

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детская школа искусств № 1 им. Т.П. Николаевой»

Принято

Методическим советом
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детская школа искусств № 1 им. Т.П. Николаевой»
Протокол № 3 от 2 ноября 2022 г.

Утверждаю

Замдиректора
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Детская школа
искусств № 1 им. Т.П. Николаевой»
_____ И. А. Жамойтин

Методическая разработка:

**на тему: «Танцевально-двигательная
терапия»**

Составитель:
преподаватель отделения
хореографического искусства
Шилякова Наталья Викторовна

Содержание

Введение³

Глава 1. История возникновения танцевательной терапии...

1.1. Развитие танцевательной терапии

1.2. Основные принципы и цели танцевательной терапии...

Глава 2. Здоровье и танец. Методики и анализ танцевательной терапии

2.1. Тело и движение

2.2. Межличностные отношения

2.3. Работа с межличностными в танцевательной терапии

Заключение

Список используемой литературы

Введение

Танцетерапия стремится дать возможность каждому пациенту реализовать свои ощущения в непосредственном потоке самовыражения, представляющем собой скорее естественные, самопроизвольные и неограниченные движения, чем выполнение формальных танцевальных движений. Танцетерапевты поддерживают и мотивируют лечение своих пациентов тем, что учат использовать эту форму искусства исцеления, чтобы подключиться к сфере бессознательного, и многие из практикующих эту методику врачей считают, что суть целительного эффекта основана на подсознательном стимулировании в танце каналов энергии, что позволяет жизненной силе двигаться более свободно.

Самый широкий круг разнообразных жизненных ситуаций тесно связан с этой терапией. При этом музыка вовсе не является обязательным компонентом. Иногда в танце подчеркнуты творческие аспекты, иногда терапевтические. Данная методика может быть полезна для людей, которые не в состоянии иным способом выразить волнующие их чувства, и почти всегда эффективна при лечении большинства психологических проблем, как умеренных, так и серьезных. Теоретически при любой физической болезни, связанной с подвижностью, типа болезни Паркинсона, движение может оказаться полезным. Физические симптомы, связанные с различного рода стрессами, также могут быть сняты танцетерапией.

Существует ряд различных методик применения танцетерапии. Это, например, эвритмия, искусство движения с музыкой и речью, развитая в школах Рудолфа Штейнера для детей с целью обучения ритму, и Пять Танцев в вольном стиле Габриэллы Рота — обе эти формы терапии разработаны специально, чтобы поощрить самовыражение и творческий потенциал.

Корни танцевально-двигательной терапии восходят к древним цивилизациям, в которых танец являлся важной составляющей жизни. Вероятно, люди начали танцевать и использовать движение тела как средство коммуникации задолго до возникновения языка. Танец являлся выражением самых важных аспектов культуры. В межкультурном исследовании танца в различных обществах обнаружено, что те движения, которые люди производили во время своей ежедневной работы, вошли в танцевальный стиль, в танцевальную форму данной культуры. Например, широкая и устойчивая стойка эскимоса с быстрыми, напоминающими стрелы движениями рук, которые были необходимы для подледного лова рыбы и метания копья, была включена в танец. Общественные ценности и нормы передавались из поколения в поколение через танец, таким образом, поддерживая механизм выживания и передачи культурных ритуалов.

Другими примерами использования танца в культурах являются приготовления к чему-либо, празднования, войны, надежды на обильный урожай. Во многих обществах танец продолжает служить этим важным функциям. Именно этот выразительный и коммуникативный аспект танца, непосредственное выражение эмоций на предвербальном и физическом уровне в совместных движениях под общий ритм, характерных для примитивных обществ, и оказали влияние на развитие танцевально-двигательной терапии. Ощущения и чувство единения и гармонии, которые возникают в групповых танцевальных ритуалах, дают людям эмпатическое понимание друг друга.

Глава 1. История возникновения танцевально-двигательной терапии.

Корни танцевально-двигательной терапии восходят к древнейшим цивилизациям. Возможно, люди начали танцевать и использовать движение как средство коммуникации задолго до возникновения языка. Тысячелетия в разных культурах существовали ритуальные танцы для лечения больных, оплакивания мертвых, празднования свадеб, побед. Подражая животным, охотники добивались воплощения в зверя, в результате чего появлялась уверенность, которая помогала успешной охоте. А воинские танцы способствовали подъему боевого духа настолько, что воины безоглядно шли в бой.

В танцах можно увидеть духовную жизнь каждого народа. Египтяне танцами изображали движение небесных светил, римляне плясали в честь богов. Отображением языческого танца и культа Солнца является хоровод, участники которого движутся в том же направлении, что и Солнце. В Древней Руси были распространены ритуальные пляски, сочетающиеся с катанием по росе, прыганием через костры, которые были приурочены к определенным временам года. А, например, подпрыгивания во время танцев служили подражательной магией, ибо танцующие так способствовали росту злаков. Древние греки вообще не сомневались, что человек от пляски становится лучше, совершеннее. Поэтому не случайно на земле Эллады одной из первых муз была Терпсихора - муза танцев. Греки даже могли танцевать философские трактаты. А в Африке до сих пор в некоторых племенах сохранился обычай вместо вопроса, к какому роду или племени принадлежит человек, спрашивают, какой танец он танцует (Колесников Л., Никитюк Б., Этинген Л., 1993). Танец выступает как сочетание физической, психической и эстетической деятельности. Например, индийский танец, в котором мельчайшее движение тела уже может рассказать целую историю. Согласно легендам, танец в Индии был порожден богом Шивой, одним из трех верховных богов в индуизме. Он является творцом Вселенной, поэтому, танцуя, он разрушает и одновременно создает жизнь заново (Курис И., 1994). Делая экскурс в историю, мы видим, что танец был одним из способов жизни, общения, гармонизации человека. Человеческую историю можно рассматривать не только как хронологию событий, но и как историю движения. В Лейпциге создан "Танц-архив", в

котором находится колоссальное количество собранной печатной, видео и изобразительной продукции, посвященной истории движения.

1.1. Развитие танце-двигательной терапии

Со временем в западных культурах танец из формы социальной коммуникации самовыражения превратился в вид искусства, целью которого была поучение и увеселение публики. В XIX веке танец стал формализованным средством выражения, примером чего служит классический балет. Одной из первых, кто внес вклад в возрождение творческого танца, была известная танцовщица Айседора Дункан (XX век). Традиционно считается, что душевная жизнь человека самым непосредственным образом связана с телом, с движениями. Терапией, которая объединяет в себе работу с телом, движениями и эмоциями, является танцедвигательная терапия.

На ее развитие оказали влияние психоаналитическая теория, аналитическая психология К. Юнга (1961). Одним из главных достоинств танцедвигательной терапии является ее преемственность традициям древнейших культур, с точки зрения понимания строения и роли движения в жизни человека и целостного подхода к телесному и психическому здоровью. К.Юнг считал, что взаимное проникновение телесных и душевных признаков столь глубоко, что по свойствам тела мы не только можем сделать далеко идущие выводы о качествах души, но и по душевным особенностям мы можем судить о соответствующих телесных формах. В литературе часто выделяется 4 основных фактора, которые способствовали развитию танцедвигательной терапии:

1) После II Мировой войны многим людям требовалась реабилитация: физическая и духовная. Танцедвигательная терапия способствовала этому. "Первой леди" в данном виде терапии считали Мэриан Чейс (Chase M.), которая работала в больнице св. Элизабет в Вашингтоне, округ Колумбия. Она развила танец в терапевтическую модальность. Работая с невербальными и психическими больными, добилась больших успехов. Пациенты, которые считались безнадежными, стали способны к групповым взаимоотношениям и выражению собственных чувств.

2) 50-е годы были открыты транквилизаторы. Танцедвигательная терапия выступила как альтернативная программа для лечения психических расстройств.

3) 60-е годы: "движение тренинга человеческих отношений", что способствовало работе с группами и разработке методов развития самосознания.

4) Исследования невербальной коммуникации, в том числе анализ коммуникативного поведения человеческого тела (Birdwhistell, 1970).

Представление о танце как коммуникации было развито танцовщицей Мери Вигман: "Танец - это живой язык, которым говорит человек... Танец требует общения прямого, потому что его носителем и посредником является сам человек, а инструментом выражения - человеческое тело".^[1]

В 50-е - 60-е годы тоже стали использовать танец в качестве терапевтической модальности для лечения эмоциональных расстройств. Это Труди Шуп и Мэри Уайтхаус, Франческо Боус и Лилиан Эспинак. Работали они в разных направлениях, но их общими терапевтическими целями являлись: интеграция тела, ведущая к ощущению цельности, разделение группового и индивидуального выражения чувств, выражение эмоционального

материала, включающего в себя конфликты, воспоминания и фантазии через символические действия (Aronow S., McGeehan T., Stark A.)

Большое влияние на развитие танцевдвигательной терапии оказала аналитическая психология К. Юнга. "Тело без души нам ни о чем не говорит, так же как - позволим себе встать на точку зрения души - душа ничего не может значить без тела..." К.Юнг считал, что артистические переживания, которые он называл "активным воображением", выраженные, например, в танце, могут извлечь неосознанные влечения и потребности из бессознательного и сделать их доступными для катарсического освобождения и анализа. "Душа и тело - не отдельные сущности, а одна и та же жизнь". [2]

Также на развитие танцевдвигательной терапии повлияла психоаналитическая теория, в частности, взгляды Вильгельма Райха на характер человека как защитный панцирь, сдерживающий инстинктивные сексуальные или агрессивные проявления человека. Райх полагал, что каждое проявление характера имеет соответствующую ему физическую позу, и, что характер индивидуума выражается в его теле в виде мышечной ригидности и зажимов. По Райху, человек, освободившись с помощью специальных физических упражнений от мышечного панциря, познает свое тело, осознает свои внутренние побуждения и принимает их. Это ведет к развитию в человеке способности к саморегуляции и гармоничной жизни в соответствии с его глубинными стремлениями чувствами, иначе говоря, к физическому и психологическому росту. Своей теорией В.Райх положил начало многим известным системам, ориентированным на работу с телом с целью улучшения психологического и физического функционирования, таким как:

1. Биоэнергетика А. Лоуена. Данный подход центрируется на роли тела в анализе характера. Лоуен был учеником В.Райха, его подход часто называют нео-райхианской терапией. Лоуен использует более приемлемые термины, чем Райх, например: "биоэнергия" вместо "оргона", поэтому "его работа встречает меньшее сопротивление..." [3] Биоэнергетика включает в себя технику дыхания по Райху, многие из техник эмоционального раскрепощения по Райху, Но также использует технику напряженных поз для энергетизации частей тела, которые заблокированы. Напряжение увеличивается настолько, что человек, в конце концов, вынужден расслабить мышцы, "защитный панцирь". Биоэнергетика часто концентрируется на ногах и тазе, потому что "они - основание и опора эго-структуры. Посредством ног и ступней мы сохраняем контакт с единственной неизменной реальностью в наших жизнях, с землей, или почвой".

2. Структурная интеграция Иды Рольф (Рольфинг) - система, стремящаяся вернуть телу правильное положение и линии. Целью данного подхода является восстановление мышечного равновесия и гибкости.

3. Техника Ф.Матиаса Александра основана на глубоких вытягиваниях мускульных фасций (связующая ткань, которая связывает и поддерживает мускулы и скелетную систему), сопровождаемых прямым глубоким воздействием, раскрывающая вредные привычки в держании и движениях тела, которые влияют на умственное, физическое и эмоциональное состояние человека. В основе подхода лежит идея о том, что предпосылкой свободных и естественных движений является естественное вытягивание позвоночника вверх. Автор создал специальные упражнения, которые позволяют освободиться от привычных напряжений. (Баскаков В., 1992)

4. Метод Фельденкрайза, предназначенный для восстановления естественной грации свободы движений. Работа Фельденкрайза направлена на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мускулатурой, которые испорчены

негативными привычками, напряжениями. Главным фактором в этом процессе автор называет "сознание" своих движений и тела.

5. Система чувственного сознания Шарлотты Селвер и Чарльза Брукча, направленная на изучение целостного функционирования человека в мире, личной экологии тела и чувств. В данном подходе авторы фокусируются на проблеме обучения отличать собственные чувства и ощущения от культурно и социально привитых образов. Большинство упражнений имеют медитативную ориентацию. В качестве примера рассмотрим более детально подход Фельденкрайза как пример работы с телом через осознание, так как проблемы осознанности образа "Я" являются одними из основных в психологии.

Фельденкрайз в своей работе "Сознание через движение" рассматривает вопросы, связанные с образом "Я" и движением. "Все мы говорим, двигаемся, думаем и чувствуем по-разному, каждый в соответствии с тем образом себя, который он построил за годы своей жизни. Чтобы изменить образ действия, нужно изменить образ себя, который мы несем в себе" (Фельденкрайз, стр.11). Фельденкрайз выделяет 4 компонента образа себя: 1. Движение. 2. Ощущение. 3. Чувствование. 4. Мышление.

Соотношение этих компонентов в различных действиях у разных людей отличаются, но обязательно все 4 компонента должны присутствовать в каждом движении. Фельденкрайз приводит примеры для объяснения этого утверждения: "Чтобы ощущать - видеть, слышать, или ощущать тактильно - человек должен быть заинтересован, испуган или заметить нечто, что его касается. То есть он должен двигаться, чувствовать и думать". Если хотя бы один из элементов действия уменьшается до исчезновения, существование становится под угрозой. Трудно поддержать жизнь без всякого движения. Нет жизни, если существо лишено всех ощущений. Без чувствования нет стимула жить, лишь чувство удушья заставляет дышать.

Автор говорит о том, что для изменения привычного способа действованиа требуется много сил, так как велика роль привычки. Многие части тела человек просто не осознает, а соответственно, не может включить их в новое действие, так как оно требует осознания.

По Фельденкрайзу, "полный образ себя" - это сознание всех связок скелетной мускулатуры и всей поверхности тела - спины, боков, головы и. т. д. Это идеальное состояние и оно редко встречается. Человек действует в соответствии со своим субъективным образом. "То, как человек держит плечи, голову, живот, его голос, интонация, способ передвигаться, представляться и многое другое основывается на образе себя. Но, как считает автор, этот образ может быть урезан или раздут, в соответствии с той маской, которую человек хочет показать другим людям. Только сам человек может понять, что в его внешности - фиктивно, а что - подлинно, однако не каждый может оценить, таким образом, себя и здесь может помочь опыт других.

По мнению Фельденкрайза, совершенствование движений - лучший способ совершенствования. Почему? Фельденкрайз выдвигает следующие основания:

1. Нервная система занята преимущественно движением
2. Качество движения легко различимо.
3. Опыт движения наиболее богат
4. Способность к движению существенна для самооценки

5. Всякая мышечная деятельность - это движение
6. Движения отражают состояния нервной системы
7. Движение - основа сознания
8. Дыхание - это движение
9. Основа привычки - движение.

Так как в головном мозге моторная часть коры близко расположена к тем структурам, которые отвечают за мышление и чувствование, и существует процесс диффузии, то значительные изменения в моторной коре дают параллельные изменения в мышлении и чувствовании. Фельденкрайз разработал методику работы с движением через осознание, основанную на изложенных выше принципах.

Рассмотренные системы, использующие работу с телом (body-work) можно рассматривать как одно из оснований (наряду с упомянутыми выше теоретическими и практическими основаниями) для развития танце-двигательной терапии, принципы которой будут представлены в следующей главе.

1.2. Основные принципы и цели танце-двигательной терапии.

Основная задача танце-двигательной терапии - обретение чувствования и осознанности собственного "Я". Люди обращаются к танце-терапевту потому, что они, будучи отчужденны от тела, не чувствуют себя интегрированными. В нашей современной культуре мы относимся к телу часто как к вещи, предмету. В отличие от подходов работы с телом (которые мы упоминали выше), в танце-двигательной терапии нет идеальной модели тела, которую нужно достичь. Танце-терапевт относится к телу как к эволюционирующему процессу. И еще важнейшее отличие танце-двигательной терапии от различных подходов работы с телом состоит в том, что здесь клиент сам исследует себя (принцип активности клиента), свои движения и развивается по собственному пути, а терапевт следует за ним (т.е. недирективный стиль терапии). Данная терапия больше интересуется тем, как движение чувствуется, чем тем, как оно выглядит.

Джоан Смолвуд (Joan Smallwood), юнгианский аналитик и танце-терапевт, ученица Мэри Уайтхаус и Труди Шуп, выделила три компонента терапевтического процесса:

1. Осознание (частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных двойных сообщений, "double messages", когда наблюдается диссонанс между вербальным и невербальным сообщением человека).
2. Увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения, включая факторы времени, пространства и силы движения, определение границ своего движения и их расширение).
3. Аутентичное движение (спонтанная, танце-двигательная импровизация, идущая от внутреннего ощущения, включающая в себя опыт переживаний и чувств и ведущая к интеграции личности). Аутентичное движение активизирует те части психики, которые К.Юнг описывал как части бессознательного. Аутентичное Движение как метод танце-двигательной терапии, основанный на аналитической психологии К. Юнга, создала Мэри Уайтхаус.

Джоан Смолвуд пишет о том, что "Танце-двигательная терапия может служить мостом между миром сознания и бессознательного". [4] С помощью танце-двигательной терапии пациент может использовать движение для более полного выражения себя и для сохранения своей аутентичности в контакте с другими. В отличие от других подходов работы с телом, танце-двигательная терапия использует сны, образы или символы в работе с телом.

Танце-двигательная терапия - это единственный вид терапии, где используется очень много свободного пространства. Танце-терапевт работает постоянно с собственным телом, используя его как инструмент, с помощью которого он знакомится с невербальным миром клиента.

Танце-двигательная терапия, помимо движения, использует еще такие понятия как вес, пространство, время - для расширения и обогащения творческого и выразительного мира клиента. (Например, люди, которые не ощущают собственного веса, обычно имеют трудности в умении заставить своего партнера выслушать их). Танце-терапевт концентрируется на взаимоотношениях терапевт - клиент, клиент - пространство, осознанные движения - неосознанные. Танце-двигательная терапия выступает в двух формах: индивидуальной и групповой.

Индивидуальная форма: исследование клиентом с помощью терапевта спектра своих движений, благодаря чему открываются невыраженные эмоции, которые были заблокированы в теле и освоение новых движений (замена старых, неадекватных форм реагирования)

Групповая форма: Процесс групповой танце-двигательной терапии основан на том, что терапевт направляет спонтанность движений участников, развивает их. Типичная групповая сессия включает в себя 3 части: разогрев, его развитие и завершение (такая структура характерна и для других видов психотерапевтических групп: психодрамы, гештальта и т.д.). Разогрев помогает включиться в группу, лучше почувствовать свое состояние, центрироваться. Эмоциональные состояния участников группы выражаются и развиваются более полно на телесном уровне, интегрируя мысли, чувства и действия. В результате разогрева участники группы обычно чувствуют расслабление, координированность и готовность двигаться. Разогрев также способствует началу осознания своих чувств и мыслей и их связи с телом и движениями. (Например: вытягивание плеч и рук может развиться в толкающее движение, связанное с желанием вытолкнуть что-то прочь, неприятную ситуацию или человека, с кем это связано). Повторяя и усиливая движения, терапевт помогает каждому участнику осознать чувства через обратную визуальную связь. Двигательное поведение расширяется в танце, помогая осознанию конфликтов, желаний, и может способствовать проживанию негативных чувств и освобождению от них. Здесь терапевт должен быть очень чувствительным к происходящему в группе, чтобы не было эмоциональной и физической перегрузки, которая ведет к сопротивлению работе. Терапевт помогает привести процесс движения к завершению (3 часть группового процесса) с помощью вербальной обратной связи. Эта стадия способствует интеграции физического, эмоционального и когнитивного компонентов структуры Я.

Танце-терапевт выявляет и развивает текущие эмоциональные и психологические темы, соотнося их с личной историей каждого. Одна из главных тем групповой работы является "Как быть собой, находясь в контакте с другими людьми".

Раньше танцевдвигательная терапия применялась почти всегда к людям с тяжелыми нарушениями. Сегодня же - все больше ориентируется на работу со здоровыми людьми, имеющими психологические затруднения, с целью развития у них самопринятия, эффективного межличностного и группового взаимодействия, самоактуализации, интеграции частей Я. Поэтому все больший интерес приобретают именно социально-психологические аспекты танце-двигательной терапии. Существует три основные области работы танце-терапевта:

Глава 2. Здоровье и танец. Методики и анализ танцетерапии

Техника арабского танца имеет много маленьких секретов. Один из них - выполнение всех элементов в состоянии неги. Хорошая танцовщица имеет текучую пластичность в теле. Каждым движением она лепит свое тело, как будто бы у нее нет костей, а вся она из глины. Овладение методом релаксации, умелое чередование напряжения и расслабления при выполнении связок из элементов приучают организм к длительным и разнообразным физическим нагрузкам. Уже после первого месяца занятий повышается тонус. Чередование элементов арабского танца, пластики, ударов, трясок делает более гибкими мышцы и связки. Во время трясок осуществляется уникальный массаж внутренних органов живота и малого таза. Хорошо купируются застойные явления в органах и тканях, растягиваются спайки, улучшается кровообращение и двигательная функция кишечника. Трехлетние наблюдения позволяют говорить о хорошем эффекте от занятий танцем живота при дискинезиях желчевыводящих путей, хронических воспалительных заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта. В течение 2-3 месяцев занятий наступает заметное улучшение самочувствия при гинекологических заболеваниях: нормализуется менструальный цикл, отмечается стихание болей при воспалительных и спаечных процессах в малом тазу, заметно повышается либидо. В движении танца живота участвуют все отделы позвоночника, что хорошо укрепляет мышцы спины и поясницы. Изменяется осанка, появляется грациозность в движениях, исчезает сутулость. Особенности техники танца на расслабленных, подогнутых коленях позволяют снизить нагрузку на коленные, голеностопные суставы. Поэтому полиартрит не является противопоказанием для занятий. Некоторые тряски живота осуществляются на задержке дыхания на выдохе, что прекрасно тренирует дыхательную систему. Подобно гимнастике Бутейко, belly dance эффективен при хронических бронхитах, астматических состояниях. Движения рук и плечевого пояса укрепляют грудные мышцы и межреберную мускулатуру. Это помогает на долгие годы сохранить прекрасную форму груди.

Продолжительные занятия танцем корректируют фигуру. Вспомним азиатский женский стандарт красоты: тонкая талия, развитая грудь, округлые бедра. Элементы танца живота способствуют перераспределению подкожных отложений, и фигура меняется на глазах. Неотъемлемый элемент belly dance - тряска - выступает в роли дорогостоящего вибрирующего массажера, так часто рекламируемого по телевизору, который избавит Вас от целлюлита.

Вы пришли в Школу танца, не имея предварительной хореографической, физической подготовки. Добро пожаловать. Вам здесь рады.

Ваша увлеченность и энтузиазм поддерживают в Вас позитивный настрой для принятия больших и, предположительно, непривычных физических нагрузок. Но давайте задумаемся об осторожности. Как уберечь себя от повреждающего эффекта сверхдействия? Ведь мера у каждого своя. Как избежать травматического повреждения здоровых органов и тканей? Как предупредить возможное обострение имеющегося хронического заболевания? Ваше продвижение в занятиях складывается от освоения

простых элементов и движений с постепенным переходом к более сложным. Без простого не бывает сложного. Время, требующееся для освоения движений, у каждого свое. Определите минимум по количеству движений при регулярных занятиях и выполняйте его. Нет смысла делать больше определенного количества. Спешить надо медленно.

В танце и занятиях чередуйте напряжение и расслабление. Такой подход лежит в основе арабского танца. Это способствует наработке выносливости, умению переключаться с одного вида деятельности на другой, способствует сбережению энергии, необходимой для жизни.

Резкие и сильные движения без разминки и без предварительной подготовки могут вызвать растяжение и разрывы связок и мышечных сухожилий, смещение позвонков, подвывихи и вывихи суставов. Разминка в невысоком темпе в течение 3-10 минут достаточно разогревает мышцы и делает их более эластичными и устойчивыми к повреждению. Постепенное замедление темпа нагрузки перед прекращением занятия предотвращает головокружение, так как не приводит к нарушению нормального кровотока. Резкое прекращение напряженной физической нагрузки временно уменьшает кровоснабжение мозга и способствует застою крови в венах нижней половины тела. Результатом может быть головокружение и даже обморок. Постепенное снижение темпа получаемой нагрузки также способствует удалению продуктов обмена веществ, в частности молочной кислоты, из мышц, что уменьшает, но полностью не снимает их болезненность на следующий день, вызванную повреждением мышечных волокон.

Следует обратить внимание на подбор одежды для занятий. Она должна быть удобной, комфортной, отвечать Вашему вкусу и принятым требованиям, о которых Вы можете узнать у преподавателя. Следует позаботиться о платке или накидке, которые можно набросить на разгоряченные плечи во время паузы в разминке или во время объяснений, не связанных с физическими упражнениями. После интенсивной физической нагрузки не спешите сразу выйти на улицу, особенно при выраженной температурной разнице в помещении для занятий и вне его.

Вы решили уделить внимание поддержанию хорошей физической формы через занятия в Школе танца. Ваше тело получит достаточную или интенсивную физическую нагрузку с учетом Вашего выбора.

Позаботьтесь о полноценном питании и поддержании водного баланса. В Вашем рационе должны быть продукты, содержащие питательные вещества, витамины и микроэлементы в соответствии с Вашими потребностями. Вода составляет 60% веса тела. В теле человека весом 70 кг содержится приблизительно 40 л воды. Из этого количества до 28 л находится внутри клеток, 8 л - в тканях, и чуть меньше 4 л, то есть приблизительно 8% от общего количества воды, - в кровотоке. Поддержание этого объема воды в кровотоке очень важно. Поступление воды в организм должно уравнивать ее потери во время энергичных физических занятий или в жару, когда потоотделение возрастает, тогда водный баланс в организме будет постоянным.

Если у Вас имеются острые или хронические заболевания, о которых Вы знаете, перед началом занятия целесообразно проконсультироваться с преподавателем об объеме физической нагрузки и, возможно, подборе ее в Вашем индивидуальном случае.

2.1. Тело и его движения. Межличностные отношения. Самосознание

Целями терапии в первой области являются: активизация тела для того, чтобы помочь пациенту обнаружить полностью напряжения и конфликты, развить больше возможностей тела для получения опыта чувства телесной интеграции и координации.

Во второй области танцетерапевт устанавливает базовый уровень коммуникации через использование ритма и прямого физического взаимодействия. Групповой опыт позволяет увеличить степень самосознания через визуальную обратную связь, которую человек получает через наблюдение за движениями других людей. Наблюдая, как выражаются чувства через тело у других, участник группы может начать идентифицировать и обнаруживать свои собственные чувства. Микрокосмос мира, представленный в группе, дает участнику группы возможность получать и давать обратную связь и расширить поведенческий репертуар социально-психологических ролей.

В третьей области цели сгруппированы вокруг идеи о том, что осознанный телесный опыт благоприятствует и углубляет самосознание. Наиболее прямое выражение особенностей индивидуальности возможно через тело. Это физический опыт действия мышц выступает как быстрый путь познания и получения опыта о себе, развивает Я-концепцию и способствует повышению самооценки.

2.2. Эмоции и движение.

По этимологии слово "эмоция" произошло, скорее всего, в XVII веке от французского слова "mouvoir", что значит "приводить в движение". А латинское слово "emovere" означает "колеблю", "волную". Таким образом, мы видим смысловую связь слов "эмоции" и "движения". Чарльз Дарвин в 1872 году, в работе "Выражение эмоций у человека и животных", исследовал эмоции человека через анализ средств их выражения. Дарвин, наряду с культурно-опосредствованными, выделил врожденные эмоции, которые характерны всем народам мира. К ним относятся: горе, радость, злость, страх, презрение, стыд, удивление. Эти эмоции имеют типичные формы выражения, которые узнаваемы людьми из самых разных культур, включая изолированные и неграмотные народы.

"Горе - Люди, страдающие от сильного горя, часто ищут облегчения в резких, сильных, почти неистовых движениях. Но когда страдание несколько смягчается, но еще продолжается, люди больше не хотят двигаться, становятся неподвижными и пассивными, или иногда они покачиваются. Циркуляция крови замедляется, они становятся вялыми, лицо бледнеет, голова повисает на вогнутой грудной клетке, губы, щеки, нижняя челюсть - все опускается вниз под тяжестью собственного веса, Таким образом, все черты как бы удлиняются.

Радость - если сильная, то вызывает разные хаотические движения. Человек может пританцовывать, хлопать в ладоши, топтать ногами и громко смеяться. Смех, по мнению автора, является первичным выражением радости и счастья.

Гнев - возбуждение в мозге способствует усилению мышечного напряжения и в то же время возникновению ощущения прилива энергии. Тело выпрямляется и становится готовым к немедленному действию, но иногда оно наклоняется вперед по направлению к обидчику, становится даже жестким. Рот обычно сжат, демонстрируя тем самым определенные намерения, зубы стиснуты. Характерным является такой жест - руки со сжатыми кулаками поднимаются, как будто готовятся ударить обидчика. Желание ударить становится настолько сильным, что оказавшиеся под рукой предметы рискуют быть разбитыми, брошенными на пол; но очень часто бывает, что движения становятся

бесцельными и неистовыми. Маленькие дети могут неистово кататься по полу на спине или животе, крича, пинаясь, царапаясь, ударяя все, что оказывается поблизости.

Страх - выражался с древних пор почти так же, как и сейчас: дрожь в теле, холодный пот (испарина), бледность, широко открытые глаза, расслабление большей части мышц, съеживание всего тела или неподвижность.

Презрение - наиболее частый способ выражения презрения - это движения, производимые в области носа и рта. Фырканье является универсальным способом выражения презрения или отвращения.

Стыд - при остром чувстве стыда возникает сильное желание спрятаться. Мы поворачиваем все тело, особенно лицо, пытаемся как-то спрятаться. Человек, который испытывает чувство стыда, едва ли выдержит встречи взглядами с теми, кто находится рядом, и он всегда будет опускать глаза или смотреть искоса.

Изумление - широко раскрытые глаза и рот обычно выражают удивление или изумление. Можно сделать заключение, что поднятие бровей является врожденным или инстинктивным импульсом. Когда мы чувствуем сильное изумление, мы открываем рот, чтобы слышать буквально каждый звук, мы даже задерживаем дыхание или дышим как можно тише, а тело наше остается неподвижным.

Кроме основных, врожденных эмоций, Дарвин дифференцировал еще и сложные эмоции. Сложные эмоции известны людям в каждой культуре, но они не имеют прототипов поведенческих паттернов. Он выделил такие сложные эмоции как ревность, зависть, скупость, мстительность, подозрительность, лживость, лукавство, вина, тщеславие, самодовольство, честолюбие, гордость, скромность.

Томкинс, исследуя врожденные аффекты, открыл еще один аффект, который не описал Дарвин, это аффект - интерес (любопытство). В открытии этого аффекта Томкинсу помогли наблюдения за своим маленьким сыном. Томкинс сделал предположение, что Дарвин не выделил интерес как аффект может быть потому, что связывал его с мыслительной функцией. Томкинс также разработал шкалу интенсивности врожденных аффектов от слабого выражения до экстремально-сильного. Например, аффект страха: опасение - тревога - страх - ужас - паника. А, например, шкала аффекта гнева выглядит таким образом: легкое раздражение - раздражение - фрустрация - гнев - ярость. Томкинс разделил базовые аффекты на позитивные (радость и интерес), негативные (страх, горе, гнев, презрение, стыд) и останавливающий (удивление).

К. Юнг подчеркивал важность эмоций как движущей силы поступка. В 1916 году он описал случай из своей практики, в котором он наблюдал как движение, танец были одной из форм выражения бессознательного.

Юнгианский аналитик, ученый, один из основателей института К. Юнга в Сан-Франциско) Люис Стюарт (Luis Stuart), основываясь на приведенных выше исследованиях Ч. Дарвина, Томкинса и, опираясь на основные принципы юнгианского подхода в психологии, разработал концепцию "Система базовых аффектов". Смысл процесса индивидуации рассматривал как развитие самости (Self) от начальной (в основе которой лежат базовые аффекты) к реализованной. В понятие реализованный Self Л. Стюарт включал самосознание, эго-функции, развивающиеся образы и высшие ценности, которые являются различными в зависимости от базового аффекта, от которого они развиваются. На развитие Self влияют символические культурные установки комплексные семейные

эмоции, которые присутствуют в семье, где личность развивается (примеры сложных семейных эмоций: любовь, уважение, внимание, сострадание, ревность, зависть, лживость, вина и т.д.)

Стюарт назвал позитивные эмоции "энергетическим источником жизни", а негативные - "кризисными аффектами", которые нужны для выживания и они трансформируются посредством игры в позитивные. А аффект удивления, который Томкинс называл "останавливающим", Стюарт определил как "переориентирующий". Также автор рассматривал стыд и презрение как один аффект, развивающийся из первичного аффективного рефлекса отвращения, но разнонаправленный: стыд - внутрь себя, презрение - во внешний мир".

В процессе развития социальное окружение принуждает индивида подавлять или маскировать свои эмоции, и тогда они начинают выражаться в телесных симптомах, психосоматических заболеваниях. Поэтому танце-двигательная терапия глубоко связана с выражением и трансформацией эмоций. Экман утверждает, что каждая эмоция имеет свою ценность в выживании, а также и духовное измерение. Но та же самая эмоция, которая подавляется, может исказить тело. Именно через движение можно дать выход сильным эмоциям (например: хлестание, толкание, давление, размахивание могут трансформировать сильные эмоции, которые с помощью слов не могли быть выражены).

Танце-терапевт должен обладать большой чувствительностью к происходящему, чтобы дать возможность людям прожить эмоции, выразить их и трансформировать.

2.3. Работа с межличностными отношениями в танце-двигательной терапии.

Сфера межличностных отношений, имеющая большое значение как для личностной динамики, так и, в широком смысле, для состояния социума, в условиях танце-двигательной терапии подвергается воздействию через систему социальной коммуникации, а именно - ее эмоциональное наполнение.

Исследования показывают, что танцедвигательная терапия помогает установить или восстановить межличностную коммуникацию. Например, исследования Кендона по синхронности движения основываются на той предпосылке, что существует некая нейрофизиологическая связь организации речи и телодвижений в человеческой коммуникации (Фельденкрайз).

Кендон описывает самосинхронность как отношение между движением и чьей - либо собственной речью, как ритмическое соединение. Синхронность взаимодействия определяется как синхронное движение слушающего с движением говорящего. Повышенная синхронность, которая случается во время общения, усиливается совместным движением. [5]

Танце-двигательная терапия может помочь развитию этого базисного уровня коммуникации, так как она непосредственно использует ритм и кинестетические паттерны. Переутверждение "Я" в "Я" в отношении с другими происходит естественным образом, благодаря работе в группе.

Автор рассматривает координацию тела как необходимое условие для достижения удовлетворительной социальной интеракции. Он полагает, что люди, имеющие нарушения в социальных коммуникациях, могут научиться необходимому поведению (ритмической координации с другими), которое затем может быть переведено в другие

социальные окружения. В результате танце-двигательной терапии большинство клиентов переживают более глубокий и богатый уровень общения, выражая чувства через движения тела, во время движения под общий ритм. Известная танце-терапевт М.Чейс рассматривает ритм как организующий человеческое поведение фактор и создающий чувство солидарности между людьми.

Клайн в своем исследовании об эмоциональной коммуникации указывал, что каждая эмоция имеет определенный психологический код и характерный мозговой паттерн, управляемый ЦНС и биологически скоординированный. Поэтому мы способны воспринимать и узнавать эмоциональные состояния других людей. Наши эмоциональные ответные реакции на других людей обычно исходят из наших интерпретаций телесных действий и реакций других, которые мы воспринимаем, узнаем и переживаем на кинестетическом уровне (Фельденкрайз).

Благодаря работе в группе по танце-двигательной терапии с проблемами доверия, осознания личностных границ, и другими личностными проблемами, а также с помощью обратной связи: вербальной и невербальной, устанавливаются благоприятные межличностные отношения. Группа по танце-двигательной терапии - это микрокосм различных социальных ситуаций, благодаря чему клиенты учатся более адекватно воспринимать себя и других и расширять спектр поведенческих возможностей.

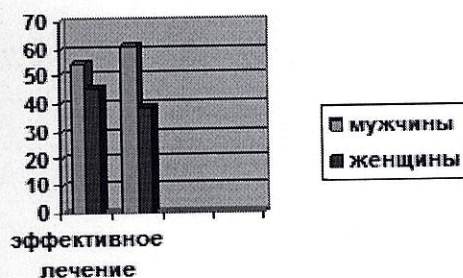
Глава 3 . Исследования, проводимые в области танцетерапии

Современное общество с его стремительными социально-экономическими изменениями, нестабильностью и утратой, в значительной мере, прежних ценностных ориентиров, в том числе и семейных, становится всё более равнодушным. В том числе и к эмоциональному состоянию одних из самых уязвимых его членов – подростков. Актуальность темы определяется увеличением числа подростков, столкнувшихся с такой проблемой, как отсутствие должного внимания со стороны взрослых (социальная безнадзорность). Формирование у детей установок на недоверие к близким взрослым и барьеров в отношениях между ними выступает как результат отсутствия доверия в отношениях, неумения и нежелания взрослых принимать и по достоинству оценивать ребенка. Сегодня дети, и особенно подростки, проводят ежедневно гораздо больше времени в компаниях себе подобных, вне досягаемости родительского и другого «взрослого» контроля. И это не удивительно. Любой нормальный человек страдает в своей целостности от обособленности, отчужденности по отношению к самому себе и к миру (А. Камю). Заброшенность, ненужность доставляют особенно неприятные ощущения, если они не уравновешиваются полноценным общением. «Дети, лишённые надзора (родителей), — читаем в Кратком словаре „Семейное воспитание“, — в силу своей незрелости, неумения самостоятельно организовать свою деятельность, поддаются сомнительным увлечениям, пропускают занятия в школе, плохо учатся, нарушают дисциплину. В самом деле, большинству родителей в настоящее время уже не до «хорошего поведения» своих детей. Даже если они и хотели бы опекать каждый их шаг, исходя из чисто эмоциональных побуждений, это редко становится возможным, так как все свое время они вынужденно проводят отдельно от детей, в разных местах — как дома, на досуге, так и на работе. Вместе с потерей неофициального контроля многие, и особенно наиболее нуждающиеся во внимании дети, сегодня перестали быть объектом и официального контроля со стороны социальных институтов. Поэтому, важным дополнением к традиционным методам обучения и воспитания является развитие деятельности психологических центров помощи населению, в которых подростки могут научиться понимать свои индивидуальные особенности и развивать имеющиеся способности, а также управлять своим поведением в рамках возникших ситуаций. Анализ данных официальной статистической отчетности

последних лет говорит о тенденции распространения явлений безнадзорности, а также беспризорности в подростковой среде, что определяет уровень преступности среди несовершеннолетних в целом. В настоящее время важность улучшения организации свободного времени для детей и подростков, а также реализация различных психологических программ признается необходимым фактором гармоничного существования общества и одним из основных условий целостного развития личности.

Актуальность темы исследования и её недостаточная изученность, а также важность освоения внутренних ресурсов личности и укрепления эмоциональной устойчивости именно в период «взросления», определили цель и задачи данной работы. Объект исследования – группа подростков, находящихся под опекой и дети из неполных семей г. Химки (на базе психолого – педагогического центра помощи населению «Семья»).

Предмет исследования – особенности эмоциональной сферы подростков, находящихся в сложной жизненной ситуации. Цели исследования: - изучить теоретические подходы к возможности применения средств игровой терапии для повышения уровня эмоциональной устойчивости у подростков, попадающих под категорию безнадзорных; - осуществить экспериментальную апробацию тренинговой программы в работе с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (безнадзорность), применяя средства и положения игровой терапии. Задачи исследования: - сформировать активное и творческое отношение участников к требованиям предлагаемых обстоятельств; - моделирование оптимальных способов поведения подростков в различных жизненных ситуациях и освоение участниками программы данных моделей; - реализовать программу игрового тренинга по повышению эмоциональной устойчивости у подростков на базе центра психолого-педагогической помощи населению «Семья». Гипотеза: воздействие игровой деятельности, реализуемое в тренинговой форме, на эмоциональную сферу подростков, находящихся в сложной жизненной ситуации (проблема безнадзорности) предполагает укрепление эмоциональной устойчивости и формирование адаптивных форм поведения в сложившихся условиях. Методы исследования. В процессе данного исследования был применен ряд комплексных теоретических и эмпирических методов. К первой группе методов относятся анализ, сравнение, синтез и теоретическое изучение программы коррекции эмоционального состояния подростков в рамках направления игротерапии. Ко второй группе методов относятся: систематическое наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование. Эксперимент - апробация программы коррекции эмоциональной сферы подростков, находящихся в сложной жизненной ситуации, с помощью игровых тренингов.



Принято считать, что вещи, которые мы носим, дом, где мы живем, нуждаются в заботе и уходе. "Первый дом", который получает человек при рождении, требует его постоянного внимания. Разговор идет о физическом теле. Для того, чтобы тело было здоровым, податливым и послушным, важно не забывать о нем, контролировать его состояние и поддерживать его форму. Для отработки и развития техники танца необходима разминка тела. Возможности физического тела заложены в трехмерном пространстве. Для полного

и гармоничного отражения движений в этих условиях рекомендуется практиковать его в трех плоскостях. Данная работа - это попытка дать подход, принципы организации разминочных гимнастик. Попытка понять, сформулировать, что и как делать для развития гибкости и подвижности тела, чтобы любое движение стало простым и доступным. Можно ее охарактеризовать как «философия движения».

Здесь попытка дать методологию создания собственных комплексов и дать критерии оценки полноты и эффективности существующих. В основу положен анализ древней Вьетнамской борьбы «15 шаров».

Гимнастики и упражнения.

Разобьем упражнения по основным характеристикам. К первой группе отнесем все вращательные движения. Вращение рук, ног, туловища, головы, тела, таза, стоп, всего туловища, рук, кистей, комбинации вращений. Ко второй отнесем все упражнения на сжатие и растяжение. Например: потягивание, наклоны, «Поза носа лодки», «Тещин язык», «Открывание дверей», «Мюнхаузен», наклоны к одной точке плечевыми суставами, «Око возрождения», кроме вращений. К третьей группе отнесем упражнения на скручивание. Это «Гимнастика на позвоночник», повороты головы, вывороты рук. К четвертой группе отнесем - тряски. Тряски рук, ног, живота, головы, туловища, предплечий, груди, живота. К пятой группе отнесем различные прыжки: на носках, с подниманием бедер, подниманием прямых ног, на четвереньках, на «пятой» точке, с боку на бок, на животе, на спине, вокруг оси, в длину, на прямых ногах, отнесем сюда махи руками. К шестой группе отнесем силовые упражнения. Приседание, отжимание, подтягивание, поднятие тяжестей, качание пресса спереди и сзади.

Рассмотрим первую группу движений.

У человека 15 центров вращения. Это места соединения костей - суставы: два голеностопных, два коленных, два тазобедренных, поясница, грудь, два плечевых, два локтевых, два лучезапястных, шея.

Легкость движения определяется разработанностью и подвижностью этих мест, чтобы любая траектория движения была возможна, чтобы не было у человека "мертвых зон". В этом случае становится возможным передача волны движения в танце от места ее возникновения на самые удаленные участки тела с учетом различных направлений и разных плоскостей.

Вращательные и волновые движения можно комбинировать, составлять из нескольких.

Рассмотрим на примере груди. Представим центр, точку по середине позвоночника, на уровне сердца. Проведем ось через эту точку спереди назад и начнем вращать грудной клеткой вокруг этой оси, при этом ось остается на месте. Сначала вращение происходит по кругу в одну и другую сторону. Затем по спирали в одну и в другую сторону, затем по восьмеркам с центром в этой точке, одна горизонтальная, другая вертикальная, разных размеров.

Затем проводим ось слева направо, горизонтально, через ту же точку. И начинаем вращать грудной клеткой вокруг этой оси по тем же траекториям, обращая внимание на то, чтобы ось была параллельна земле во время вращения. Далее проводим ось сверху вниз, перпендикулярно земле через эту же точку. И начинаем подобные вращения вокруг оси, отслеживая, чтобы ось была всегда перпендикулярна земле. Итак, грудь вращается вокруг осей, расположенных в трех плоскостях, каждый раз по трем траекториям (круг, спираль, восьмерки). Скорость вращения и амплитуду можно менять. Начинать рекомендуется с

равномерных вращений. Аналогично вращаем тазовым поясом, только центр берем в самой середине его.

Движения - также в трех плоскостях, по тем же траекториям, как и грудь. Голова аналогичным образом, только центр представляем в середине шеи. Вращения происходят в трех плоскостях и по тем же траекториям. При этом все остальные части тела не двигаются. Также вращаем кистями, но одновременно обеими. Каждая - через свой центр. Потом предплечья, плечи, ступни, колени, бедра. Если ногами вращают в положении стоя, тогда вращения делают попеременно каждой ногой, держа одну ногу на весу. Нogu можно вытянуть вперед, назад и в сторону. Количество вращений и скорость можно постепенно увеличивать. Из траекторий скачала можно брать круги, затем добавлять спирали, затем восьмерки. Последнее вращение - это «Молот» в одну и другую сторону, стоя на месте. Затем можно комбинировать вращения различных частей тела.

Затем добавлять спирали, затем восьмерки. Последнее вращение это «Молот», в одну и другую сторону, стоя на месте. Затем можно комбинировать вращения различных частей тела. После вращений потянуться вверх, потянуться, разведя руки в стороны; «Открывание пневматических дверей»; потянуться одна рука вверх, другая вниз; потянуть левую ногу одновременно с правой рукой и наоборот (растягивать себя по диагонали).

Правила для упражнений.

1. Начинать движения с конечностей, затем туловище, в конце - движения головой.
2. Начинать постепенно, не загоняйте себя. Каждое занятие - это удовольствие наполнение тела энергиями. В сопровождение можно взять арабскую музыку, классическую, барабаны.
3. Следите за своим состоянием, если плохо себя чувствуете или самочувствие ухудшается, то делать не надо. Разберитесь с причинами и устраните их.
4. Начинать с простых форм и постепенно, со временем усложняйте.
5. Определите минимум по количеству, и выполняйте его. Нет смысла делать больше определенного количества.
6. Чередование напряжения и расслабления.
7. Напряжение на задержках дыхания, на вдохе и выдохе.

Заключение

Современный человек значительно отошел от природы, которая никогда не освобождала нас от необходимости двигаться. Вся двигательная активность, человека, который не занимается никакими видами спорта, сводится к лежанию, стоянию, поездкам в транспорте, сидению на работе и у телевизора. В лучшем случае вечером "прогулка" по магазинам. Такой режим ведет к недостатку кислорода в тканях, ухудшая деятельность организма.

Отсутствие двигательной активности и большие нервные перегрузки, стрессы - основные причины практически всех заболеваний.

Человек, который начинает двигаться, танцевать становится более жизнеспособным, энергичным, здоровым. У него улучшается обмен веществ, работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается иммунитет к различным заболеваниям. Более того, занятия нормализуют вес, улучшают фигуру, осанку, самочувствие, снимают утомление. Это не удивительно. Ведь движение - это накопление энергии, а не трата ее. Энергия - накапливается!

Существует ряд различных методик применения танцетерапии. Это, например, эвритмия, искусство движения с музыкой и речью, развитая в школах Рудолфа Штейнера для детей с целью обучения ритму, и Пять Танцев в вольном стиле Габриэллы Рота. Обе эти формы терапии разработаны специально, чтобы поощрить самовыражение и творческий потенциал. Танец - это не только средство для выражения чувств, но также и средство достижения более высокого уровня сознания. И исполнение, и наблюдение за движениями танца ведет к определенной релаксации и трансформации сознания.

Танцетерапия стремится дать возможность каждому пациенту реализовать свои ощущения в непосредственном потоке самовыражения, представляющем собой скорее естественные, самопроизвольные и неограниченные движения, чем выполнение формальных танцевальных движений. Танцетерапевты поддерживают и мотивируют лечение своих пациентов тем, что учат использовать эту форму искусства исцеления, чтобы подключиться к сфере бессознательного. И многие из практикующих эту методику врачей считают, что суть целебного эффекта основана на подсознательном стимулировании в танце каналов энергии, что позволяет жизненной силе двигаться более свободно.

Самый широкий круг разнообразных жизненных ситуаций тесно связан с этой терапией. При этом музыка вовсе не является обязательным компонентом. Иногда в танце подчеркнуты творческие аспекты, иногда терапевтические. Данная методика может быть полезна для людей, которые не в состоянии иным способом выразить волнующие их чувства, и почти всегда эффективна при лечении большинства психологических проблем, как умеренных, так и серьезных. Теоретически при любой физической болезни, связанной с подвижностью, типа болезни Паркинсона, движение ци может оказаться полезным. Физические симптомы, связанные с различного рода стрессами, также могут быть сняты танцетерапией.

Особенно это заметно на занятиях оздоровительными танцами, целью которых является релаксация в движении. Если человек движется в танце раскрепощено, расслаблено, осмысленно, то значение физических упражнений не ограничивается их воздействием на мышцы: они оказывают положительное влияние на сознание, развитие интеллекта, на

эмоциональную и духовную деятельность человека, происходит снятие накопившихся стрессов.

Танец - это огромная сила, пробуждающая творческую энергию!

Мало того, танцетерапия может внести вклад в решение серьезнейших проблем современного человечества. Успехи медицины и общее повышение уровня жизни привели к тому, что человечество быстро "стареет". Существенно возрастает среди населения многих стран доля лиц пожилого и преклонного возраста. Сохранение психической и физической активности людей старших возрастов становится одной из серьезнейших проблем. Чтобы старики были не обузой, а "золотым фондом" человечества, необходимо, чтобы они до глубокой старости "были молоды" душой и, желательно, телом. Наука доказала, что "вечная молодость" вполне реальна. Здесь, как всегда, впереди идут выдающиеся люди человечества, до преклонных лет поражавшие современников своими физическими и психическими возможностями. Гете, Демокрит, Толстой - список можно продолжить до внушительных размеров.

Но "вечная молодость" доступна каждому! Наука работает в этом направлении. Однако, уже сейчас существуют простые, эффективные и общедоступные методы. Например, занятие любым творчеством продлевает психическую молодость "до упора".

Танцетерапия еще эффективнее! По статистике, танцоры живут исключительно долго. И это счастливые люди! Они до глубокой старости молоды и душой и телом.

С этим все ясно и уже очень давно. Но в чем же проблема? Проблема - в изменении менталитета населения. Вот когда все больше людей старших поколений начнут осознавать, что танцевать в "зрелом" и в "солидном" возрасте не только не "глупо и стыдно", а наоборот ПРЕСТИЖНО и ПОЛЕЗНО, - вот тогда танцетерапия покажет себя как массовое, эффективное, общедоступное средство обеспечения ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ. Без кавычек.

Танцы - это не эликсир бессмертия, танцы - это эликсир вечной молодости!

Танцетерапия - это проверенное тысячелетиями, абсолютно надежное и самое приятное средство лечения многих болезней и обеспечения здоровья и долголетия!

Литература

1. Баскаков В. Хрестоматия по телесно-ориентированной терапии. М., 2002.
2. Колесников Л., Никитюк Б., Этинген Л. Движение, ты прекрасно! М., 2003.
3. Курис И. Биоэнергетика йоги и танца. М., 2004.
4. Рудестам К. Групповая психотерапия. Прогресс, 2000.
5. Сборник Танцевально-двигательная терапия, перевод Бирюковой И., Ярославль, 2004. Статьи Старк А.и Хендрикс К.)
6. Фельденкрайз. Сознание через движение. М., 2004.
7. Фрегер Р., Фэйдимен Д. Теория и практика личностно-ориентированной психологии. Москва, 1996, 1 том.
8. Кравченко А. И. Общая социология, -М., 2001.
9. Ядов В. А. Стратегия социального исследования.- М., 2002.
10. Адлер А. Понять природу человека. СПб., 2005.
11. Асламов А. Г. Психология личности. М., 1990.
12. А. Басе, агрессия и темперамент, М., 1989.
13. Бороздина А. В. Психология темпераментов. М., 2005.
14. Белоус В. В. Темперамент и деятельность. Пятигорск, 2000.
15. Бэрон Р., Ричардсон Д. агрессия. СПб., 2004.
16. Гарбузов в. И. Практическая психотерапия. СПб., 1998.
17. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. М., 2002.
18. Крупнов А. И. Психологические проявления и структура темперамента. М., 2004.
19. Коваль Н. А., Родионова Е. В. Методика исследования индивидуального духовного пространства. М., Тамбов, 1997.
20. Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности. М., 1999.
21. В.С. Мерлин, Темперамент. М., 1998.
22. Мясичев В. Н. Психология отношений. М., 1999.

[1] См: Рудестам К. Танцетерапия. М., 2001. С 245.

[2] Фрегер Р., Фейдимен Д. Танцевальная терапия. 2001, стр. 76

[3] См: Фрегер Р., Фейдимен Д. Танцевальная терапия. 2001, стр. 141.

[4] См: Оппикоффер Р. Танцетерапия. 2001. С. 82.

[5] См: Бирюкова И. П. Танцевальная терапия: за и против. М., 2003 С 123.