

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Тюменский государственный нефтегазовый университет»

Институт промышленных технологий и инжиниринга

Танец — зеркало души.

Выполнила студент группы СМТб-14

Семенова Юлия

Танец — древнейшая форма выражения чувств и эмоций, а как форма общения танец появился в человеческом обществе намного раньше языка. В каждой культуре на нашей планете танец оставил большой след, с его помощью праздновались важные события, передавались сакральные тайны и даже излечивались болезни. Танцевальная или танцевально-двигательная терапия использует произвольные и хореографические движения для разрешения эмоциональных, душевных и физических проблем. Сила танца способна не только поднять настроение, но и обрести потерянную гармонию в отношении с окружающими, с самим собой и своим телом.

С развитием цивилизации танец превратился в вид искусства, а соответственно и движения стали искусственными, имеющими мало общего с внутренним состоянием человека. Если в первобытном обществе переживания и эмоции рождали движения в танце, то в балете, например, определённая поза предназначалась для выражения душевных переживаний. Танец стал ни чем иным, как набором заученных движений, исполняемых под музыку. В начале 20-го века русская балерина Айседора Дункан отошла от классических канонов балетной школы и начала ставить эксперименты в танце, основной целью которых было выражение чувств, экспрессионизм. Она считала, что танец — это естественное продолжение человеческого движения, язык души. «Я открыла искусство танца — искусство, утраченное две тысячи лет назад» и в этом она была абсолютно права. К сожалению А. Дункан своим опытом самовыражения в танце поделиться не успела, но по её стопам пошли другие хореографы, соединившие танец с самопознанием. На стыке психотерапии и танцевального искусства и родилась танцевальная терапия. В начале 30-х годов психотерапевты подметили, что состояние пациентов значительно улучшается после занятий в танцевальной студии. Американский хореограф МэрианЧейс стала пионером в области танцевальной терапии, она помогала своим ученикам самовыражаться, бороться с комплексами и физическими недостатками и беспрепятственно общаться во время занятий.

Танцевально-двигательная терапия имеет психологическую основу и опирается на учение К. Юнга, который считал, что тело и душа взаимосвязаны настолько, что по свойствам тела можно судить о состоянии души и наоборот. После Второй мировой войны танцевальная терапия использовалась для эмоциональной и физической реабилитации и стала рассматриваться как альтернативная медицина, а в 50-е годы уже широко использовалась в Америке и Европе для лечения психических и эмоциональных расстройств, что имело лучшие результаты, чем применение транквилизаторов. В России танцевально-двигательная терапия появилась официально только в 1995 году и с тех пор завоевала много поклонников.

Движение лучше всего выражает человеческое "Я" и, делая гибким тело, мы делаем гибкой и душу. Спонтанное движение честно и точно передаёт эмоции, недаром язык жестов может рассказать о человеке то, что он пытается скрыть, боится или не может выразить. Через движение в танце материализуются бессознательные стороны личности, и это даёт возможность воссоединиться с потерянными частями себя. Любое человеческое переживание ведёт за собой напряжение определённых групп мышц. Невыраженные эмоции «застревают» внутри человека и образуют эмоциональные и мышечные блоки, так называемый панцирь. Танец помогает освободиться от зажимов и выразить накопившиеся эмоции. Снятие мышечных блоков позволяет энергии беспрепятственно струиться по телу и даёт прилив новых сил. На занятиях танцевальной

терапией не важно как человек двигается, а то, что он ощущает и чувствует. Тело рассматривается не как данность, а как эволюционирующий процесс, но идеальной модели тела не существует.

То, что тело и душа человека взаимосвязаны, не является ни для кого секретом, именно на этом принципе и строится работа танцевальной терапии. Психические и эмоциональные проблемы часто сдерживаются в теле в виде мускульного напряжения и скованных движений. Кроме того, физическое состояние тела может также влиять и на чувства человека, как положительно, так и отрицательно. Танцевальная терапия предназначена для разрешения различных проблем. Движение в группе помогает одиноким и изолированным людям построить сильные социальные и эмоциональные связи, создаёт комфортное, приятное ощущение от общения с другими. Ритмичные движения снимают мышечное напряжение, помогают избавиться от чувства неуверенности, повысить самооценку и усилить чувство собственного достоинства (что особенно важно в подростковом возрасте). Спонтанные движения помогают людям познать своё тело, научиться доверять своим импульсам и правильно на них реагировать. Творческий подход к движениям и танцу повышает творческие способности и позволяет мыслить и действовать по-новому.

На чисто физическом уровне танцевальная терапия имеет все преимущества занятий спортом: улучшается общее состояние, координация движений и мышечный тонус. На эмоциональном уровне она помогает людям почувствовать себя счастливее и увереннее, а в случаях постоянного стресса и длительных депрессий просто незаменима. С помощью спонтанных движений гораздо легче выразить гнев, страх, разочарование или потерю, эмоции, которые очень часто трудно передать словами. Кроме того, танцевальная терапия улучшает память, повышает познавательный интерес и мотивацию. Физические занятия такого рода помогают и при таких недугах как артрит, паралич, сотрясение мозга, рак, СПИД и пр.

В танцевальной терапии практикуются индивидуальные и групповые занятия. Для начала занятий не нужно абсолютно никаких танцевальных навыков, но очень важно выбрать профессиональных инструкторов-терапевтов, которые должны иметь хорошие знания физиологии и особенностей строения человека, иметь психологическое и хореографическое образование. Роль терапевта состоит не в обучении, а мотивации, координации и наблюдении, иногда он может дать совет или имитировать ваше движение (так называемое «эмоциональное отражение»). В первую встречу, пациент делится своими проблемами, по какой причине он решил обратиться к танцевальной терапии, в зависимости от них выстраивается схема занятий. По походке, осанке и жестам терапевт определяет уровень физической подготовки и степень мышечных блокад. Курс танцевальной терапии длится от трёх до шести месяцев, в зависимости от индивидуального прогресса и поставленных целей. Даже, если вы не ощущаете каких-либо физических или психических проблем, наверное, приходилось замечать, что танцевальные импровизации, будь то в одиночку дома, в кругу близких людей или на дискотеке, высвобождают эмоции, приносят чувство облегчения и приливы энергии. Прислушайтесь к языку своей души — танцу!

