Автор: admin
08.02.2011 21:46 - Обновлено 31.10.2014 15:15

Танцевальная психотерапия: что это такое?

Танец сопровождает человеческую культуру с древнейших времен. Ритуальные танцы разных народов мира имели глубокое сакральное значение: они были и средством самовыражения людей, их самореализации, и обращением к почитаемым силам природы и космоса, и формой сплочения социальных связей.

С точки зрения психологии, в свободном движении и импровизации происходит высвобождение чувств, усиливаемое музыкальным сопровождением. С другой стороны, это является средством коммуникации, поскольку танец представляет собой живой язык тела, выражает глубочайшие эмоции в двигательных образах. В сущности, танец – это мост, соединяющий физическое, психическое и эстетическое в человеке, исходя из его индивидуальности.

Среди событий, ставших факторами развития танцтерапии, обычно называют, в первую очередь, последствия Второй мировой войны, в частности, необходимость физической, психической и духовной реабилитации ветеранов. Большой вклад в привлечении для этого танцевальных практик внесла Мэриан Чейс, добившаяся больших успехов, занимаясь с пациентами вашингтонской клиники св. Элизабет.

Затем фармакологический рынок пополнился транквилизаторами, которые быстро распространились, но оказалось, что танцтерапия способна стать альтернативой их употреблению. Еще позднее популярными стали «тренинги человеческих отношений», в которых невербальной коммуникации придавалось существенное значение. Дальнейшие исследования такой коммуникации укрепили позиции танцевально-двигательной терапии как эффективного психологического метода.

Многие специалисты связывают подобный эффект с периодом раннего развития ребенка. Например, психоаналитик Андрей Россихин пишет: «Поддержка и восхищение родителей первыми неуклюжими попытками передвигаться самостоятельно формируют то базовое доверие к своему телу, которое позднее позволит человеку получать удовольствие от движения. Танцуя, такие люди получают идущую из раннего детства уверенность, что они любимы и желанны».

Другой известный психолог, Владимир Юрьевич Баскаков, справедливо замечает, что «танец обращается всегда к здоровой стороне человеческой природы, которая существует в каждом, даже больном или запущенном человеке», т.е. в процесс психокоррекции или развития включаются внутренние ресурсы личности, о которых она может и не знать.

Согласно теории Рудольфа Лабана, танцевальные движения имеют индивидуальные особенности, и их можно записать подобно нотам. При этом имеют значение такие характеристики, как интенсивность (легкая или сильная и т.д.); использование пространства (расширенное/ограниченное, возрастающее/убывающее, направленное вперед или назад); время (выбор наиболее органичного ритма); вес (насколько он чувствуется); течение (направленность движений).

Основной задачей танцедвигательной терапии является обретение чувствования и осознанности собственного «Я». При этом действуют принципы активности клиента, который сам себя исследует, и отказа от построения идеальной модели тела – оно индивидуально и способно к развитию.

Достижение названной задачи достигается за счет трех основных компонентов:

1. Осознание. Оно распространяется на части тела, дыхание, чувства и образы, проявление рассогласованности устных и двигательных «посланий».

2. Выразительность движений. Имеется в виду развитие гибкости, спонтанности, разнообразия действий.

3. Аутентичное движение. Подразумевается проявление импровизации как активатора бессознательного в человеке.

… Одна клиентка спросила меня после танцевальной сессии: «Почему, когда я пытаюсь сделать то же самое наедине, выполняя «домашние задания» между встречами, то нет таких ощущений, как во время и после занятиями с тобой?». Я ей ответила: «Потому что

мы встречаемся не только для того, чтобы я нажимала кнопку магнитофона. Но ты научишься этому, вот увидишь».

Описанный метод – весьма тонкий. И, тем не менее, отчего бы не потанцевать самому для себя, попробовав ощутить собственное тело и его подсказки? Вреда это, во всяком случае, не принесет.

Как появилась телесно-ориентированная психотерапия? Вегетотерапия Вильгельма Райха

Биоэнергетический анализ: в чем суть и как все начиналось?

Фельденкрайз и Александер: в чем суть их методов телесной терапии?

Рольфинг: почему его называют методом структурной интеграции?

Бодинамический анализ: о чем расскажет карта тела?

Биосинтез: в чем суть метода?

Автор - **Валентина Пономарева**

Источник