планирование, творчество, игра, человеческая память. Является основой наглядно-образного мышления, позволяющего человеку ориентироваться в ситуации и решать задачи без непосредственного вмешательства практических действий.

**Гештальт-терапия** – направление психотерапии, основными принципами являются актуальность (работа в настоящем), стремление к развитию осознанности и развитие способности принимать ответственность за свою жизнь.

**Депрессия** – это психическое расстройство, характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т.д.), двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности.

**Инстинкт** – совокупность врождённых тенденций и стремлений, выражающихся в форме сложного автоматического поведения. В узком смысле, совокупность сложных, наследственно обусловленных актов поведения, характерных для особей данного вида при определённых условиях.

**Креативность** – творческие способности индивида, характеризующиеся готовностью к принятию и созданию принципиально новых идей, отклоняющихся от традиционных или принятых схем мышления и входящие в структуру одарённости в качестве независимого фактора, а также способность решать проблемы, возникающие внутри статичных систем.

**Конфликт** – отсутствие согласия между двумя или более сторонами (лицами или группами).

**Мотивация** – побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

**Нарциссизм** – черта характера, заключающаяся в исключительной самовлюблённости. Термин происходит из греческого мифа о Нарциссе, прекрасном молодом человеке, который отверг любовь нимфы Эхо. В наказание за это он был обречён влюбиться в собственное отражение в воде озера, и умер от этой любви.

**Онтогенез** – индивидуальное развитие организма, совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом от оплодотворения (при половом раз-

множении) или от момента отделения от материнской особи (при бесполом размножении) до конца жизни.

**Психика** – это системное свойство высокоорганизованной материи (мозга), заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира. Важнейшей особенностью психического отражения является его активность.

**Психоанализ** – метод психотерапии и психологическое учение, ставящее в центр внимания бессознательные психические процессы и мотивации. Был разработан в конце XIX в. – начале XX в. австрийским врачом З. Фрейдом.

**Психология** – наука об общих закономерностях развития и функционирования психики и индивидуально-типологических особенностях ее проявления, наука об общих закономерностях взаимодействия человека с окружающей средой.

**Психологический кризис** – состояние, при котором невозможно дальнейшее функционирование личности в рамках прежней модели поведения, даже если эта модель целиком устраивала данного человека. Понятие кризиса часто используется в психотерапии. Это кризис психологического состояния людей, который проявляется в состоянии стресса, страха, в чувстве неуверенности и т.д.

**Психологическая коррекция** – один из видов психологической помощи; деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия; а также – деятельность, направленная на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его адаптации к изменяющимся жизненным условиям и социализации.

**Психотерапия** – система психических воздействий, направленных на лечение больного. Цель психотерапии – устранить болезненные отклонения, изменить отношение больного к себе, своему состоянию и окружающей среде.

**Потребность** – состояние нужды в определенных условиях жизни, в деятельности, материальных объектах, людях или определенных социальных факторах, без которых данный индивид испытывает состояние дискомфорта.

**Самоактуализация** – стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей; это непрерывная реализация потенциальных возможностей, способностей и талантов. Проблематику самоактуализации активно разрабатывал А. Маслоу. Он считал, что самоактуализация является наивысшей потребностью человека.

**Самовыражение** – свободная, естественная и непосредственная деятельность тела. Является качеством, присущим всем живым организмам. Любая активность тела вносит свой вклад в самовыражение, начиная от самого обыденного, такого как хождение и еда, до наиболее сложного, такого как пение и танцы.

**Самооценка** – это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценка себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выраженных явно или неявно. В качестве основного критерия оценки выступает система личностных смыслов индивида.

**Символизм** – форма непрямого (косвенного) представления; уникальный, присущий только человеку психический процесс замещения одних образов другими идеационными образованиями, характеризующимися лишь отдален-

ным сходством с первичными представлениями – сходством, основанным на случайных, вторичных, малосущественных деталях.

**Сознание** – это один из способов, которым объективная действительность отражается в психике человека. Согласно культурно-историческому подходу, характерной особенностью сознания является то, что промежуточным звеном между объективной реальностью и сознанием являются элементы общественно-исторической практики, позволяющие строить объективные картины мира.

**Способности** – это индивидуальные свойства личности, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления определённого рода деятельности. Обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приёмами некоторой деятельности и являются внутренними психическими регулятивами, обуславливающими возможность их приобретения.

**Стресс** – неспецифическая (общая) реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса.

**Сублимация** – защитный механизм психики, представляющий собой снятие внутреннего напряжения с помощью перенаправления энергии на достижение социально приемлемых целей, на творчество. Впервые описан З. Фрейдом.

**Танцевально-двигательная терапия** – один из видов психотерапии, использующий движение в основе развития физической, социальной и духовной жизни челове-

ка. Танцевально-двигательная терапия применима для борьбы со многими проблемами, такими как эмоциональные и межличностные конфликты, страх перед неудачей, недостаточность коммуникационных навыков, заниженная самооценка.

**Творчество** – формулирующая деятельность духа, интеллектуальная активность человека, непреложное явление природы, являющееся отражением вечного процесса Божественного творения. Человеческое творчество ограничено во времени и пространстве способностями личности и границами сознательной части человеческой жизни.

**Трансфер** – психологический феномен, заключающийся в бессознательном переносе ранее пережитых (особенно в детстве) чувств и отношений, проявившихся к одному лицу, совсем на другое лицо.

**Тревога** – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия. В отличие от причин страха, причины тревоги обычно не осознаются, но тревога предотвращает участие человека в потенциально вредном поведении или побуждает его к действиям по повышению вероятности благополучного исхода событий.

**Фантазия** – это необходимый компонент творческой деятельности человека, который выражается в построении образа или наглядной модели её результатов в тех случаях, когда информации об условиях и средствах достижения цели недостаточно.

**Фрустрация** – психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или проще го-

вора – в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Такая ситуация может рассматриваться как до некоторой степени травмирующая.

**Фобия** – это сильно выраженный упорный навязчивый страх, необратимо обостряющийся в определённых ситуациях и не поддающийся полному логическому объяснению. В результате развития фобии человек начинает бояться и соответственно избегать определенных объектов, видов деятельности или ситуаций.

**Чувство** – эмоциональное состояние человека, отражающее субъективное оценочное отношение к реальным или абстрактным объектам.

**Экспрессия** – яркое проявление чувств, настроений, мыслей; повышенная выразительность произведения искусства, достигаемая всей совокупностью художественных средств и зависящая от манеры исполнения и характера работы художника.

**Эмоция** – эмоциональный процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям.

**Я-концепция** (Я-образ, образ «Я») – система представлений индивида о самом себе, осознаваемая, рефлексивная часть личности. Эти представления о себе самом в большей или меньшей степени осознаны и обладают относительной устойчивостью.

**ТЕСТ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ ПО КУРСУ  
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ»**

1. Термин «арт-терапия» ввел:
  - a) К.Г. Юнг;
  - b) А. Хилл;
  - c) Г. Мюррей;
  - d) В. Оклендер.
  
2. Арт-терапия – это метод, позволяющий работать с проблемами личности посредством:
  - a) рисования;
  - b) музыки;
  - c) искусства;
  - d) психологической беседы;
  - e) танца.
  
3. Создайте из предложенного ниже списка пары «автор и его теория/концепция»:

1) танцевальная терапия;	2) Морено;
2) психодрама;	3) Оклендер;
3) изотерапия;	1) Райх;
4) музыкотерапия.	4) Блаво.
  
4. Основателем метода ритмической гимнастики является швейцарский педагог, композитор:
  - a) Э. Жак-Далькроз;
  - b) А. Лоуэн;
  - c) Дж. Морено;
  - d) Т. В. Келлер.

5. Основы для создания первых техник арт-терапевтической работы с детьми на Западе были заложены такими авторами, как:

- a) В. Райха, А. Лоуэна;
- b) Т. В. Келлер, Р. Б. Хайкин;
- c) Э. Крамер, А. Хилл;
- d) В. Ловенфельд, Е. Кейн.

6. К симптомам зависимого поведения относятся:

- a) потеря контроля;
- b) стабильность эмоционального состояния;
- c) повышение толерантности;
- d) понижение толерантности.

7. Первичная профилактика – это работа с:

- a) детьми группы риска;
- b) зависимыми от вредных привычек;
- c) детьми, посещающими учебные заведения;
- d) дошкольниками.

8. С помощью арт-терапии можно работать с:

- a) детьми группы риска (профилактика зависимого поведения);
- b) зависимыми от вредных привычек;
- c) семьями зависимых от вредных привычек.

9. Арт-терапия в процессе реабилитации зависимых не эффективна в работе с:

- a) бессознательным;
- b) эмоциональной сферой;
- c) коррекцией интеллекта;
- d) с процессами коммуникации в семье.

10. Проективное рисование в работе с зависимыми позволяет:

- a) улучшить коммуникативные навыки;

- b) диагностировать их проблемы;
- c) снять эмоциональное напряжение;
- d) установить отношения доверия с клиентом.

11. Выберите из предложенного списка правила арт-терапевтической работы в группе зависимых:

- a) директивный подход;
- b) неприемлемость команд, указаний;
- c) у участника есть право отказаться от выполнения какой-либо работы;
- d) обязательная обратная связь;
- e) отсутствие критики и оценочных высказываний.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### *НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЖИВОТНОЕ*

Для анализа состояния клиента и разработки корректирующего танцевально-двигательного комплекса упражнений используется тест «Несуществующее животное».

Применение теста «Несуществующее животное» в основном рассчитано на исследование психомоторной связи и состояния психики, главным образом – выявление скрытых эмоций у детей (от пяти-шести лет) и взрослых. В отличие от большинства других рисуночных тестов, этот является одной из самых информативных рисуночных методик и может широко применяться для психологического обследования.

Следует обратить внимание на то, что существуют модификации теста, которые являются дополнительными к тесту «Несуществующее животное» и применяются с целью

уточнения эмоционального состояния рисующего. Это такие тесты, как «Злое животное», «Счастливое животное» и «Несчастное животное».

Тест «Злое животное» позволяет выявить скрытое агрессивное и депрессивное состояние; «Счастливое животное» расскажет о ценностях и стремлениях испытуемого; «Несчастное животное» показывает степень устойчивости к стрессам разного рода.

### **Задание**

Для выполнения теста понадобится лист бумаги, карандаш, ластик. Попросите тестируемого нарисовать животное, которого никогда не было в природе. Когда рисунок будет готов, задайте следующие вопросы: где живет это животное, чем питается, что больше всего любит, чего больше всего боится?

При интерпретации теста необходимо учитывать разные показатели.

#### *Нажим карандаша*

Слабый нажим – астения; пассивность; иногда депрессивное состояние. Сильный нажим – эмоциональная напряженность; ригидность; импульсивность. Сверхсильный нажим (карандаш рвет бумагу) – конфликтность; гиперактивность; иногда агрессивность, острое возбуждение.

#### *Особенности линий*

Штриховые линии – тревожность как черта личности.

Множественные линии – тревога как состояние на момент обследования; стрессовое состояние; иногда импульсивность.

Эскизные линии – стремление контролировать свою тревогу, держать себя в руках.

Промахивающиеся линии, не попадающие в нужную точку – импульсивность; органическое поражение мозга.

Линии, не доведенные до конца – астения, иногда импульсивность.

Искажение формы линий – органическое поражение мозга; импульсивность; иногда психическое заболевание.

#### *Размер рисунка и его расположение*

Увеличенный размер – тревога, стрессовое состояние.

Уменьшенный размер – депрессия, низкая самооценка.

Рисунок смещен вверх или расположен в верхней половине листа, но не в углу – иногда завышенная самооценка; стремление к высоким достижениям.

Рисунок смещен вниз – иногда сниженная самооценка.

Рисунок смещен вбок – иногда органическое поражение мозга.

Рисунок выходит за край листа – импульсивность; острая тревога.

Рисунок помещен в углу – депрессия.

#### *Тип животного*

По типологии изображений несуществующих животных можно отметить самые распространенные из них.

1. Испытуемый изображает реально существующее животное и называет реальным именем, описание образа жизни животного соответствует действительности. Например, рисует кошку и описывает образ жизни кошки. Такое изображение можно считать нормой для пяти, шестилетнего ребенка, но для подростков и взрослых это может свидетельствовать о низком уровне воображения.

2. Испытуемый рисует вымершее животное (динозавр, мамонт) или мифологическое животное (дракон, ру-

салка и т.п.). Такие рисунки являются нормой для детей 8–9 лет. Для взрослых изображение такого животного указывает на его низкий общекультурный уровень и бедность воображения.

3. Рисунок несуществующего животного строится из частей разных реальных животных (тело крокодила, конечности обезьяны, голова зайца и т.п.). Такое животное при этом может иметь, например, имя Крокозай. Изображение такого животного свойственно скорее рационалистам, а не творческим натурам.

4. Изображение животных имеет человекообразный облик. Это говорит о сильной потребности общения, что свойственно обычно подросткам 13–17 лет.

5. Изображенное животное состоит из разных механических частей. Такое животное обычно изображают люди с нестандартным мышлением и оригинальным подходом к жизни.

6. Замысловатое, сложное и оригинальное изображение животного, образ которого имеет не составную, а целостную структуру. Сходство с реальным животным трудно устанавливается или не устанавливается вообще. Такой рисунок свойственен человеку с хорошо развитым, богатым творческим воображением.

#### *Составные части животного*

##### *Глаза*

Глаза отсутствуют – астения.

Глаза пустые, без зрачков и радужки – астения, страхи.

Глаза с зачерненной радужкой – страхи.

Глаза с ресницами – демонстративная манера поведения, значимость мнения о себе.

Глаза с прорисованными кровеносными сосудами – ипохондрия, невротическое состояние.

Форма глаз искажена – невротическое состояние.

#### *Уши*

Большие уши – заинтересованность в информации, в некоторых случаях подозрительность, тревожность.

Отсутствие ушей – замкнутость, нежелание вступать в контакт с другими, слышать чужое мнение.

#### *Рот*

Рот, приоткрытый в сочетании с языком: без прорисовки губ – большая речевая активность, с прорисовкой губ – чувственность.

Рот открытый зачерненный – легкость возникновения опасений и страхов, в некоторых случаях недоверие, тревожность.

Рот с зубами или клыками – вербальная агрессия, в некоторых случаях защитная.

#### *Голова*

Голова, увеличенная в размере – оценка эрудиции своей и окружающих.

Голова отсутствует – импульсивность, в некоторых случаях психическое заболевание.

Две или более головы – противоречивые желания, внутренний конфликт.

Форма головы искажена – органическое поражение мозга, в некоторых случаях психическое заболевание.

#### *Дополнительные детали на голове*

Перья – тенденция к приукрашиванию и самооправданию.

Рога – защита, агрессия.

Грива, подобие прически – чувственность, в некоторых случаях подчеркивание своей половой принадлежности.

#### *Фигура*

Множество составных частей и элементов – мощная энергия.

Малое количество составных частей и элементов – экономия энергии, астения.

Фигура, состоящая из острых углов – агрессивность.

Шарообразная фигура – скрытность, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира.

Чешуя, панцирь – потребность в защите.

Шипы, иглы – защитная агрессия.

Тело, покрытое густыми волосами – значимость сексуальной сферы.

Узор на шкуре – демонстративность.

Раны, шрамы – невротическое состояние.

Вмонтированные механические части – интровертированность, трудности в общении.

Оружие режущее, колющее или рубящее – агрессивность.

Крылья – романтичность, мечтательность, склонность к компенсаторному фантазированию.

Внутренние органы, кровеносные сосуды – ипохондрия, невротическое состояние, в некоторых случаях психическое заболевание.

Половые органы, женская грудь, вымя – высокая значимость сексуальной сферы.

#### *Хвост*

Хвост, повернутый вправо – отношение к своим действиям и поведению.

Хвост, повернутый влево – отношение к своим мыслям, решениям.

Хвост, поднятый вверх – положительная, уверенная окраска к этим отношениям.

Хвост, опущенный вниз – отрицательная окраска к отношениям.

Хвост толстый – значимость сексуальной сферы.

Хвост толстый, покрытый шерстью – очень высокая значимость сексуальной сферы.

Красивый хвост, например, павлиний – демонстративность.

#### *Ноги*

Отсутствие ног, их недостаточное количество – пассивность или неумелость в социальных отношениях.

Избыточное количество ног – потребность в опоре.

Толстые, большие ноги – ощущение своей недостаточной умелости в социальных отношениях, потребность в опоре.

#### *Характер соединения ног с фигурой (корпусом)*

Прорисовано тщательно – умение контролировать свои рассуждения, выводы, решения.

Прорисовано небрежно, слабо или совсем нет соединения ног с фигурой – отсутствие контроля.

#### *Место жизни животного*

За границей, острова, субтропики (остров Бали, Кипр) – демонстративность.

Изолированное (космос, другая планета, пещера, колодец, лес и т.п.) – чувство одиночества.

Труднодостижимое место (непроходимый лес, густая чаща деревьев и т.п.) – потребность в защите, в некоторых случаях боязнь агрессии.

Эмоционально неприятное (болото, тина, грязь и т.п.) – невротическое состояние.

#### *Питание*

Ничем не питается или питается воздухом, новостями, энергией – интровертность.

Ест все подряд – импульсивность.

Питается несъедобными вещами (гвоздями, палками, камнями и т.п.) – нарушения общения.

Питается эмоционально неприятной пищей (слизью, трухой, тараканами и т.п.) – невротическое состояние.

Питается кровью и органами живых существ (желудок, мозг и т.п.) – невротическая агрессия.

Питается людьми – негативизм, агрессивность.

#### *Действия (деятельность)*

Ломает что-либо (забор, деревья и т.п.) – агрессивность, негативизм, в некоторых случаях психическое заболевание.

Любит много спать – астеническое состояние, накопившаяся усталость.

Играет, гуляет, развлекается – проекция своих желаний.

Занято поисками пищи – ощущение трудностей в жизни.

Не любит сидеть без дела – импульсивность.

Ходит вверх ногами – символ нарушения заведенного порядка, выход за рамки обыденных стандартов или желание такового.

Упоминание о размножении – значимость сексуальной сферы; о бесполом размножении (почкование и т.п.) – напряженность в сексуальной сфере.

Указание на отсутствие друзей – ощущение своего одиночества; напротив, сообщение о наличии множества друзей – высокая ценность общения.

Упоминание о врагах – боязнь агрессии; о защищенности от любых врагов или акцент на их отсутствии – боязнь агрессии, в некоторых случаях настороженное отношение к окружающим.

Сообщение об обеспечении едой – ощущение бытового неблагополучия, в некоторых случаях значимость материальных ценностей.

При анализе рисунков теста «Несуществующее животное» необходимо обращать внимание на следующий момент.

По рисункам несуществующего животного как детей, так и взрослых часто можно судить об их скрытой проблеме, о которой чаще всего умалчивается или о которой не подозревают, обращаясь за консультацией совсем по другому вопросу.

## **Приложение 4**

### ***ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ (АВТОР ИЛОНА ДЖИБЛАДЗЕ)***

Автор данной программы использовала разработки Джоан Смолвуд, которая выделила три компонента терапевтического процесса при проведении танцевальной терапии:

1. Осознание частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных «двойных сообщений» (когда наблюдается диссонанс между вербальным и невербальным сообщением человека).

2. Увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения, включая факторы времени, пространства и силы движения, определение границ своего движения и их расширение).

3. Аутентичное движение (спонтанная, танцевально-двигательная импровизация, идущая от внутреннего ощущения, включающая в себя опыт переживаний и чувств и ведущая к интеграции личности).

В качестве принципов работы групп танцевальной терапии используются традиционные принципы работы тренинговых групп:

- 1) добровольность участия;
- 2) реалистичность;
- 3) конфиденциальность;
- 4) открытое выражение чувств;
- 5) ответственность;
- 6) активность.

Цель программы – помощь участникам группы в физической и эмоциональной интеграции личности.

Задачи программы:

- 1) научить участников группы осознанию собственного тела;
- 2) научить понимать и использовать возможности тела, способы выражения чувств;

3) помочь установлению связи чувств с движениями, высвобождению и исследованию чувств через танцевальную экспрессию.

### *Этапы работы*

I Этап – разогрев

Цель: помочь каждому участнику в подготовке своего тела к работе.

Материалы: музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

В качестве примера работы на I этапе можно рассмотреть упражнение «*Танец отдельных частей тела*».

Цели упражнения: разогрев участников; осознание и снятие мышечных зажимов; расширение экспрессивного репертуара.

Материалы для упражнения: музыкальная запись с четким ритмическим рисунком.

Время упражнения: 3 мин.

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен:

- танец кистей рук;
- танец рук;
- танец головы;
- танец плеч;
- танец живота;
- танец ног.

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

Вопросы для обсуждения выполнения упражнений:

1. Какой танец было легко исполнить, какой трудно?

2. Почувствовали ли освобождение от зажимов, где они локализовались?

II Этап – основная деятельность:

Цель: углубление осознания участниками группы собственного тела; развитие осознания возможностей использования тела, способов выражения чувств; установление участниками группы связи чувств с движениями, высвобождение и исследование чувств через танцевальную экспрессию.

Материалы: музыкальный проигрыватель, музыкальные записи разных стилей.

На этом этапе можно использовать разные типы упражнений.

*Упражнение «Животные»*

Цели упражнения: обучение переживанию внутренних движений и выполнению с внешних движений; обучение стимулировать идентификацию внутреннего «Я» со своим телом, устанавливая связь чувств с движениями.

Материалы для упражнения: медитативная музыка.

Время упражнения: 2 мин.

Американский психолог и теоретик танца У. Соррел в 1967 г. утверждал: «Танец старше человека. Первобытный человек подражал различным животным и доподлинно копировал, как животные охотятся и бегают, как они ищут пищу и ухаживают друг за другом». Действительно, в науке достаточно описаны особые движения животных, птиц, насекомых, которые в силу ритмичности названы танцем.

Обращение инструктора к обучаемым:

«Выберите любое млекопитающее, рептилию или птицу. В течение 2 минут вы должны быть этим животным,

«переняв» его форму, движения и звуки. Вероятнее всего, одно и то же животное выберет не один участник. Не объявляйте о своем выборе. Ползайте, прыгайте, скачите и «летайте», изображая это животное. Спонтанно взаимодействуйте с другими. Подходите к заданию творчески и старайтесь выразить такие стороны своей личности, которые, может быть, нелегко выразить в вашей обычной жизни. Шумите, осознавайте чувства, возникающие у вас, будь то страх, гнев или любовь».

Вопросы для обсуждения:

1. Какое животное, на ваш взгляд, выбрал тот или иной участник группы?

2. Почему было выбрано это животное?

3. Какое движение было наиболее характерным, что оно означает?

4. Какие ощущения испытывали, чувства переживали?

Анализ движений, использованных участниками в упражнении, проводится по «Системе усилий» Р. Лобана, в которой динамика движений определяется 4 параметрами:

1. Пространство – может быть прямым и непрямым (многофокусным).

Насколько направлены ваши движения? Как часто и какие части тела «выпадают» из направленного движения? Как много неосознанного хаоса в теле?

2. Время – может быть быстрым и плавным.

Какой ритм более органичен для вас? При каком ритме, быстром или медленном, вы чувствуете себя более уверенным, более осозанным, более испуганным? Можете ли вы освоить разнообразные ритмы?

3. Сила – может быть мощной и легкой.

Насколько вы чувствуете свою силу, вес? А следовательно, опору, поддержку, связь с землей?

4. Течение – свободное и ограниченное, характеризует личное пространство человека, которое он считает своим и при вторжении в которое чувствует дискомфорт.

Как много места вы позволяли себе занять? Насколько вы чувствуете «свое»пространство? Как вы входите в пространство других людей?

*Упражнение «Отображение»*

Цели упражнения: помощь в осознании тела, творческого движения и межличностной эмпатии; развитие умения воспринимать себя и других.

Материалы для упражнения: медленная, спокойная музыка.

Время упражнения: 4 минуты.

Все члены группы делятся на пары. В каждой паре один участник становится ведущим, а другой – ведомым.

Обращения инструктора к обучаемым:

«Встаньте лицом к лицу и смотрите друг другу в глаза. Если вы лидер, начинайте делать какие-нибудь медленные, изящные движения руками, ногами, головой и торсом. Во время движения осознавайте свое тело и чувства. В течение всего упражнения смотрите партнеру в глаза и старайтесь осознавать его. В качестве ведомого отражайте движения своего партнера, как будто вы его зеркальный образ. Например, если партнер вытягивает правую руку, вытягивайте левую. Пусть партнер руководит тем, куда и как вы двигаетесь. Старайтесь ни о чем не думать. Пусть вас «ведет» ваше тело. Примерно через две минуты поменяйтесь ролями».

Вопросы для обсуждения:

1. На какие движения партнера вы обратили внимание?
2. Что вы чувствовали, когда отражали движения партнера/ он отражал ваши движения?

*Упражнение «Все со всеми»*

Цели упражнения: воспитание эмпатического принятия партнеров, взаимопознания; формирование танцевально-экспрессивного репертуара участников.

Материалы для упражнения: музыка разных стилей.

Время упражнения: 5 мин.

Участники становятся в два круга – внешний и внутренний. Один из партнеров начинает спонтанно двигаться, творчески самовыражаясь, следуя своими чувствами в данный момент. Другой зеркально отражает его движения, стараясь «вчувствоваться» в партнера через его пластику, манеру движений. Через 30 секунд участники меняются ролями.

Двигаясь относительно друг друга, все участники должны провзаимодействовать со всеми членами группы.

Вопросы для обсуждения:

1. Отличаются ли ваши чувства в процессе взаимодействия с разными участниками?
2. Насколько обогатился ваш танцевально-двигательный репертуар в процессе взаимодействия с участниками группы?

III Этап – завершение

Цель: восстановление дыхания; снятие напряжения и эмоционального возбуждения; закрепление, полученных в ходе тренинга, результатов.

Материалы: музыкальный проигрыватель, видеопроигрыватель.

На данном этапе целесообразно использовать упражнение «*Восход солнца*» (упражнение разработано составителями тренинга).

Цели упражнения: снятие напряжения и эмоционального возбуждения; выработка установки на позитивное мышление.

Материалы для упражнения: медленная, спокойная музыка, видеозапись с восходом солнца.

Время упражнения: 3 мин.

Группа садится в круг по своим местам. Звучит расслабляющая музыка. Ведущий медленно и четко проговаривает следующий текст:

«Наш тренинг подходит к своему завершению, но как говорят философы, любой конец есть начало чего-то нового. В нашем случае, это будет осознание себя, своих возможностей, единение с общей Вселенной и ее могуществом, интеграция души и тела.

Сядьте поудобнее. Расслабьтесь. Глаза можете закрыть, а можете оставить открытыми.

Попытайтесь своим внутренним зрением перенестись в предрассветные секунды, когда небо становится светлее и вот-вот должно взойти солнце. Понаблюдайте вокруг.

Природа будто бы замерла в ожидании солнца. Деревья, животные, насекомые – все наполнены необыкновенной тишиной, будто бы перенеслись в своем ожидании в волшебную страну, между сном и реальностью, между но-

чью и днем, тьмой и светом. В страну, которой нет ни на одной из карт мира. В страну, где возможно все.

Ждите и вы. Ждите восхода, как первую любовь, с таким же глубоким ожиданием, с такой надеждой и подъемом. Молчаливо.

А теперь, позвольте солнцу взойти! Позвольте его лучам согреть вас своим теплом и светом.

Сделайте глубокий вдох. Когда вы вдыхаете, представьте себе золотой свет, входящий через вашу голову в тело, как будто солнце встало совсем рядом с вашей головой. Вы просто пусты, и золотой свет наполняет вашу голову и идет вглубь, вглубь до пальцев ног. Когда вы вдыхаете, представляйте это. Этот золотой свет поможет, он очистит все ваше тело и наполнит его созидательностью. Почувствуйте как волшебное солнечное тепло разливается по вашему телу, по каждой его клеточке. Сохраните эти ощущения. Сделайте еще один глубокий вдох.

Теперь можете открыть глаза те, у кого они были закрытыми, займите привычную вам позу. С этого момента, если когда-нибудь в жизни, вы будете чувствовать тревогу, страх, печаль, напряжение, позвольте вашему внутреннему солнцу взойти...»

После слов ведущего, на экране с помощью видео-проигрывателя появляется запись с восходом солнца.

**«ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ»**

**Программа танцевально-двигательной терапии в работе с подростками (автор: педагог-психолог МКОУ «СОШ № 10» г. Шадринска О. Н. Самохвалова)**

Цель программы: психологическая поддержка и помощь в формировании у подростков адекватной самооценки средствами танцевально-двигательной терапии.

Задачи данной программы:

- 1) формировать положительный образ собственного «Я»;
- 2) развивать творческое мышление, навыки креативного подхода к решению различных задач;
- 3) развивать умение справляться с напряжением и негативными эмоциями через творческое самовыражение;
- 4) раскрывать личностные особенности участников.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Умение преодолеть возможные психологические ограничения подростков.
2. Формирование внутренней мотивации деятельности.
3. Умение справляться с напряжением и негативными эмоциями через творческое самовыражение.
4. Осознание самих себя, своих личностных качеств, создание позитивной коммуникации.
5. Формирование умения дружить и строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе.

Методы и формы работы, применяемые в программе:

- 1) индивидуальная работа;

- 2) работа в мини-группах;
- 3) ролевые игры;
- 4) групповая дискуссия;
- 5) практические упражнения;
- 6) решение проблемных ситуаций;
- 7) творческие преобразования.

Принципы работы, применяемые в процессе реализации программы:

- 1) мягкое соревнование;
- 2) безоценочная деятельность;
- 3) подкрепление.

Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 34 часа (1 раз в неделю). Продолжительность занятия 30 минут. Количество участников в группе 10 –12 человек.

Для эффективной реализации программы необходимы психологические знания законов развития, возрастной психологии.

В процессе реализации программы используют стимульный материал для проведения диагностических методик, распечатанный на листах бумаги формата А4.

Для проведения групповых работ необходимо просторное светлое помещение, оснащенный компьютером и проектором.

Программа «Жизнь в движении» предполагает психологическую диагностику самооценки подростков, лекции по данной теме, формирование самооценки подростков средствами танцевально-двигательной терапии, психологическую диагностику самооценки подростков, танцевальный флешмоб.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Методы обучения	Часы
1	2	3	4	5
1	<b>Психологическая диагностика жизнестойкости и совладающего поведения подростков</b>			
1.1	Исследование самооценки подростков	Выявление уровня самооценки подростков	1. Опросник Филипса методика диагностики проявлений школьной тревожности. 2. Методика Дембо-Рубинштейн направлена на диагностику уровня самооценки	1
2	<b>Знакомство с теоретическими основами танцевально-двигательной терапии</b>			
2.1	Круглый стол «В здоровом теле – здоровый дух»	Осознание взаимосвязи тела и психики	Демонстрация презентации и видеороликов. Беседа по теме.	1
2.2	Беседа «Движение – невербальный язык нашей души»	Знакомство с теоретическими основами ТДТ.	Демонстрация презентации и видеороликов	1

Продолжение табл.

3	<b>Организация занятий по формированию самооценки подростков средствами танцевально-двигательной терапии</b>			
1	2	3	4	5
3.1	Тренинговые занятия «Способы саморегуляции»	Знакомство участников тренинга с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения, то есть способами саморегуляции организма.	Упражнение для начала тренинговых занятий: «Здравствуйте, мое настроение цвета...»	1
		Задачи тренинга: – обучить способам снятия напряжения и усталости; – отработать навыки владения способами саморегуляции; – развить навык быстро повышения настроения, снятия негативных эмоций	Упражнения для управления дыханием как способом снятия нервно-психического напряжения: «Дыхание»; «Свеча»; «Замок»; «Ха-дыхание»; «Яблоки»; «Отдых»; «Передышка»	1
			Нервно-мышечная релаксация как способ снятия нервно-психического напряжения («Релакс для тела»)	2

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
			Самопрограммирование «слово может убить, слово может спасти». «Самоприказ» «Самопрограммирование»	2
			Самоодобрения (самопоощрения) («Солнышко»)	1
			Самоприказ (аутогенная тренировка), как способ снятия напряжения («Почувствуй...»)	2
			Концентрация как способ снятия нервно-психического напряжения: «Концентрация на слове» «Концентрация на нейтральном предмете» «Найти равновесие»	2
			Использование образов, как способ снятия нервно-психического напряжения («Образы», «Море») Заключительная часть занятия («Мне сегодня...»)	2

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
3.2	Пластиче- ский тренинг «Устранение мышечных зажимов»	Максимальное расслабление, снятие тревожных ощущений, мышечных зажимов с глазного сегмента	Упражнение «6 ступеней»	1
		Формирование навыков освобождения от мышечных напряжений (от так называемых зажимов): – нахождение и снятие собственных зажимов, – изучение невербальных компонентов общения, – осознание языка собственного тела; – осознание языка тела окружающих.	Упражнения: «Напряжение – расслабление»; «Пережат напряжения»; «Огонь – лед»; «Ртуть»; «Зажимы по кругу»; «Ртуть»; «Зажимы по кругу»; «Растем»; «Скульптор и глина»; «Групповая скульптура»; «Марионетки»; «Согласованные действия»; «Оправдание позы»; «Тень»; «Зеркало»; «Японская машинка»; «Ритм по кругу»; «Предмет по кругу»;	9

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
			<p>«Слово-глагол»;                      «Шахматы»;                      «Рисунок из точек»; «Сколько человек хлопало?»;                      «Прислушивание»;                      «Сиамские близнецы»;                      «Разговор через стекло»</p>	
3.3	<p>Занятие с элементами тренинга «Язык тела, как способ взаимодействия с окружающими»</p>	<p>Стимуляция осознания тела, творческого движения и самовыражения межличностную эмпатию.                      Актуализация архетипических переживаний защищенности, сопричастности.                      Повышение групповой сплоченности.                      Стимуляция осознания и принятия себя, катарсическое высвобождение чувств.                      Развитие толерантности к другому человеку.                      Освобождение от подавленных чувств и соответствующих хронических мышечных напряжений.</p>	<p>Упражнения:                      «Животные»;                      «Следование за ведущим»;                      «Свободный танец»;                      «Отображение»;                      «Кинестетическая эмпатия»;                      «Хоровод»;                      «Увеличительное стекло»;                      «Индивидуальный танец»;                      «Данс макабр»;                      «Танцюю монолог»</p>	2
3.4	<p>Тренинг «Эмоции в теле»</p>	<p>Снятие эмоционального и психического напряжения, профилактика эмоциональных нарушений.</p>	<p>Упражнения:                      «Погрузиться в тишину»;                      «Найти равновесие»;</p>	3

Продолжение табл.

	2	3	4	5
		Освобождение от мышечных напряжений и зажимов в теле. Восстановление здорового дыхания. Изменение стереотипов восприятия собственного тела в процессе изучения образа собственного тела. Выявление сложившихся двигательных стереотипов, расширение собственных возможностей. Обобщение изученного ранее материала.	«Дать отдохнуть глазам»; «Освободить тело»; «Музыкант и инструмент»; «Свободный танец»; «Наполниться светом»	
4	<b>Психологическая диагностика самооценки подростков</b>			
4.1	Исследование жизнестойкости и совладающего поведения подростков	Диагностика жизнестойкости и совладающего поведения подростков	Методика для психологической диагностики совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях. Тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева (адаптированный вариант опросника С. Мадди)	1
5.	<b>Организация танцевального флешмоба</b>			
5.1	Занятие «Жизнь в движении»	Пропаганда танцевального искусства среди молодежи. Распространение полученного положительного опыта.		2
	<b>Итого</b>			34

