

*Истоки и пионеры
танцевально-двигательной
терапии. Возможности
танцевально-двигательной
терапии в интегрировании
различных психологических
теорий и практик.*

Танцевальные корни:

- Ритуальные танцы (рождение, вступление в брак, смерть);
- Поклонения богам (для хорошего урожая, охоты, победы в бою);
- Магические танцы (общение с духами, излечение от болезни и т.д.)

В настоящее время функции танца (Козлов 2006 г.):

- Коммуникативная (способ общения),
- Рекреационная (способ разрядки эмоционального и физического напряжения),
- Экспрессивная (способ выражения),
- Идентификационная (ответ на вопрос кто «Я», какой «Я»),
- Сакральная (установление связи с божественным, религиозным, потусторонним).

движение отражает личность


**«Мы многого не знаем о себе, до тех пор, пока не
начнем двигаться».**

Пол Шильдер

**«...все, что происходит с нашим телом отражается
на психике и наоборот, все психологические и
эмоциональные изменения отражаются в теле...»**

В. Райх

**для танцевально-двигательной терапии
фундаментальными являются взаимоотношения
между телом и разумом
как спонтанными движениями и сознанием**



**ИСТОКИ
ТАНЦЕВАЛЬНОЙ
ТЕРАПИИ**

Айседора Дункан (1877—1927)





Марта Грэхэм 1892-1991



Эмиль Жак-Далкроз (1865-1950)



Учебный план:

- Ритмическая гимнастика
- Сольфеджио
- Импровизация
- Дыхание
- Анатомия
- Гимнастика
- Хор
- Танец или пластика
- Упражнения на телесное переживание музыки.

Рудольф Лабан (1879—1958)



Рудольф Лабан

«...движения не ограничиваются физическим уровнем и влияют на психику...»

С одной стороны, движения — это свободные импровизации, которые выражают чувства клиента на невербальном уровне, с другой стороны — четкая структура, которая защищает внутриличностные проблемы.

Анализ движений Лабана

Фактор движения

Измерения

Сила



Мощная



Легкая



Пространство



Прямое



Непрямое



Время



Быстрое



Медленное



Течение



Ограниченное



Свободное



Мари Вигман (1886—1973).



Мари Вигман:

«...танцевальная импровизация как способ спонтанного движения позволяет человеку выразить себя честно. Человек способен воссоединиться с потерянными частями себя, своими психологическими ресурсами».

Пионеры ТТ

- Мериан Чейз
- Лилия Эспенак
- Труди Шуп
- Мари Уайтхауз

Мэриан Чейс

1940-50-ые года



Мэриан Чейс

"Когда эмоции становятся патологически ориентированными, образ тела начинает искажаться".

"Поскольку мышечная деятельность, выражающая эмоции, является основой танца, и поскольку танец - это средство структурирования и организации такой деятельности, то можно предположить, что танец мог бы стать мощным средством коммуникации для реинтеграции пациентов с серьезными психическими нарушениями"

Разработала понятия:

- **Кинестетическая эмпатия** – телесная реакция терапевта на невербальные сообщения, помогает лучше понять эмоции пациента.

Труди Шууп: «Безжалостные повторения причудливых действий и движений, которые показывает тело психотических людей – тревожное зрелище. Я пробую вызвать доверие и войти в эту причудливую телесную форму. Я «связываю», соединяю свое тело с телом пациента. Когда я исследую его способ выражения, перенимаю его манеры, я могу лучше понять чувства, лежащие в основе этого выражения, и пациент со своей стороны чувствует себя понятым».

- **Ритмическая групповая активность** – использование ритма для координации в группе участников терапевтического процесса. Ритм является важным инструментом телесной осознанности и коммуникативности.

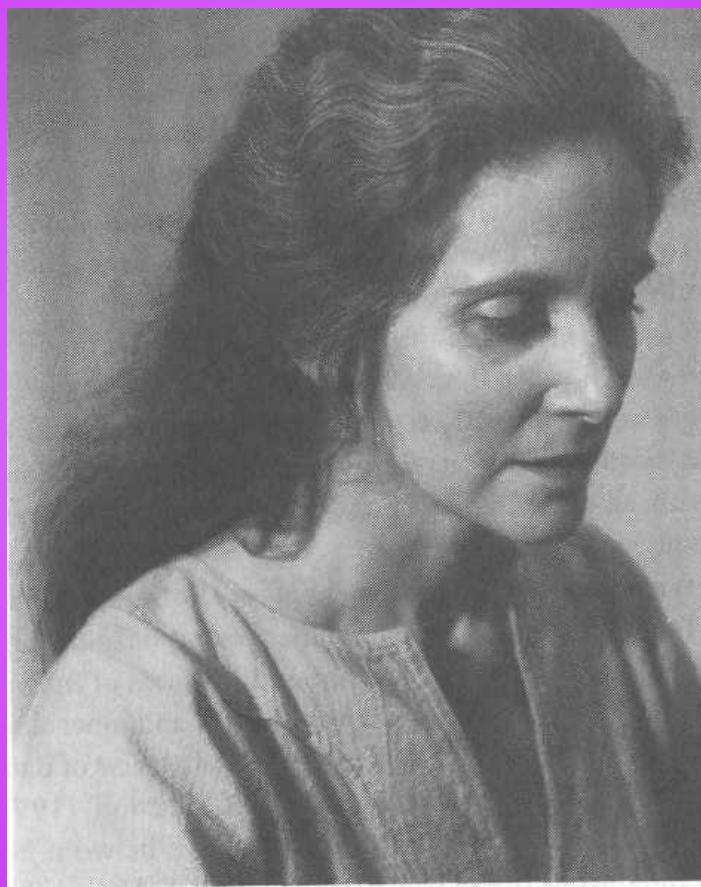
Лилян Эспенак (1916-1988)



Движенческий диагностический тест Эспенак



Мари Уайтхауз (1911-1979)



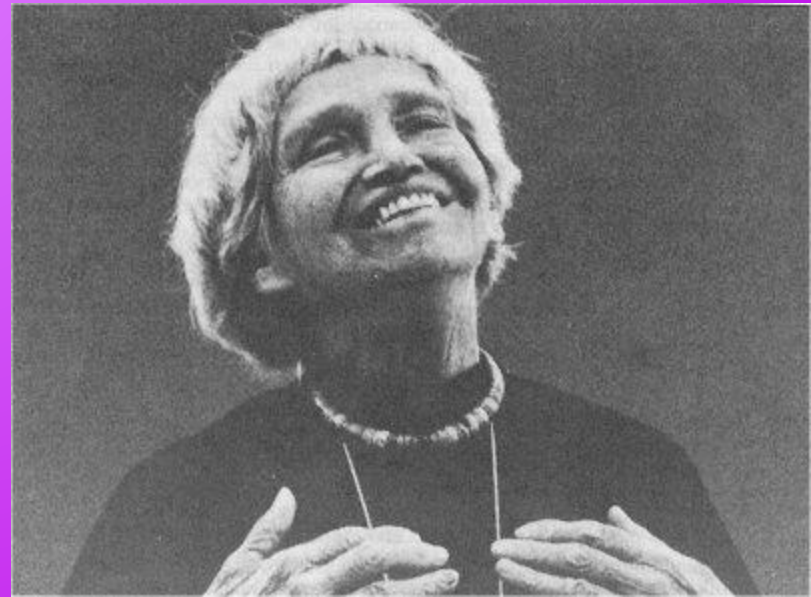
Модель ТТ М.Уайтхауз.

- Глубинный анализ – работа с бессознательным.
- Раскрытие индивидуальности – личное развитие, умение чувствовать себя и других.
- Полярность – Работа с полярностями через движение (верх-низ, право-лево и т.д.), развитие чувственного восприятия жизни «или-или».
- Аутентичное движение- истенное движение индивида, его признак.
- Активное воображение – переработка бессознательного через вербальные или визуальные картины в танце, рисунке (работа со сновидениями, фантазиями).

Труди Шуп(1903-1993)

Модель ТТ Т.Шуп

- 1.Работа с базовыми движениями – ползание, кружение, ходьба и т.д.
- 2.Развитие креативности пациентов.
- 3.Разделение фантазий пациентов и действительности,
поиск сил для встречи
с реальностью.



Анализ тела Труди Шуп

- *Дыхание* – может дать более полное представление о себе.
- *Центр тела* – центр тела говорит об отношениях к себе и миру.
- *Телесное напряжение* – работа с чувствами.
- *Ритм* – развитие независимости.
- *Использование комнаты* – функционирование в действительности.

Танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности. (Гренлюнд, Н.Ю. Оганесян, 2005).

Цели танцевальной терапии (Рудестам, 1993):

- Самовыражение и самоактуализация личности
- расширение сферы осознания собственного тела, его использования и возможностей, что повышает физическое и эмоциональное здоровье;
- Повышение самооценки путем развития безопасного, более положительного или привлекательного образа тела;
- Совершенствование социальных умений тех пациентов/клиентов, которые нуждаются в тренинге элементарных социальных навыков;
- Коррекция системы отношений личности
- Приведение человека в контакт с его чувствами путем установления связи чувств с движениями;
- Глубокий групповой опыт, как следствие групповых сессии.

Возможности танцевальной терапии в интегрировании психологических учений и практик:

- танцевально-двигательная терапия основана на убеждении, что существуют взаимоотношения между движением и эмоцией;**
- в теле есть мышечная память, которая тесным образом связана с чувствами, которые мы когда-либо переживали в определенных ситуациях;**
- когда человек двигается, то телесные движения естественным образом вызывают воспоминания о ситуациях, снах, образах и связанные с ними эмоциях;**
- изменяющиеся физические ощущения часто обостряются в танце и обеспечивают базис, на котором возникают и выражаются чувства;**
- Изменения в двигательном поведении могут привести к изменениям в психике.**

танцевальная терапия и психоаналитическая теория

Зигмунда Фрейда



танцевальная терапия и
психоаналитическая теория Зигмунда
Фрейда

«...никакой смертный не может сохранить тайну. Если губы молчат, то сплетничают его пальцы. Каждая часть тела выдает его» (Freud, 1905)

танцевальная терапия и индивидуальная психология

Альфреда Адлера



танцевальная терапия и индивидуальная психология Альфреда Адлера

- танцевальное пространство это условие, где возможно испытать удовлетворение и удовольствие от процесса деятельности как результата собственных усилий, что, усиливает чувство собственной значимости, собственных творческих возможностей и направлено на личностный рост;**
- творческая деятельность становится источником исцеления и внутреннего роста;**
- танец используется как средство установления, поддержания и коррекции межличностных отношений**
- взаимодействие в танце дает возможность осознать собственные формы самовыражения, сопряженных с отношениями к конкретным людям, к миру, проанализировать причины их нарушений, узнать разнообразие других альтернативных поведенческих реакций**

танцевальная терапия и аналитическая психология

Карла Густава Юнга



танцевальная терапия и аналитическая психология Карла Густава Юнга

Юнг предполагал, что выразительное телесное движение - это один из гармоничных путей придать форму бессознательному.

Танцевальные фигуры выражают те же значения, что и рисунки.

Юнг коснулся этой темы на своем семинаре по сновидениям в 1929 году: «Однажды пациентка принесла мне рисунок мандалы, рассказав, что это был набросок определенных движений вдоль линий в пространстве. Она протанцевала его для меня... Ее танец был магической формулой ...с конечной целью, которую нужно достичь...» (1938).

танцевальная терапия и теория объектных отношений

Дональд Винникотт



танцевальная терапия и теория объектных отношений

«...только в игре дети и взрослые могут обратиться к творчеству, открыть свою креативность, и только через развитие собственной креативности индивид может познать самого себя» (Winnicott, 1971).

**танцевальная терапия и
научающе-бихевиоральное,
социально-когнитивное направления**



танцевально-двигательная терапия и научающе-бихевиоральное, социально-когнитивное направления

принципы оперантного, социального научения
используются в социально-психологических
танцевальных тренингах
например, тренировка уверенности в себе,
основанных на репетиции уверенного
поведения и самоконтроля танцевально-
двигательными методами

**танцевальная терапия и
гуманистическая психология
(клиент центрированная)**

Карл Роджерс



танцевальная терапия и гуманистическая психология

**основная мысль: «Стремление к улучшению
здоровья и самоактуализации является
частью человеческой природы»**

**Танцетерапевт ориентирован на клиента,
отдавая приоритет развитию его
индивидуальности и его свободе
выражения.**

**В танцевально-двигательной терапии люди
открываются переживаниям, доверяют
себе и свободно движутся в направлении
актуализации себя**

танцевальная и гештальт терапии

Фриц Перлз



танцевальная и гештальт терапия

- танцевальная терапия и гештальт-терапия работают с ситуацией в режиме «здесь и сейчас»;**
- танцетерапевт стремится понять «язык тела» и помочь бессознательному клиенту стать осознанным;**
- развитие осознанности и развитие способности принимать ответственность за свою жизнь;**
- схожие техники: преувеличение, усиление чувства и его выражения; развитие темы в действие.**

**танцевальная терапия и
учение о мышечно-эмоциональных блоках,
характерном панцире**

Вильгельм Райх



**танцевальная терапия и
учение о мышечно-эмоциональных блоках,
характерном панцире**



эмоции скапливаются в теле в характерные паттерны

В.Райх предложил параллельно с вербальным анализом, воздействовать на мышечные блоки, чтобы освободить их и скрытые в них эмоции

танцевальная терапия обращается к пониманию психосоматических механизмов

танцевальная терапия и отечественная концепция отношений

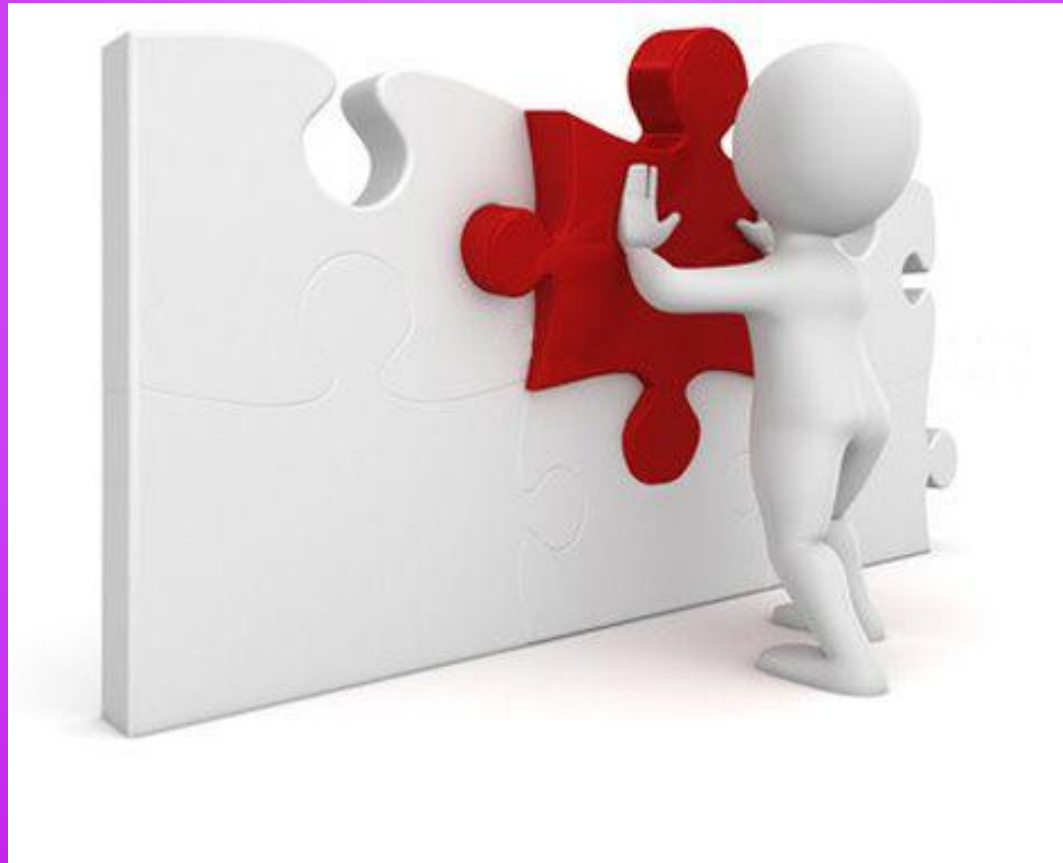


**танцевальная терапия и
отечественная концепция отношений
В.Н.Мясищева и А.Ф. Лазурского.**



- **отношения понимались В.Н.Мясищевым, как сознательные, избирательные связи человека с окружающим миром и с самим собой, которые влияют на его личностные качества и реализуются в деятельности.**
- **Мясищев развивал важную мысль о том, что настоящее, превращаясь постоянно в прошлое, в опыт, одновременно становится потенциалом будущего поведения личности.**

Танец может рассматриваться как универсальный мощный инструмент или технология воздействия на основные структуры личности: (темперамент) характер и систему внутриличностных и межличностных отношений т.е. Может вернуть человека в прошлое, с целью поиска потенциала и осознания полученного опыта.



Система отношений личности: отношения к себе, к другим людям, к миру.

Концепция отношений составляет ядро отечественной психологии личности и общения. Что успешно используется в танцевально-экспрессивных тренингах в развитии коммуникативной компетентности личности как субъекта отношений

методы танцевальной терапии:

1. **Кинестетическая эмпатия** - терапевтические двигательные взаимоотношения как эмпатическое принятие партнера посредством отзеркаливания (М.Чейс).
2. **Аутентичное движение** как метод активного воображения в движении. Основательница этого метода - Мэри Старк Уайтхаус.
3. **Телесное действие**, как символизм для передачи эмоций и идей, которые не поддаются выражению повседневным языком.
4. **Структурированный танец** по методу Л.Алексеевой.
5. **Творческий танец** или импровизация.
6. **Контактная импровизация.**
7. **Ритмическая групповая активность.**
8. **Танцевальная игра.** Применение данного метода, методику составления программ танцевальной игры описывает в своей книге Оганесян Н.Ю.
9. **Музыкальное сопровождение.**
10. **Использование психотерапевтического рисунка.**
11. **Использование предметов.**
12. **Дыхательные психотехнологии.**
13. **Техники работы с телом** (элементы оздоровительной корригирующей гимнастики, самомассаж, приемы тренировки координации движений, работа с пространством).

Эмпатическое принятие партнера посредством отзеркаливания



Эмпатическое принятие партнера посредством отзеркаливания



Эмпатическое принятие партнера посредством отзеркаливания



Эмпатическое принятие партнера посредством отзеркаливания



Контактные техники



Контактные техники



«Я знаю, что вы чувствуете»



КОНТАКТНАЯ ИМПРОВИЗАЦИЯ



Аутентичное движение



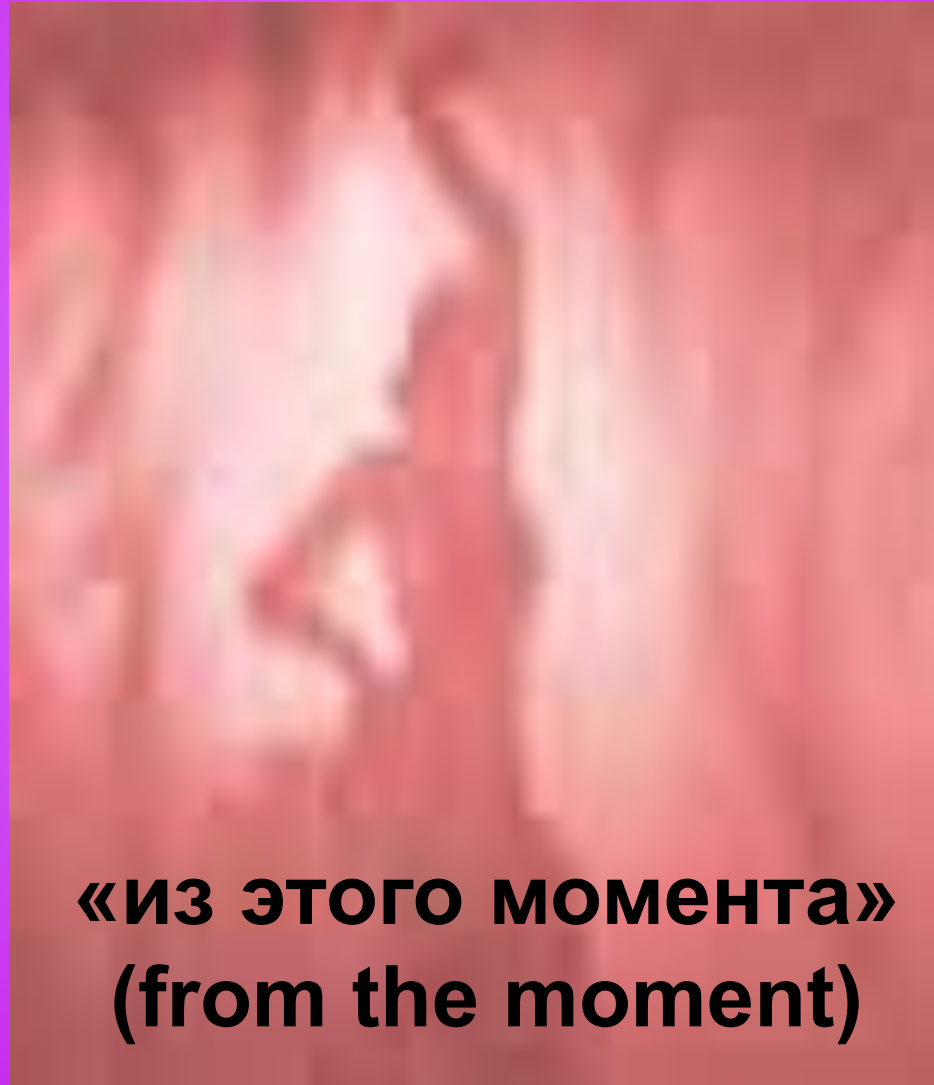
«Аутентичное движение это практика быть собой во всей своей истинности в присутствии других».

М.Уайтхаус

Структурированный танец



Творческий танец



Творческий танец



Ритмическая групповая активность



Ритмическая групповая активность



Ритмическая групповая активность



Танцевальная игра



Танцевальная игра



Танцевальная игра



Использование ритма



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ



Использование психотерапевтического рисунка



Использование психотерапевтического рисунка



Использование психотерапевтического рисунка



Расслабление, медитативная практика



Обсуждение результатов:



Обсуждение результатов:



Обсуждение результатов:



Диагностика в танцевальной терапии

система анализа движений под названием Effort/Shape (система форм усилий) или LMA=Laban Movement Analysis (**Анализ движений Лабана**). **исследования психомоторики**, где отслеживаются и рассматриваются отдельные компоненты, составляющие двигательный акт

Анализ движений Лабана

Пространство

- как много места позволяет себе человек занимать в жизни;
- как человек входит в пространство других людей;
- какие зоны пространства человеком освоены и т.д.

Сила

- как чувствует человек свой вес, опору, поддержку;
- в взаимодействии ли он с гравитацией другим людям;
- доверяет ли свой вес, свое тело и т.д.

Время

- какой ритм для человека более органичен;
- при каком ритме – быстром или медленном – человек чувствует себя более уверенным, либо напуганным;
- может ли человек осваивать разнообразные ритмы и т.д.

Течение

- насколько человек может держать определенный ритм или стиль движения;
- насколько движения направлены;
- какие части тела и как часто «выпадают» они из направленного движения;
- как много неосознанного хаоса в теле человека и т.д.

исследования психомоторики (Оганесян Н.Ю.)

- оцениваются:
- 1. экстрапирамидные компоненты:
 - - тонус,
 - - смена иннервации и денервации,
 - - темп,
 - - ритм,
 - - автоматические движения,
 - - вспомогательные движения.
- 2. Пирамидные компоненты:
 - - сила, энергия движений,
 - - отчетливость выполнения.
- 3. Церебральные и кортикоцеребральные компоненты:
 - - равновесие, соразмерность движений в пространстве,
 - - координация движения.
- 4. Фронтальные компоненты:
 - - двигательная активность,
 - - способность выработки формул,
 - - способность сохранения формул,
 - - способность к одновременным движениям,
 - - вторичные автоматизмы.

Танцетерапевту необходимо иметь в виду:

- 1. Важным является методологический плюрализм, то есть способность овладеть многообразием методов и умело их применять.**
- 2. Метод модифицируется в зависимости от конкретных условий, цели исследования, характера решаемых задач, особенностей объекта, и т.п.**

достоинства и преимущества танцевальной терапии

- **1. Танец обращается к здоровой стороне человеческой природы и насыщает тело новыми позитивными чувствами.**
- **2. Танцетерапевты работают с разной категорией граждан. Танцевальная терапия работает через движение, поэтому она адаптивна к очень широкому спектру поведения.**
- **3. Движение может привести клиента в любую ситуацию его истории, которая осталась незавершенной, и тогда происходит уникальный танец, который каждый должен исполнить сам.**
- **4. Отправной точкой в танцевальной терапии является идея о том, что взаимоотношения между психическими трудностям и телесным языком можно рассматривать как путь, с помощью которого естественный динамический ритм движения будет включаться как средство изменения, особенно для людей с трудностями в вербализации.**
- **6. Танцевальная терапия помогает сделать невидимое видимым, неясное ясным. Наши тела отражают наше взаимоотношение с жизнью, сокровенно и точно. Танцевальная терапия завершает те шаги, которые мы чувствуем внутри, и позволяет сделать шаг в жизнь навстречу жизни.**

Спасибо за внимание!