

ТАНЦЕТЕРАПИЯ



К старости механизмы управления изнашиваются, и движения становятся суетливыми, не уверенными. Пожилой человек долго топчется, как бы примериваясь к пространству, что бы сделать шаг, перешагнуть предмет или препятствие. Пожилой человек намеренно сокращает переносной период шага, т.к. опора на одну ногу в этот момент несет в себе риск потери устойчивости, походка становится шаркающей. Это случается не только с пожилыми людьми, причиной этому может быть травма или контрактура. Хорошим способом улучшить и увеличить объем движений, а так же воспитывать координацию является "Танцевальная Терапия". Для пожилых людей, танец может быть не просто удовольствием, но и терапией. Недавние исследования, проведенные исследователями из Университета Миссури, обнаружили, что участие в танцевальной терапии, может улучшить баланс равновесия и походки у пожилых людей.

Танцевальная терапия — это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего

индивидуальному чувственному самовыражению и физической интеграции.

Танцы обладают способностью корректировать наше душевное состояние и эмоциональный фон. К этому способу психотерапии давно прибегают врачи. Еще в сороковых годах 19 века **Мариан Чейс** навещала пациентов в больнице св. Элизабет в Вашингтоне и активно использовала танцетерапию для исцеления хронических больных. Ее подопечные быстро шли на поправку и чувствовали себя намного лучше, хотя до этого им не помогали никакие лекарства. С помощью ритмичных движений под музыку можно лечить многие психосоматические заболевания. Постепенно происходит освобождение от зажатости, неуверенности в себе и страхов. Через танец мы выражаем внутренние переживания и чувства, учимся признаваться себе и окружающим в собственных ощущениях, общаемся со своим подсознанием. **Танцетерапия** особенно рекомендуется людям с повышенным чувством беспокойства, неуверенным в себе, излишне зажатым и напряженным. Движениями можно передать любые чувства - тоску и печаль, ненависть и страх, радость и любовь. Наблюдая за танцующим человеком, можно выяснить истинные причины его психологического дискомфорта, потому что тело не умеет врать, оно вытаскивает на поверхность то, что было спрятано глубоко внутри.

Основная цель танцевальной терапии — достижение внутренней и внешней гармонии посредством танца. Танцевать можно не только, выступая перед публикой, но и для собственного удовольствия, выражая свое настроение и чувства под любую музыку, какая вам нравится. Переживание радости движения, осознание движения, придание ему смысла и эмоций — основа метода как психотерапии.

Основные принципы и задачи танцевальной терапии

1. Тело и психика связаны нераздельно и оказывают постоянное взаимное влияние друг на друга. Для танце-терапевта аксиома то, что тело - зеркало души, а движение - это выражение человеческого "Я".



Делая более гибким тело, мы делаем более гибкой и душу, и наоборот. Следовательно, задача терапии - достичь самоосознания, исследуя реакции тела и его действия.

2. Танец - это коммуникация, которая осуществляется на трех уровнях: с самим собой, с

другими людьми и с миром. Таким образом, задачей будет формирование безопасного пространства, терапевтических отношений, чтобы анализируя отношения с терапевтом и/или с другими людьми, если это групповая работа, человек мог бы найти более эффективные способы взаимодействия в окружающей его среде.

3. Холистический принцип, т.е. принцип целостности, где триада мысли-чувства-поведение рассматривается как единое целое и



изменения в одном аспекте влекут изменения в двух других. Задача - найти способ соответствия друг другу мыслей, чувств и действия. Часто человек думает одно, чувствует другое, а делает третье, что является отражением какого-то внутреннего конфликта. Здесь

исследуется, как мысль, чувство и движение могут выражать какое-то одно содержание, а также анализируется, что в личной истории привело к такому разделению внутри, т.е. к потере внутренней целостности.

4. Тело воспринимается как процесс, а не как предмет, объект или субъект. Слово "процесс" подчеркивает, что мы имеем дело не с данностью, статикой, а с чем-то постоянно изменяющимся. Суть такого процесса лучше всего отражает один из принципов Дао: способность видеть статику в движении и движение в статике. Мы научились контролировать тело, придавать ему определенные формы, вид, сдерживать его и думаем, что оно останется безответным, не даст никакой обратной реакции. А потом возникают не всегда объяснимые симптомы, боли, появляется постоянно ощущаемое напряжение в теле, скованность, спектр движения становится все более ограниченным.

Задача: следуя процессу человека (можно сказать, его психосоматическому Дао), танцетерапевт помогает освободить и раскрыть информацию, которая лежит в основе симптомов, болей, разного рода телесных дискомфорта и ограничений в движении - человек учится понимать язык своего тела и таким образом восстанавливает диалог с самим собой. Также эта работа развивает способность использовать движение и танец для выражения полного спектра чувств и находить конструктивные способы отношения со своими чувствами без отрицания и подавления (которое было бы деструктивно для психологического здоровья).

5. Обращение к творческим ресурсам человека как к неиссякаемому источнику жизненной силы и созидательной энергии. Задача: развитие самоуважения самопринятия и глубинного доверия к себе и к жизненному процессу, развитие постоянного контакта со своими жизненными ресурсами. Здесь ТДТ обращается непосредственно к творческому танцу: это моменты исследования и выражения эмоционального материала (снов, фантазий, воспоминаний) посредством символического движения.

Целевая группа

В данном проекте принимают участие граждане пожилого возраста и инвалиды, являющиеся клиентами Центра.

Танцевальная терапия дает возможность:

- снять напряжение, избавиться от страха и усталости;
- помочь замкнутым, необщительным, эмоционально неуравновешенным людям;
- поддержать людей пожилого возраста и инвалидов;
- выявить творческие способности, повысить собственную самооценку.
-

Для чего нужна танцетерапия:

- Помогает справляться со стрессовыми ситуациями – отсутствие двигательной активности вкупе со стрессами являются основной причиной заболеваний.
- Улучшает настроение и придаёт заряд бодрости – когда человек танцует, вырабатываются гормоны счастья (эндорфины).
- Положительно влияет на здоровье – улучшается обмен веществ, укрепляется дыхательная и сердечно-сосудистая система, нормализуется вес, улучшается осанка, снимаются мышечные блоки и зажимы.
- Сохраняет молодость организма – согласно статистике, люди, занимающиеся танцами, живут значительно дольше!
- Помогает лучше владеть собственным телом – научные исследования доказывают, что при общении мы судим о человеке не по его словам, а по тому, какие «сигналы» посылает его тело; так, например, если человек при разговоре спокоен и двигается пластично, мы больше ему доверяем.
- Поднимает самооценку – в процессе движения в танце мы учимся лучше понимать своё тело, выразить свои эмоции и настроение, что неизбежно приводит к более свободному общению с окружающими нас людьми.
- Даёт возможность выразить подсознательные эмоции – свободное выражение эмоций (как через речь, так и через движение) позволяет избавиться от внутреннего напряжения и предотвратить развитие стресса.

- Развивает эмоции и интеллект – в мозге человека участки, отвечающие двигательные функции находятся рядом с участками, отвечающими за интеллект и эмоции.

- Помогает при различных заболеваниях – во всём мире в медицинских учреждениях проводится терапевтическое лечение при различных заболеваниях и травмах.

Танцетерапия - Еще танцы замечательно избавляют от стресса и помогают зарядиться энергией. Если понаблюдать за людьми, выходящими из зала после танцев, то можно увидеть радостное выражения на их лицах и улыбки. Хмурый взгляд и опущенные уголки губ не совместимы с танцами!

В результате танцетерапии к людям возвращается интерес к жизни, повышается настроение, возвращается спокойный сон и уверенность в себе.