

ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

ПРАКТИКУМ

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

ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

ПРАКТИКУМ

**Челябинск
2018**

УДК 151. 8 (076)

ББК 88. 4 я 7

Т 18

Танцевально-двигательная терапия [Текст]: практикум /
сост. А.Г. Чурашов. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гу-
ман.-пед. ун-та, 2018. – 60 с.

В данном пособии изложено теоретическое обоснова-
ние использования танцевальной арт-терапии с целью кор-
рекции и развития физических и психолого-эмоциональных
качеств личности. Основной целью практикума является по-
мощь в научно обоснованном и эффективном использовании
средств и методик танцевальной арт-терапии педагогами до-
полнительного образования, хореографами, а также студен-
тами в будущей профессиональной деятельности.

Рецензенты: Е.Ю. Никитина, д-р пед. наук, профессор

Ю.В. Стюарт, канд. пед. наук

© Издательство Южно-Уральского
государственного гуманитарного
педагогического университета,
2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ	9
2. ТРАНСОВЫЕ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЯ	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	56

ВВЕДЕНИЕ

Танцевально-двигательная терапия (арт-терапия) – это метод развития, изменения и выражение человеком сознательных и бессознательных сторон своей психики посредством творчества в разных формах и видах искусства. Сам термин был впервые употреблен Адрианом 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.).

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 Рудольфа Штейнера, метод Габриэллы Рот «Пять танцев в вольном стиле», 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 высказывание великого французского драматурга, комедиографа и актера XVII в., Жана Батиста 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». Танец, действительно, обладает многогранным воздействием на человека, которое до сих пор полностью не изучено.

Танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности, что, в свою очередь, дает возможность снять напряжение, избавиться от усталости и помочь замкнутым, необщительным обучающимся, выявить у них творческие способности, а также корректировать и улучшать психическое, умственное и физическое развитие личности. 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 игровые задания – это телесный тренинг (базовые упражне-

ния и работа со всем телом), игра с движением (ритмическая игра), свободные упражнения (импровизация).

Реализацию педагогического потенциала арт-терапии обеспечивают следующие условия:

- коммуникативные предполагают наличие у педагога толерантности, эмпатии, эмоциональной гибкости, умения оказывать помощь, поддержку;

- предметные отвечают за подбор необходимых методов и приемов арт-терапии, соответствующего материала для занятий, которые характеризуются вариативностью и гибкостью.

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

Можно определить следующие педагогические возможности 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 инициативы и самостоятельности. Критериями личностного развития воспитанника средствами танцевальной терапии являются:

- 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 основе преподавания танцевальной терапии лежит импровизация, которая включает две составляющие:

- 1) материальную, т.е. знание танцевальной лексики;
- 2) нематериальную, то, что составляет внутреннюю культуру и творческое воображение, т.е. знание литературы, музыки, живописи. Может быть, импровизация на заданную тему (танец ветра, танец деревьев), импровизация с предметом (цветком, шарфом, мячом), при котором чередуется музыка различного характера, импровизация на заданное действие и смену предлагаемых обстоятельств (случайная встреча, танцевальный ринг, прогулка, карнавал).

Одним из элементов 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 учащимся предоставляется возможность примерить на себя разные роли: актёра, исследователя, даже животного. При этом развиваются творческие возможности учащихся, становится богаче их 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.

МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ В ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

ФУНКЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Танец выполняет следующие функции:

1. Психофизиологические, психологические и психотерапевтические. Во время танца происходит высвобождение сдерживаемых, подавляемых в обычной жизни 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. Коммуникативные. Через танец происходит познание людьми друг друга, межличностное взаимодействие. Также танец способствует формированию и развитию отношений между людьми.

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

4. Социокультурные. 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 танцетерапевта главным постулатом служит утверждение, высказанное немецким врачом, психотерапевтом Рудигером Дальке, 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, появляется постоянное 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 членов группы 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. Создание условий для творческого взаимодействия, что 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 вышеперечисленных решаются также следующие задачи:

- повышение двигательной активности;
- освоение коммуникативного тренинга;
- обеспечение социотерапевтического общения;
- получение диагностического материала для анализа самопознания и поведенческих стереотипов участников занятия;
- раскрепощение участников.

Виды танцевальной терапии

В настоящее время существуют следующие наиболее распространенные виды танцевальной терапии:

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

Наиболее часто встречается на сегодняшний день групповая форма работы, которая отличается наибольшей эффек-

тивностью, 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 групповых занятий 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, спон-

танности, 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 отношения к чему или кому-либо.

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, как снижение тревожности и сопротивления; становление чувств общности, сопричастности; развитие внутригруппового единства и межличностных отношений.

3. Аутентичное движение. Аутентичное движение, с одной стороны, считается одним из методических приемов танцевальной терапии, который представляет собой внутренне направленные движения, во время выполнения которых терапевт выступает в роли наблюдателя. А с другой стороны, аутентичное движение – двигательная практика, используемая 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 их повторяет. Он создает обстановку спокойствия и доверия, позволяющую участникам исследовать себя и других, а также отражает и развивает спонтанные движения участников группы. Обычная продолжительность занятия – 40–50 минут. Занятия могут быть ежедневными, еженедельными (на протяжении нескольких месяцев или лет). В профилактических целях возможно прове-

дение одноразовых танцевальных марафонов. Оптимальный количественный состав группы – 5–12 человек.

РОЛЬ МУЗЫКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ

Всем известно, что музыка, и вообще звуки, воздействует 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. Музыка 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, «художественное 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. 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 ритмом внутренних органов существует определенная связь. Ритмические движения представляют собой единую функциональ-

ную 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), механизмом 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 архитектурой, то воспринимать

его во всей полноте, следить 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 – 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 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 му-

зыкотерапии. Одни руководители предпочитают стандартные записи народной и (или) танцевальной музыки, другие – собственное (или своих ассистентов) импровизированное музыкальное сопровождение. Во всех случаях подчеркивается, что индивидуально-культурная значимость предлагаемой для клиента музыки не должна перекрывать значимости 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. Основы для создания первых техник арт-терапевтической работы с детьми на Западе были заложены такими авторами, как В. Ловенфельд (Lowenfeld, 1939, 1947), Е. Кейн (Cane, 1951). 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» (Kramer, 1958, 1971, 1979). 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 возможности арт-терапии с тем, что в процессе занятий ребенка рисованием происходит организация психических процессов и постепенный переход от относительно примитивных форм психической деятельности к более сложным и эффективным.

Признавая значимость психотерапевтических отношений как важнейшего фактора достижения положительных эффектов арт-терапии 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. Так, например, в ходе работы с группой ведущий может комментировать 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 делает), но и использование арт-терапевтом простейших пояснений того, почему ребенок это рисует или

делает 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 действия 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. Интерпретации имеют и важную социализирующую функцию, позволяя ребенку развить механизмы контроля над переживаниями и психологические защитные механизмы.

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 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 детско-родительской диадической арт-терапии.

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.

Ввиду 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 искус-

ством при реализации таких программ может принадлежать важная роль.

Одно из основных правил детской хореографии – все занятия проводятся в игровой форме и делаются 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 следующие разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая хореография, игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры, игры-путешествия, креативная гимнастика. Затем можно предложить детям познакомиться с каким-либо танцем, заняться релаксацией. 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 возбужденны, 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

желание ребенка двигаться, поэтому похвала педагога является основой общения с ребенком.

Подходы и методы 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);

– 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 – ритмическая гимнастика и упражнения на перестроения в пространстве.

2. **Основная часть:** тематическая игра – 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 что-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);
- конструирование 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 произво-

дуть 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 психико-эмоциональном плане. Бландин Кале-Жермен в своей книге «Все о правильном ДЫХАНИИ и дыхательных техниках» детально и информативно описала процессы, связанные с дыханием, и методики оздоровления с помощью дыхательных упражнений.

Дыхательное движение – это то движение, которое мы совершаем при дыхании. И хотя этот процесс очевиден, но движение, сопровождающее его, 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: пищева-

рение, бодрствование и сон, кровообращение и циркуляция лимфы... Дыхание им сродни. В то же время, в отличие, например, от сердцебиения, процесс дыхания проходит во внутренних органах, но также при нем задействуются мышцы, некоторые отделы скелета, суставы. Дыхание от них неотделимо. И таким образом дыхательное движение существует как *связующее звено между двумя областями: той, которая относится к внутренним органам, и собственно двигательной областью*. К тому же оно может управляться теми же отделами нервной системы, что и обе эти области, 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 [29]:

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

Необходимость в отслеживании результативности приемов и методов, использованных в танцевально-игровом тренинге, в том, чтобы проследить процесс изменения эмоционального 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 [10], 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» [30]. Следует помнить при этом, что результаты такой диагностики имеют неоднозначность. 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» [22]. Для выявления особенностей отношения человека к группе и восприятия им своего места в этой группе может быть использо-

ван рисуночный тест «Я и группа» [36]. 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?» Можно предложить участникам нарисовать свое настроение на листе бумаги цветными карандашами или красками. Готовые рисунки вывешиваются 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 взаимными подарками рисунков с пожеланиями на память (если тренинг проходил в стационарном арт-терапевтическом кабинете, то «выставке картин» можно продлить жизнь, оставляя работы прикрепленными к стене еще на некоторое время). Можно предложить группе создать общий 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.

2. ТРАНСОВЫЕ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЯ

Классификацию возможных стилизованных форм движения (рис. 1) и возможные модальности локомоций, качественные отличия в способах перемещения человека в пространстве разрабатывали исходя из опыта и исследований в лаборатории «Пластико-когнитивного движения» Института психологии и педагогики (г. Москва).



Рис. 1. Классификация техник пластического движения

Названия представленных техник непосредственно связаны с образами объектов – носителями описываемых пластических свойств и качеств. Все перечисленные техники можно наблюдать и в реальной жизни, и в компьютерном виртуальном мире. Визуальные образы, наделенные той или иной сти-

листикой и пластикой, настраивают психику и тело на создание интегрированного (конгруэнтного) реального образа.

Итак, ниже приводится описание техник пластических движений и возможностей использования их в психотерапевтической практике.

Слово «*рапид*» пришло к нам из кинематографа. При быстрой скорости съемки движения на экране становятся плавными и замедленными, чем быстрее передвигаются кадры, тем медленнее воспроизводимые движения. Перенесенный в театр, в пантомиму, этот термин приобрел реальное сценическое воплощение. На замедленных «рапидных» движениях строились спектакли польского режиссера В. Томашевского, москвича Гедрюса Мацкявичюса в «Театре пластической драмы». «Рапидное» движение изящно и гармонично. В отличие от просто замедленного движения «рапид» начинается с импульса, исходящего из той части тела, которая задает начало перемещения. Так, если, например, мим находится в закрытой, скрученной позиции, собравшись в «клубок», то «рапид» может начаться с импульса в спине или в голове. Техника «рапида» предъявляет особые требования к чувствительности восприятия обучающимся образа своего тела не столько визуально, сколько сенсорно. В процессе движения задействуются все части и функции тела; одновременно перемещаясь, они синхронизируют направленность, темп, ритм и силу движения тела, единый характер телесного существования.

Безупречно развитое чувство телодвижения позволяет человеку войти в состояние «рапидного полета», которое может быть отмечено потерей ощущения веса, легкостью и текучестью движения. Достижение эффектной техники не-

возможно без «погружения» обучающегося в особое психическое состояние. Нарбатывание лишь технических приемов и отдельных психомоторных качеств не позволяет миму пережить состояние «рапидности», движения могут быть правильно выстроены, равновесие отработано, но иллюзии «парения», невесомости не возникнет.

К сожалению, то, что можно видеть на современной театральной сцене, скорее можно обозначить термином «псевдорепид»; нескоординированные, вычурные движения, нарочитая плавность вызывают чувство неприязни и ощущение дисгармонии. В телесном действии отсутствуют целостность и гармония. По первому впечатлению зритель, как правило, верно оценивает качество демонстрируемого приема. Если движение рождается путем логических построений, а не вследствие «погружения» тела в иную сферу существования, то телесные формы скорее обнаруживают свою незавершенность, неконгруэнтность. В дополнение к этому смешение стилей, эклектика в драматическом образе сценических средств, речи, пластики и музыки лишь усложняют пластическую задачу обучающемуся, не позволяя ему прожить состояние «рапидного» движения.

В театральных и терапевтических сессиях структурируется пространство и время, проживание в которых пробуждает естественную способность к «рапидной» пластике. Наиболее эффективными для освоения этого приема служат два этюда, посредством которых раскрывается способность человека к «текучей» пластике.

ПРЕОДОЛЕНИЕ

Вначале упражнение выполняется с открытыми глазами, а в дальнейшем – с завязанными (закрытыми). Модели-

руется среда: переворачиваются ножками вверх с десяток стульев и таким образом выстраивается угрожающее пространство. Обучающиеся должны мягко, не спеша пройти между стульями. При первой попытке разрешается держаться руками за ножки стульев. Если первый опыт удастся, то во второй попытке предлагается двигаться без помощи рук. Третий уровень предполагает преодоление опасного пространства спиной с помощью и без помощи рук. На четвертом уровне – в процессе перемещения используются вращательные движения, и, наконец, на пятой ступени обучающемуся завязывают глаза и он проходит все предыдущие уровни без визуального контроля.

Наблюдения за характером и качеством движения как взрослых, так и детей показали, что при движении с открытыми глазами человек совершает больше ошибок; его внимание менее собранно, действия менее скоординированы, он испытывает страх и неуверенность. При завязанных глазах появляется способность к осуществлению пластичного, текучего движения. Человек превращается в кошку, инстинктивно чувствует пространство, мягко и бесшумно выполняет движение всем телом. При этом количество ошибок и ударов ногой о стулья при перемещении резко уменьшается. Отсюда следует вывод о том, что в каждом человеке биологически закреплена способность к осуществлению пластичного движения и в условиях опасности, когда исключается возможность зрительного контроля, автоматически включаются те структуры мозга и те мышечные ансамбли, которые ответственны за перенастройку организма на «сенситивный», текучий способ перемещения.

Важен факт завязывания глаз, а не удержания их закрытыми. При волевом усилии по удержанию глаз закрытыми действуют два дестабилизирующих для пластики фактора. Первый – излишнее напряжение в мышцах глаз – «забирает» внимание, опосредуя тем самым выполнение несбалансированного, ошибочного движения. Второй – знание того, что в любой момент при потере чувства равновесия и ориентации в пространстве можно открыть глаза – обуславливает блокирование психомоторной преднастройки на пластичное, «рапидное» движение. Факт завязывания глаз ставит перед человеком сверхзадачу, мотив к разрешению которой включает механизмы саморегуляции, ответственные за перемещение тела в неосвоенной угрожающей среде. В непредсказуемых обстоятельствах обучающемуся приходится делать выбор: отказаться от эксперимента либо поверить в свои способности и настроиться на новый тип движения.

Улитка

Обучающийся становится «улиткой» (с открытыми либо закрытыми глазами) и начинает медленно передвигаться в пространстве. Партнер по этюду, останавливая перемещение «улитки» прикосновением к ее телу, вызывает отреагирование отмеченной части тела. «Улитка», пытаясь избежать нового контакта, меняет траекторию своего движения. Каждый задействованный фрагмент тела должен отреагировать на прикосновение движением в заданном направлении и соответствующим характером перемещения в зависимости от степени силового воздействия на него. Если касание осуществляется недостаточно быстро (один раз в три и более секунд), то человек сенситивный способен одновременно

совершать движения различными частями тела, в различных направлениях. Например, если прикоснуться к голове сверху, то «улитка» начинает медленно опускаться вниз; момент касания спины вызовет перемещение тела уже в горизонтальной плоскости; прикосновение к руке – движение в третьем направлении...

Искусное телесное отреагирование при непрерывном движении человека связано с развитием у него способности к дифференцированному и одновременно к целостному восприятию тела, со способностью концентрировать внимание одновременно на разных частях своего тела и контролировать состояние и характер движения перемещаемых фрагментов тела. Образ «улитки» бессознательно предостраивает тело на сенситивное, рапидное движение. Однако, как видно было из терапевтических тренингов, не всем участникам удается осуществлять замедленное, плавное перемещение. Движения зачастую носят спорадичный, ригидный характер, что говорит о неосознанности тела, внетелесном развитии личности. Внимание, скорее, сосредоточено вовне, на переживании оценочных действий со стороны окружающих, чем на самом процессе психофизического существования. Скванные, неестественные формы тела и движения свидетельствуют о состоянии избыточного напряжения, которое вызывает соответствующие отреагирования на прикосновение: либо грубое, резкое, всем телом сразу, либо реакция на стимул отсутствует. Более жесткое прикосновение к внесенситивному человеку также не пробуждает в нем соответствующей воздействию реакции отреагирования. «Внесенситивное» тело способно перемещаться только механистично, его

контакты с другими телами скорее агрессивны, жестки, формы движения неестественны, дезинтегрированы, гипертрофированы.

Манера и характер движения – исключительно, валидный диагностический материал по оценке особенности психического развития и зрелости личности. Сосуществуя в группе во время превращения всех участников действия в «улитки» и не наблюдая действий друг друга, каждый обучающийся пытается проявить себя особым образом. Одним свойственны резкость, активность, размашистость, грубость в движениях; другим – излишняя осторожность, малая амплитуда движений, сдержанность в жестах; третьим – подача себя, вычурность, манерность и неестественность поведения. После первой пробы по перемещению участники обсуждают свои впечатления, описывают и демонстрируют (пародируют) увиденное. В течение последующих 5–7 занятий при сохранении индивидуального стиля перемещения нарабатывается новое качество движения, созвучное понятию «пластичность». Таким образом, обучение технике «рапида» позволяет гармонизировать психомоторные и сенситивные функции, изменить характер движения, которое становится более свободным и естественным.

В отличие от «рапида» техника «мульта» чрезвычайно редко используется на профессиональной сцене. Название этому пластическому стилю мы выбрали сами, связав его с впечатлениями от анимационных фильмов. Если «рапид» удивляет зрителей красотой движения, то «мульти» поражает. На глазах у зрителей рождается механический человек, который способен уподобиться заведенной игрушке. Четкая фик-

сация ломаных линий при задействовании почти всех суставов тела создает персонаж из виртуального мира.

Для мотивации участников арт-сессии к действию и обучению путем вызова у них состояния аффективного переживания мы демонстрируем перед началом занятий технику «мульта» в разных сценических образах. После небольшого пояснения правил выполнения приема предлагается опробовать ряд простейших движений. Тренинг «мульта» начинается с задействования тех суставов, которые наиболее разработаны и осознаны человеком, а именно с кистевых, локтевых и плечевых. Постепенно освоив технику управления каждым суставом, мы подходим к осуществлению «мультивого» движения всей рукой. Затем задаем образ движения, например, руки как «механической змейки», руки как «крыла большой птицы» и т. д. Посредством использования образов прорабатывается различная амплитуда, направленность и последовательность выполнения движений. Образы, приковывая внимание зрителей, способствуют снижению психофизического напряжения (повышенное напряжение вызывает тремор, который ограничивает возможность к четкой фиксации и удерживанию руки в статической позиции).

Освоив «мультивую» технику руками, мы переносим внимание на работу позвоночника и тазобедренных суставов: отрабатываются по всем возможным направлениям с различными скоростями «мультивые» движения головой, постепенно подключается грудной отдел, далее таз и ноги. Управление ногами вызывает наибольшую трудность у большинства людей. Отсутствует навык по осуществлению разноамплитудных и разнохарактерных движений ногами. Так, если разработка

движений тазобедренного сустава находится в сфере внимания некоторых программ по развитию моторных функций, то внимание к коленному и голеностопному суставам в процессе выполнения движений практически не прослеживается. Поэтому на первом этапе занятий многим обучающимся не хватает должного внимания за контролем состояния суставов ног; спустя несколько минут после начала тренинга их движения становятся раскоординированными, вялыми, дезинтегрированными. В европейской культуре (вне профессиональной сферы танца и спорта) отсутствует традиция наработки осознанного внимания, направленного на оценку динамических и функциональных показателей движения. Поэтому относительно длительная (несколько минут) фиксация внимания на движениях ног вызывает у человека состояние психического истощения (а не физическую усталость), перенапряжение мышц, раздражительность и агрессию. То, что требует повышенного внимания в непривычных для индивидуума условиях, приводит к сбоям в его психической деятельности.

Особую трудность при воспроизведении «мульта» вызывает управление мелкой моторикой суставов кисти и фалангами пальцев рук, например, в таких упражнениях, как распускающийся «цветок», летящая «птица», «веер». Даже при хорошо разработанных суставах кисти и пальцев «мультиковые» движения выполняются с большим трудом; у большей части занимающихся наблюдается повышенный тремор пальцев и кистей. Управление мелкой моторикой оказывается сложнее, чем управление крупной. Известно, что в моторной коре головного мозга руки имеют наибольшее представительство, однако акцент в телесной культуре по-прежнему

ставится исключительно на развитие грубой моторики. Вследствие этого наблюдается дисгармония в становлении телесных функций и образов, которая вызывает развитие дисфункций механизмов, ответственных за выполнение пластического движения. Поэтому не стоит удивляться толчее в транспорте, грубым несоординированным движениям прохожих, неумению правильно и аккуратно держать вилку и нож, легко и естественно протягивать руку партнеру по общению.

Освоив технику «мульта» в работе суставов конечностей, мы приступаем к выполнению шага в «мульте». Ведущий задает движению разный ритм. Особое внимание в технике «шага» обращается на осознание мимом степени сочлененности движений всех суставов ног и на синхронизацию их пластики с работой корпуса и рук. Наибольшую трудность в процессе исполнения «мультового» движения вызывает сбалансированное перемещение тяжести веса (вспомните характер перемещения человека в толпе перед эскалатором в метро). При резком ограничении темпа движения либо при скрупулезном отшлифовывании формы «мульти»-шага внимание неподготовленного человека не способно одновременно схватывать информацию о центре тяжести тела и о показателях тонкой пластики. Ограничение сознания на перерабатывание данных о теле обуславливает воспроизведение угловатых, диспластичных движений; человек, пытаясь сохранить равновесие, теряет способность к интуитивной оценке характера своего перемещения в пространстве. Ему не хватает предыдущего опыта по рефлекторному осуществлению равномерного, утонченного «культурного» шага: то нога слишком далеко выходит вперед, то ей

не хватает нескольких сантиметров до пола, то вызывает неловкость нескоординированность движений верхних и нижних конечностей. В ограничениях «мультовой» техники человек теряет естественную способность к синхронизации движения рук и ног. Подключившись к новому типу движения, когнитивный компонент неподготовленного в пластическом отношении сознания не только не обеспечивает эффективности перемещения, но и своими ригидными стереотипами препятствует возникновению новых продуктивных взаимосвязей между психикой и телом.

Подобно предыдущим упражнениям, техника «мульта» выступает как диагностический прием, позволяющий оценивать уровень психомоторного и когнитивного развития человека. «Мульт» используется также для коррекции и развития качества сенситивности, внимания, воли. Отмечая малейшие положительные сдвиги в технике «мультового» движения, мы подкрепляем мотивации участников группы к осознанию своей утонченной пластики. Пройдя курс по технике «мульта», обучающиеся в дальнейшем вовлекаются в коммуникативную игровую деятельность, направленную на расширение возможностей эмоционально-чувственной сферы. В качестве примера ниже приведено несколько упражнений.

ТАНЦУЮЩАЯ СКУЛЬПТУРА

Участник принимает любую выразительную позу. Под задаваемые ведущим ритм и темп движения тело обучающегося включается в постоянную игру форм, задействуя в «мультовой» технике все ведущие суставы. В процессе этюда мы акцентируем внимание обучающихся на таких признаках, как амплитуда и форма движений, эмоциональное состояние,

стилистика исполнения. В этюде оцениваются характер создаваемых образов, степень законченности и конгруэнтность принимаемых поз, эстетика и естественность движений обучающихся. Прием «танцующая скульптура» также используется нами для раскрытия креативных способностей человека посредством пластического движения, для наработки у него новых паттернов двигательного стереотипа.

ЗАВОРОЖЕННЫЙ МЯЧ

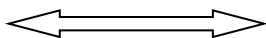
Участники сессии становятся по кругу либо по парам друг напротив друга. Владелец «мяча» (следует обрисовать контуры и размеры фантома «мяча») особым образом в «мультовой» технике бросает «мяч» партнеру. Принимающий должен отреагировать в «мульте» на направленность и силу полета «мяча». Таким образом, «мяч» перебрасывается из рук в руки по все усложняющейся траектории и формам его подачи и приема. Играющие (в «мульте») поднимаются на носки, опускаются всем телом до пола, бросают и ловят «мяч» спиной, усиливают, убыстряют темп подачи и создают самые невероятные ситуации, обыгрывая свое взаимодействие с фантомом. Свободная импровизация в начале тренинга дается с трудом; движения неуверенны и слишком стереотипны, но постепенно обучающиеся в импровизации находят новые решения по моделированию ситуаций и эмоциональном проигрывании этюда.

МЕХАНИЧЕСКИЙ КЛОУН

Весело проходит выполнение этюда по оживлению мимики лица. Оказывается, в «мульте» можно целовать, кусать, зевать, высовывать язык, жевать, моргать, от удивления поднимать брови, нахмуривать, лукавить глазами, вращать

ими в различных направлениях. Этот этюд нравится участникам арт-сессии, своей доступностью и необычностью удерживает их внимание длительное время. С одной стороны, это позволяет снимать излишнее психофизическое напряжение, «окаменелость» (масковость) в лице, с другой – помогает научиться контролировать работу лицевых мышц.

«Мультовая» техника движения является неповторимым, уникальным приемом для диагностики и развития уровня внутренней свободы, когнитивной сферы сознания. «Мульт» сценически и терапевтически притягателен, возможности по расширению мультровой техники безграничны, что позволяет говорить о большом терапевтическом и развивающем значении когнитивных техник движения.



В современном танце «брейк-данс» отражены особенности многоязычных пластических, танцевальных школ мира. Брейк-данс пришел к нам из Америки. Прародителями «ломаного» танца скорее всего были ритуальные и шаманские движения выходцев из Африки. Эстетизирующую роль для формирования брейковских техник имела компьютерная культура.

Техника «резины» не предполагает вхождения участника в трансное аффективное состояние. Техника «резины» позволяет участнику естественным образом снимать следы негативного переживания от восприятия танца, направлять внимание на воспроизведение сильной «каучуковой» пластики. Движение характеризуется контролируемым вытягиванием связок, суставов тела, находящегося при этом в сбитом, упругом состоянии. После десятиминутного пребывания в состоянии «рези-

ны» тело становится плотным, наполненным, гибким, «восковым». Человек в состоянии полного сознания может достигнуть эффекта «восковости» – трансового явления, демонстрируемого во время сеансов гипноза. При «восковом» состоянии пластики человека могут располагать на спинках стульев, изменяя положение его конечностей в разных плоскостях и формах. Со стороны тело напоминает пластилиновую фигурку; в любой, в самой необычной, трудно удерживаемой в нормальном психическом состоянии позе загипнотизированный человек чувствует себя комфортно, не прикладывая при этом ни малейшего усилия для удержания позы.

Подобный эффект может возникнуть и при самопогружении участника в состояние «резины». Но в отличие от «воскового» человека он сам способен управлять своим телом, наблюдая особенности его поведения в различных состояниях психики. Технику «резины» мы используем для снятия состояния депрессии и излишнего волнения. Волевая, сильная пластика помогает переключить внимание человека на характер протекания своих телесных процессов, на достижение необычного пластического состояния, повышает эмоциональный и физический тонус.

Стиль «робот». Сам образ «робота» определяет создание театрального приема. Человеку нужно только сканировать форму и стиль роботизированных движений, и это ему удастся сделать не менее выразительно, чем самому механическому объекту. По-видимому, при создании движущихся машин человечество реализовывало в них свои непроявленные психомоторные качества. Поэтому в действительности

правильнее говорить, что не человек уподобляется роботу, а робот является слепком с психотелесной матрицы человека.

Структура роботизированного движения формируется путем слияния двух предыдущих техник – «мульта» и «резины». Если в «мульте» движения четко фиксированы и выполняются резко, без протяжки, в «резине» движения человека практически не имеют пауз при его телесном перемещении, то в стиле «робот» участник воспроизводит движения так же жестко и четко, как в «мульте», находясь в состоянии «резины». При этом в слиянии двух техник проявляется особое роботизированное состояние психики. Создание образа «робота» возможно только при отражении исполнителем всей совокупности признаков механического человека. Идентифицируя себя с «роботом», участник наполняет образ всем необходимым набором признаков и качеств. Это не только характер движения, но и характер взгляда, образа чувствования и мышления.

Использование техники «робота» при коррекции психомоторных отклонений и психических дисфункций неслучайно. Овладение движением «робота» технически достижимо для подавляющего большинства участников терапевтической группы. Образ конкретен и понятен любому контингенту. Для детей преобразиться в робота – большая радость. Особенно им нравится управлять механизмом. Если работа проходит в парах, то «робот», как живая игрушка, является объектом отреагирования мыслей и чувств ребенка. Агрессивно настроенный ребенок обыгрывает ситуации поломки «робота», конфронтации с ним. Ребенок, склонный к художественному творчеству, постарается «вылепить» из своего

партнера различные «роботоподобные» фигурки. Так, перед обучением детей технике «робота» мы предлагаем им поиграть в игру «робот и его друзья». Ведущий занятия превращается в механический образ, а дети, используя «кнопки», манипулируют его движениями. Кому-то хочется сделать «робота» сильным и агрессивным, кому-то – добрым и исполнительным. Иногда, «роботу» не нравится, как с ним обращаются, и он начинает свою самостоятельную жизнь. Непредсказуемость его действий, его «эмоциональные» реакции вызывают к нему эмпатию со стороны детей. Всем хочется потрогать ожившего, освободившегося из-под контроля «робота». Благодаря этому приему мы вовлекаем в игру детей заторможенных, стеснительных, нерешительных. К кому-то «робот» подойдет и погладит по голове, кого-то подтолкнет к активному действию, кого-то крепко возьмет за руку и даст ему возможность почувствовать себя уверенно, грустной девочке он подарит «цветок», взбалмошного мальчика успокоит.

Обучившись по технике «робот» основным приемам движения, дети разыгрывают сценки, используя темы из реальной повседневности. «Роботом» может стать папа, мама, бабушка, старший брат, учитель, сосед по квартире, психолог и т.д. Каждый персонаж наделяется особыми чертами характера, и разыгрываемые сценки позволяют увидеть и откорректировать проявленные проблемы.

Со взрослыми техника «робота» используется реже. Существует некоторая предубежденность игры в «механических человечков». Взрослые тяготеют к эстетическим формам «рапида» либо к стилям «резины». Поэтому во взрослых терапевтических группах этот прием скорее применяется для

развития психомоторных функций и для расширения диапазона способов самовыражения.

Техника «импульса» может быть использована в движении как в сочетании с другими приемами, так и самостоятельно. В бальных танцах существует схожее понятие – «посыл». Зарождение движения происходит в конкретном месте тела, а если говорить точнее, в определенном суставе, в суставном отделе. Начало движению в направлении потенциального перемещения конечностей либо всего тела дает внутренний небольшой толчок. Благодаря импульсу возникает равноускоренное равнозамедленное движение, затухающее в нужный момент и в нужном месте.

Самостоятельно техника «импульса» используется при выполнении разноускоренных и разнонаправленных движений тела. Темп и ритм перемещения определяются исключительно техническими возможностями исполнителя. Для освоения техники «импульса», помимо чувствования состояния тела, нужно уметь сознательно, молниеносно перенаправлять внимание с одного сустава на другой. При этом включение в работу новых мышечных структур не должно ограничивать развитие движения в других, ранее задействованных суставах.

Движение в стиле «пружина» начинается с сильного импульса, исходящего из сустава и вызывающего маятниковобразные затухающие колебания конечностей, тела и головы. Человек сам моделирует и координирует характер колебательного движения. В одномоментном движении возможно задействовать все конечности. Однако в технике «импульса» достижение такого уровня исполнения для нормально разви-

того человека маловероятно. Мы ни разу не наблюдали такого уровня управления движением. Поэтому в терапевтической практике мы предлагаем опробовать технику «пружины» для выявления психомоторных возможностей человека.

Необходимо проведение нейропсихологического исследования природы проявления техник «импульса» и «пружины» с тем, чтобы определить, какие нейро-моральные механизмы и структуры мозга ответственны за осуществление полифункциональных, полимодальных движений.

Последний стиль движения, который мы описываем, можно встретить в народных танцах и ритуалах. Человеческое тело никогда не бывает полностью спокойным. Организм всегда поддерживает необходимый тонус мышц, сухожилий и связок. Уровень энергетического напряжения телесных структур проявляется в треморе (дрожание) конечностей. Чем больше напряжение, например, эмоциональное, тем больше тремор. Уменьшение тремора сопутствует расслаблению тела. Техника «шока» предполагает сознательное управление уровнем вибраций во всем теле, которое выражается в контроле силы и амплитуды вибраций.

В отличие от предыдущих стилей движения «шок» требует от исполнителя большой выносливости, а, следовательно, и физического здоровья. Нарушения в соматике, в висцеральной и вегетососудистой системах обуславливают при исполнении этой техники резкую перегрузку всех телесных структур, их сбой и развитие негативной симптоматики. Как правило, неподготовленный человек не выдерживает нескольких секунд вибрации всем телом: сбивается дыхание,

повышается кровяное давление, появляются боли в области сердца, печени, желудка.

Профессиональные танцоры, например, исполнители «Цыганочки», способны вибрировать телом в течение нескольких минут, исполнители «танца живота» при перемещении вибрируют корпусом в течение десятков минут. Шаманы Африки, Дальнего Востока и Севера способны находиться в состоянии сильной вибрации в течение нескольких часов. Вибрирующие движения требуют от человека максимальной концентрации внимания. Танцующий шаман входит в особое состояние транса. Существующие трансовые техники в психотерапии используют вибрационные движения для погружения человека в психоделическое состояние.

В терапевтических группах используется техника «шока» для развития внимания и энергетики. Упражнение предлагается только взрослой аудитории, предварительно подготовленной на занятиях с помощью других пластических техник. При этом оговаривается возможное появление негативного состояния во время и после выполнения упражнений. Для участников тренинга с психогенной патосимптоматикой, для перевозбужденных и гиперактивных упражнение не рекомендуется. Для более глубокого погружения в транс подбирается психоделическая музыка, настраивающая на включенность в состояние вибрации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Привлекательность танцевальной арт-терапии состоит для современного человека в том, что этот метод 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, культурное 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 отображать свой внутренний мир и одновременно потребность в этом. Эта особенность позволяет активно перерабатывать информацию, которая поступает извне. В результате в психике индивидуума вырабатываются различные адаптивные механизмы. Они позволяют человеку лучше при-

способливаться 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. Это не только хозяйственная деятельность, но и продукты его активной психической деятельности.

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

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 арт-терапии / 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. – 356 с.

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. / Г.В. Плеханов. – Т. 5. – М., 1958.

32. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова. – М.: Terra-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. 85–104.

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-н/Д: 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 Российская арт-терапевтическая ассоциация

52. www.artstherapy.ru Московский центр терапии искусствами

Учебное издание
ТАНЦЕВАЛЬНАЯ-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ: ПРАКТИКУМ
Составитель **Андрей Геннадьевич Чурашов**

Работа рекомендована РИСом ЮУрГГПУ
Протокол №17, 2018

Редактор Л.Н. Корнилова
Технический редактор Н.А. Усова
Эксперт Л.А. Клыкова

Издательство ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Подписано в печать 29.10.2018
Формат 60*84/16 Объем 2 уч.-изд. л. (3,5 усл. п.л.)
Тираж 100 экз. Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии
ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69