(cc) BY

Матвеев Андрей Евгеньевич
канд. пед. наук, доцент
ФГОБУ ВО «Финансовый университет
при Правительстве Российской Федерации»
г. Москва

ПРИМЕНЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Аннотация*: в статье рассматривается танцевальная терапия как вид психотерапии, которая использует движение для развития эмоциональной и физической жизни человека. Вызывает такие поведенческие изменения, которые приводят к здоровому функционированию в жизни, повышение физической выносливости.*

Ключевые слова*: танцевально-двигательная терапия, физическое состояние, движение, работоспособность.*

С детства нас учат управлять своими эмоциями такими, как обида, страх, гнев, радость. Но нет таких эмоций, которые не отражались бы в теле. Тело подает нам сигналы, которые мы часто не понимаем, так как контакт с ним нарушен, а иногда и полностью потерян. Отчуждение от собственного тела ведет к стрессам, болезням, депрессии, чувству одиночества.

Целительный потенциал танца, его гармонизирующее воздействие на сознание известны с доисторических времен. Практически во всех мировых культурах танец осмысливается как мост между воплощением единства и многообразия отношений, сообществом и окружающей средой, чувствами и разумом.

Как направление современной психотерапии танцевально-двигательная терапия (ТДТ) сформировалась в 40-е годы. Танцевальная терапия – это вид психотерапии, которая использует движение для развития социальной, эмоциональной и физической жизни человека. Как и все направления телесной терапии, ТДТ, базируется на понимании того, что тело и психика взаимосвязаны.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Изменение телесных и двигательных возможностей вызывают изменения в эмоциональной, мыслительной и поведенческой сферах.

В настоящее время танцевально-двигательная терапия, работая с мышечными паттернами и концентрируясь на взаимоотношении между психологическими и физиологическими процессами, помогает людям пережить, распознать и выразить свои чувства. Через двигательное взаимодействие ТДП помогает подопечным развить самосознание, проработать эмоциональные зажимы, исследовать альтернативные модели поведения, вызвать такие поведенческие изменения, которые приведут к здоровому функционированию.

Исходя из целей и возможностей ТДТ, была создана группа для женщин от 18 до 70 лет. Предлагаемая программа ориентирована, на личностные проблемы, такие как неуверенность в себе, чувство одиночества, замкнутость, стеснительность, трудности в межличностном отношении, сложности с принятием своего тела, сниженная работоспособность и активность.

На тренинге особенное внимание уделялось выполнению упражнений и танцевальных движений, а также групповой форме работы, так как общение и совместная деятельность с другими участниками, способствует большему пониманию своих проблем.

Упражнения выполнялись как индивидуально, так и в группе или парах. Они были составлены таким образом, чтобы у женщин развивалась уверенность в собственных силах, расширился диапазон движений, улучшилось качество общения.

Особое место в подготовке к тренингу занимал подбор музыкального сопровождения. С помощью музыки легче выразить то или иное эмоциональное состояние. Музыка помогает сконцентрироваться на состоянии «здесь и сейчас».

В ходе терапевтической работы восстанавливались смысловые цепочки о связи своих движений с отношением к себе, взаимодействием с окружающими. ТДТ впервые дала возможность показать в танце горе, обнаружить массу незнакомых связей в теле, возможность диалога между частями тела, расширить

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

язык танца. Участники научились слушать свое тело и позволять ему вести, проявлять недовольства и желания. На занятиях в группе женщины научились чувствовать приближение усталости тела или его болезни, то есть прислушиваться к «посланиям тела».

Для многих участниц важным стало появление свободы в движениях. Если до программы многие женщины испытывали стеснение в танце, то после появилась грациозность, аутентичность и привлекательность.

Особым изменением в жизни участниц стало повышение физической выносливости. Если раньше некоторые женщины даже после походов за продуктами, испытывали огромную усталость. То в ходе прохождения тренинга, они начали ощущать прилив энергии, выполнять дома работу с меньшими затратами. На фоне этого улучшалось настроение и самоощущение.

Благодаря занятиям женщины смогли расширить свой круг общения и даже после прохождения программы поддерживают связи друг с другом.

Все эти факторы говорят о том, что в современном мире существует большая потребность в реализации различных подходов психотерапевтической работы. Особое место здесь может занять танцевально-двигательная терапия, которая заключает в себе интеграцию всех составляющих личности – тела, чувства и разума. Развивая свою личность, человек изменяет окружающее его пространство, общение с людьми приносит положительные эмоции. Также для клиентов появляется возможность повысить качество своей жизни и изменить устоявшийся уклад жизни.

Исходя из позитивного опыта проведения данной программы, можно сказать, что для людей занятия в танцевально-двигательном подходе является источником ресурсов, энергии и повышения работоспособности.

Список литературы

1. Джозеф С.Х. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2004. – 115 с.

2. Козлов В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко. – СПб.: Речь, 2010.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)