

Приемы танцевально-двигательной терапии в коррекции негативных проявлений личности

В статье рассматривается танцевально-двигательная терапия как направление работы практического психолога и психотерапевта. Отмечается возможность применения танцевальных методов в целях снятия мышечных и эмоциональных зажимов, устранения внутри личностных конфликтов, достижения гармонии с собой и окружающими, выработки навыка слышать себя и свое тело. Статья содержит примеры конкретных рекомендаций и упражнений для проведения танцевально-двигательной сессии.

Танцевально-двигательная терапия, танец, самовыражение, экспрессия, аутентичное движение.

O.S. Ionina,
Shadrinsk

Methods of dance movement therapy for the correction of the negative manifestations of personality

The article deals with dance - movement therapy as the way of the practical psychologist and psychotherapist. It noted the possibility of using dance techniques to remove muscle and emotional clips, eliminating intrapersonal conflicts, to achieve personal harmony and harmony with other persons, developing the skill to understand yourself and your body. This article contains examples of exercise and recommendations for dance movement session.

Keywords: *dance movement therapy, dance, expression, authentic movement.*

Танцевально-двигательная терапия, как направление работы психолога и психотерапевта набирает в последние годы все большую популярность, поскольку во всем мире наблюдается настоящий бум в области танцевальных движений и практик. Все больше людей выбирают для своего свободного времяпрепровождения танец, который гармонично встраивается в любую сферу жизнедеятельности человека, становится и досугом и спортом, средством общения и отдыха. С помощью танца люди достигают освобождения от повседневных проблем, устранения внутриличностных конфликтов, релаксации и личностной гармонии. Танец дает возможность переориентировать свое внимание с социума, внешнего мира, на себя, позволяет научиться слышать себя и свое тело.

Переход в измененное состояние сознания является особым эффектом реализации танцевальных техник, применяемым на протяжении тысячелетий. Как отмечает А.Е. Гиршон, с древности в разных культурах существовали ритуальные танцы для празднования побед, оплакивания мертвых, лечения больных. Это и простейшие ритуальные австралийские танцы вокруг деревянного идола, и танцы, сопровождавшие большие жертвоприношения в древней Мексике, и трансовые танцы древних славян, дарвишей, буддийских монахов, шаманов [1, 43].

Таким образом, танцевальные техники бессознательно, но достаточно эффективно применяют во всех культурах как сильнейшее средство эмоционального катарсиса.

Переход танца в терапевтическую сферу обычно связывают с именем М. Чейз, которая будучи танцовщицей, обратила внимание на то, что через танец человек может научиться выражать свои чувства, устанавливать контакт с другими. Благодаря ее деятельности психотерапевтам стало известно, что танец способен воздействовать на психическое состояние человека, исцелять, снимать излишнее напряжение, способствует

раскрепощению личности, повышает тем самым эффективность психотерапии и лечения [2].

В наши дни активно развивается танцевально-двигательная терапия как метод психологического воздействия на личность. Не смотря на многозначность данного термина, танцевально-двигательная терапия представляет собой вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека (официальное определение Американской Ассоциации танцевально-двигательной терапии).

Для психолога танец может выполнять диагностическую функцию, танец является элементом спонтанного невербального поведения человека и может проявить скрытые психологические проблемы личности, эмоциональное состояние, не выраженные переживания, вытесненные травмирующие события.

В танце ярко проявляется индивидуальность человека, движения несут на себе отпечаток многих разнообразных факторов, среди которых особое значение имеют: исторический период жизни личности; местность, в которой находится танцующий; одежда; статус человека, его социальная принадлежность; возраст; психологическое состояние личности; черты характера (замкнутость, дружелюбие); психологический климат окружения.

В процессе групповой работы психолог может использовать танец как форму самовыражения и невербального общения в специально созданных группах с целью развития личности и системы отношений.

Функции танца в этом контексте следующие:

1. Функция показателя активного эмоционального состояния партнера;
2. Функция создания образа партнера по танцу;
3. Функция проявления сложившихся отношений между партнерами и их изменений

[3, 51].

Джоан Смолвуд, выделила три компонента терапевтического процесса при проведении танцевальной терапии:

1. Осознание (частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных “двойных сообщений” (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, танцевально-двигательная импровизация, идущая от внутреннего ощущения, включающая в себя опыт переживаний и чувств и ведущая к интеграции личности).

Благодаря спонтанному танцу, используемому в танцевально-двигательной терапии, происходит тотальное отпусканье тела, увлеченность потоком энергии и движения, снимаются мышечные зажимы, достигается расслабление, релаксация, человек чувствует себя более свободным, раскрепощенным, освобождается от бесконечных запретов и ограничений, накладываемых на него современным обществом. Свободный танец позволяет ощутить невероятный душевный подъем и прилив сил ощущение счастья, гармонии с собой, человек учится проявлять себя более спонтанно, следовать своим желаниям, слышать свое тело.

Танцевально-двигательная терапия и танцевальная импровизация является самостоятельным направлением психотерапии, использующее модели современной психологии и выражающее опыт современного городского жителя. Можно сказать, что в этом направлении сочетается игра, исследование и искусство.

В ходе танцевально-двигательной сессии могут применяться самые разнообразные упражнения, приемы, методы работы. Они могут видоизменяться в зависимости от специфики группы, целей психологической работы.

В качестве разминочных упражнений, помогающих осознать и снять мышечное напряжение используется упражнение «Боди-джаз». Суть упражнения состоит в выделении «центров движения». В каждый момент времени движение инициируется определенной частью тела. Выделяют 7 таких центров: 1) голова-шея, 2) плечи, 3) локти, 4) кисти, 5) бедра (таз), 6) колени, 7) ступни. Участникам поочередно называют один за другим центры, которые являются ведущими в походке, их необходимо максимально использовать в танце. Заканчивается упражнение объединением всех частей тела.

В ходе выполнения упражнения необходимо проанализировать свою обычную походку, какие центры в ней являются ведущими. Найти походку, которая больше всего устраивает участников телесно и эмоционально. В ходе обсуждения участники анализируют какие возникали эмоции, эмоциональная окраска походки, исходящей из разных центров; насколько узнаваемой была походка, инициируемая разными центрами? Насколько тяжело было вести движение от каждого центра?

В целях осознания себя, своего двигательного репертуара, анализа воздействия музыки на человека хорошо использовать танец «5 ритмов». Кроме того, в данном танце происходит снятие мышечных зажимов, развитие умения выражать свои эмоции с помощью движений. Для проведения данного упражнения больше всего подходит специальная музыка из альбомов Г. Рот. Суть упражнения в поочередном прослушивании пяти мелодий разного характера и совершение движений, под каждую из предложенных мелодий.

1 мелодия: флоуинг «Текучесть» – плавная. Движения под нее нерезкие, неторопливые, мягкие, переходящие из одного в другое.

2 мелодия: стакато «Прерывистость» – импульсивная музыка, резкие, сильные, рубящие движения, сильные, четкие, энергичные.

3 мелодия: «Хаос» – хаотичный набор звуков, обрывистые, незаконченные движения, постоянно меняющиеся.

4 мелодия: «Лиричность» – лирическая, плавная мелодия, тонкие. Изящные, легкие движения. Полет бабочки

5 мелодия: стилнесс «Покой, неподвижность» – спокойная. Тихая музыка. Постепенное замедление, наблюдение за первичными импульсами, пульсирующая статуя.

Участники прислушиваются к импульсам своего тела на каждую из мелодий, анализируют, какой из ритмов был самым привычным, какой непривычным, новым, насколько приятным было это новое и привычное. В каком ритме было больше энергии? От какого ритма больше устали? Какой ритм вызвал больше чувств, какой больше действия. Какие движения было приятно делать, какие – нет. В каком случае хотелось занять больше пространства? Какие ассоциации возникали под разные ритмы?

Танец пяти ритмов может быть отдельной сессией, в ходе которой реализуется и диагностическая и коррекционная часть работы. Психолог отмечает, какой ритм близок участникам группы, какой вызывает у них беспокойство и скованность. В частности, первая мелодия – плавная, отражает умение человека быть гибким, мягким, податливым, неторопливым. Эта мелодия раскрывает женственность.

Вторая мелодия больше соответствует мужскому стилю поведения, если она является предпочтительной для женщины, можно предположить недостаток женственности в поведении и мягкости в отношениях. Третья мелодия – хаос, отражает реакцию человека на неожиданность, спонтанность, возможность внезапных изменений. Четвертая мелодия отражение легкости и воздушности, мечтательности, насколько человек может отдаться

мечтам и фантазиям. Пятая мелодия – медитативная, предполагает минимум движений, дает возможность прислушаться к себе, своим чувствам, эмоциям.

Показательным в целях осознания и расширения танцевально-экспрессивного репертуара является упражнение «Экспериментирование с движением по системе Р. Лабана» С помощью упражнения происходит осознание подавленных чувств и отношений; осознание структуры межличностных отношений в группе; исследование персонального пространства и межличностной дистанции.

В соответствии с системой описания двигательного поведения Р. Лабана, все движения человека могут быть рассмотрены с точки зрения четырех параметров: пространства, силы, времени и течения. Задача членов группы - свободно двигаться по залу, экспериментируя с различными параметрами движений и взаимодействуя друг с другом. Упражнение состоит из 4 частей. После выполнения каждой части участники обмениваются впечатлениями, пытаются связать опробованные движения с эмоциями, чувствами, состояниями, отношениями личности.

Первый параметр – пространство. Ведущий объясняет участникам, что движения могут быть прямыми и непрямыми (многофокусными) и показывает их. Затем в течение 7 минут все двигаются по залу, используя только прямые движения; в течение следующих 7 минут – только не прямые.

Второй параметр – сила. Сила может быть мощной и легкой. Так же как и в первом случае, участники сначала экспериментируют с мощными, сильными движениями, осознавая возникающие при этом чувства, затем с легкими.

Третий параметр – время. Время может быть медленным и быстрым. Члены группы сначала экспериментируют с медленными движениями, затем с быстрыми.

Четвертый параметр – течение. Течение может быть ограниченным или свободным. Ведущий рассказывает участникам, что у каждого из них есть свое личное пространство, в котором движение других людей ограничено.

Это то пространство вокруг человека, которое он считает своим и при вторжении в которое чувствует дискомфорт. Участники расходятся на максимально большое расстояние друг от друга и, двигаясь в такт музыке, начинают медленно приближаться друг к другу, осознавая возникающие чувства и исследуя свое личное пространство.

Схемы обсуждения: что чувствовали участники, экспериментируя с прямыми и не прямыми, мощными и легкими, быстрыми и медленными, ограниченными и свободными движениями? Какие типы движений более привычны, какие было трудно осуществлять? Какие чувства возникали у участников тренинга, когда они двигались мощно? А тогда, когда двигались легко? и т.д.

Сложности в совершении движений определенного типа, как правило, отражают реальные сложности в жизни человека, в отношении к себе и к окружающим.

Продиагностировать и наладить отношения с окружающими поможет упражнение «Партнерские взаимоотношения». С помощью данной техники можно проанализировать собственные поведенческие паттерны, развить спонтанность и произвольность в поведенческих паттернах.

Разбившись на пары, члены группы становятся спиной друг к другу. Парам предлагается как можно гармоничнее вместе присесть и встать. Установки на молчание руководитель не делает. Анализируются поведенческие реакции членов группы, их комментарии в контексте взаимодействия.

В ходе обратной связи выясняется на сколько человек смог довериться своему партнеру при выполнении упражнения, возникали ли трудности при выполнении упражнения, планировали ли участники заранее свое взаимодействие с участниками или действовали спонтанно, какие возникли ощущения после выполнения упражнения.

В целях приобретения нового двигательного опыта, осознания участниками своих танцевально-экспрессивных стереотипов применяется упражнение «Актер и режиссер», проводится под ритмичную музыку. И первым заданием будет выполнение простых движений. Тренер предлагает разные варианты движений (ходьба, приседания, прыжки), участники их выполняют сначала стереотипно просто, затем, необычным способом.

Далее, участники делятся на пары: актер и режиссер. Актер начинает совершать произвольные движения. При слове “сдвиг” произнесенном режиссером актер кардинально меняет свои движения. Задание выполняется в течение 2 минут. Далее смена ролей и продолжение еще 2 минуты. После выполнения упражнения происходит обсуждение нового двигательного опыта участников, выясняются пережитые чувства, эмоции, переживания, отношения к происходящему; выясняется на какие движения партнера, участники обратили внимание.

Для экспериментирования участников с различными движениями и межличностными позициями ведущего и ведомого; осознания участниками своих танцевально-экспрессивных стереотипов применяется упражнение «Следование за ведущим». В ходе упражнения используются музыкальные записи разных стилей, стимулирующих танцевальную экспрессию.

Если группа большая, ее делят на группы по 4-5 человек. Каждая из которых, выстраивается в ряд, во главе с ведущим. Ведущий должен выполнять танцевальные движения самого необычного характера, а остальные члены группы повторяют за ним, копируя его. При смене музыки ведущий встает в конец змейки, и тот, кто шел сразу за ним, становится ведущим, и должен выполнять все те же функции. Каждый должен вносить свои движения, особенности. В качестве ведущего должны минимум по одному разу побывать все члены группы.

В ходе обсуждения описывается, что пережили, что чувствовали в роли ведущего и в роли ведомого участники; что было для них сложнее придумывать движения или повторять. Участники описывают свои ощущения от выполненного упражнения.

Также для работы с особенностями межличностных отношений используются упражнения: «Три скульптуры», «Групповая скульптура». Данные упражнения проводятся без музыки. Участники делятся на тройки. 1-й занимает определенную позу, 2-й отвечает на нее, 3-й отвечает своей позой на то, что видит. Затем, 1-й выходит и отвечает новой позой на то, что видит, остальные делают то же по очереди.

Групповая скульптура составляется следующим образом: первый участник выходит в центр и принимает к-либо позу, к нему пристраивается второй, затем – третий и т.д. Каждый ищет свое место в общей скульптуре. В быстром темпе должна получиться композиция. Затем скульптура оживает.

В ходе упражнения можно проанализировать как идет процесс коммуникации в группе, какое место в групповой скульптуре занимает каждый участник, в ходе обсуждения выясняется на сколько каждый участник доволен той позицией, которую он занял, какие эмоции вызывало у него взаимодействие, если преобладали негативные эмоции, тренер может предложить создать скульптуру еще раз, но таким образом, чтобы участники заняли наиболее комфортную для себя позицию. Информативными при обсуждении могут быть вопросы о том, отличаются ли чувства в процессе взаимодействия с разными участниками; насколько обогатился танцевально-двигательный репертуар в процессе взаимодействия с участниками группы.

К сожалению, зачастую телесные ограничения, отражающие ограничения личностные, никуда при этих процессах не исчезают; поток просто протекает внутри берегов этих ограничений, лишь иногда прорывая себе другое русло. Подобные экстатические состояния кратковременны, но хорошо выполняют регенерационную

(освежающую, восстанавливающую) функцию. Дискотека как любимое времяпрепровождение молодежи, как правило, выполняет именно эту функцию в терапевтическом контексте.

Необходимо отметить, что далеко не всегда танцевальные техники способны быстро приносить большой эффект. Работа участников группы танцевальной терапии не так проста, как может показаться на первый взгляд, поскольку современному человеку, привыкшему прислушиваться больше к жизни вокруг, оглядываться на окружающих, производить на них впечатление, бывает сложно переориентироваться свой внутренний мир, мир своих переживаний.

Таким образом, можно отметить, что танец, являясь исторически сложившимся важным элементом жизни любого общества, способствует личностному росту, развитию человека, является способом релаксации, самопознания, взаимодействия с окружающими, налаживания контакта с миром в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Козлов, В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия [Текст] / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко. – СПб. : Питер, 2006. – 234 с.
2. Гренлюнд, Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика [Текст] / Э. Гренлюнд, Н. Оганесян. – М. : Речь, 2011. – 288 с.
3. Ходоров, Джоан. Танцевальная психотерапия и глубинная психология. Движущее воображение [Текст] / Джоан Ходоров ; под общ. ред. И.В. Бирюкова. – М. : Когито-Центр, 2009. – 221 с.