 ****

**Танець і терапія мистецтвом**

“Танець - це жива мова, якою говорить людина...Танець вимагає спілкування прямого,тому що його носієм і посередником є сама людина,а інструментом вираження — людське тіло”Мері Вігман

Танець є одним з найдавніших способів вираження людиною своїх почуттів та емоцій. Він зародився на самому ранньому етапі існування людства. Танець поєднує в собі фізичну, психічну і естетичну діяльність.

Він здатний виражати цілу гаму людських емоцій і активно використовується в сучасній терапії. При цьому у вільному русі та імпровізації відбувається спонтанне вивільнення почуттів. Рухи танцю є своєрідним засобом комунікації.

В основі танцювально-рухової терапії лежить рухова імпровізація. В цій терапії немає місця хореографії, а є імпровізація, спонтанний танок, який допомагає людині звільнити почуття, які вона відчуває в цю хвилину. Танець сам по собі дає багато позитивних емоцій. Людина рухається і отримує необхідні ресурси та сили, які допомагають вирішувати життєві питання та психологічні проблеми.

      У кожної людини є образ свого “я”, який виражений в образі тіла. Стереотипи, породжені вихованням і перенесеними стресами, втілюються у нашому житті й у нашому тілі. У людей є обмеження, страхи і нереалізовані бажання, які виражає тіло. Тому танець — це також і взаємодія, історія людських взаємин.

 Через танець ми можемо:
- більш відкрито глянути на світ людських взаємин;
- виразити ті почуття, які ми не вміємо і боїмося виражати;
- реалізувати ті бажання, які нам поки страшно чи ніяково втілити;
- знайти взаєморозуміння, якого так не вистачає в повсякденному житті.
      Таким чином, танцтерапія працює в трьох галузях:
- наше тіло, його можливості та обмеження (“Що несе у світ моє тіло?”);
- наші уявлення про себе самих, розширення і розкриття цих уявлень (“Хто я?”);
- наша взаємодія з іншими людьми, сфера міжособистісних відносин (“Хто ти і що ми можемо разом?”).

**Суть танцювальної терапії**

Будь-які переживання людини, як позитивні, так і негативні, виражаються в напрузі будь-якої групи м'язів. На підтримку цього м'язового затиску витрачається енергія. Після реакції зовні вона починає вільно циркулювати по всіх частинах тіла.

Наприклад, дитину образили і вона не може на це відповісти. Як правило, вона стискає щелепи, кулаки, дихання стає частим тощо. Це і є реакція тіла на ситуацію. Якщо ж подібна ситуація повторюється кілька разів або емоційна травма дуже значна, такий рух тіла закріпляється в тілі як стереотип, знижується рівень емоційної чутливості.

Сучасна танцювальна терапія спрямована на зниження м'язової напруги. Вона сприяє збільшенню рухливості людини.

Юнг зазначав терапевтичну цінність артистичних переживань. У танці вони дозволяють з несвідомого витягти неусвідомлені потяги і потреби. Відбувається звільнення людини від них.

Танцювальна терапія може вважатися первинним засобом заохочення невербального взаємодії як між клієнтом і терапевтом, так і між учасниками групи танцювальної терапії.

Ця методика дозволяє членам групи краще усвідомлювати власне тіло і можливості його використання. Таке усвідомлення призводить до поліпшення фізичного та емоційного стану учасників.

Якщо говорити про підлітків, то такі заняття виробляють у них більш позитивний образ власного тіла, що допомагає підвищити самооцінку молодої людини. Оволодіння новими рухами і позами дає можливість опанувати новими почуттями.

Танцювальна терапія також допомагає розвивати соціальні навички людей. Танцювальні рухи є засобом зв'язку з оточуючими, дають людині можливість самовираження.

Тілесна терапія і танцювально-рухова терапія – це методи самовідновлення організму, застосування яких є доцільним як з метою формування, так і зміцнення і збереження здоров’я дітей. Окрім цього, танцювально-рухова терапія спрямована на розвиток комунікативних навичок учнів і включає роботу з іншими видами мистецтв: малюнком, ліпленням, музикою тощо.

Танцювальна терапія, по-перше, дає дитині можливість усвідомити, як і чому щось відбувається в її тілі. По-друге, за допомогою спеціальних вправ допомагає зняти чи знизити рівень “заблокованості” тіла, саме знизити, а не знищити, адже жодна людина не може жити без своїх захисних механізмів: м’язового панцира, який починає формуватися з раннього дитинства.

Немає такої людини, яка була б у будь-якій ситуації повністю відкрита. Це неможливо і не треба, інакше її все вражатиме в цьому світі. З іншого боку, якщо людина надто непроникна, вона стає малочутливою не лише до болю, але й до радості.

Одним із головних принципів танцювальної терапії є можливість навчитися чути сигнали свого тіла, йти за ними, вміти розслаблятися, коли треба . Тіло мудріше за думку, тому що воно старше, ніж думка. Тіло має свою пам’ять, і багато процесів у ньому проходять на підсвідомому рівні. Важливо навчитися спонтанності, імпровізації на тілесному рівні, усвідомлено брати участь у своєму власному житті. Тілесні навички переносяться на психічний рівень. Людина, яка не здатна на спонтанні реакції у складній ситуації, відразу ж зазнає краху. Головне – навчитися довіряти своєму тілу.

Безперечним є той факт, що танцювальна терапія сприяє формуванню почуття ритму . Доведено, що кожній біологічній істоті воно притаманне, адже організм являє собою систему біоритмів. Проте досить часто почуття ритму губиться – так діють на нього стреси, а також різноманітні події негативного характеру. Отже, навчити дітей відчувати ритм – це не тільки рухатися в такт музики, але і жити, на випадаючи із ритму часу. Танець сприяє розвитку координації рухів, формуванні внутрішньої свободи дитини.

 Танцювальна терапія поєднує в собі музику і рух. Не викликає сумніву, що руховий досвід дитини пов’язаний з її музичним досвідом.

 Дослідники говорять про взаємозв’язок музики і рухів, який має глибокі онто- і філогенетичні корені . У прадавніх музичних культурах музика завжди була невіддільною від танцювальних, трудових, ритуальних рухів, що її супроводжують. Те ж саме можна сказати і про дитячі музичні ігри, що супроводжуються театральними ігровими ситуаціями.

Отже, музичне спілкування дітей насичене різноманітними жестами, які відбивають багатство невербальної комунікації, а танцювальна терапія вчить учнів передавати свій настрій через рух, сприяє формуванню “музичності” дитячих рухів навіть за умов відсутності музичного супроводу.

**Методика проведення.** На першому етапі розминальні вправи мають фізичний (“розігрів”), психічний (ідентифікація з почуттями) і соціальний (установлення контактів) аспекти.

Одним із варіантів початку занять передбачається виконання спонтанних рухів вільної форми під попурі, з різних мелодій. Тут трапляються вправи, що містять струшування, розтяжки, розгойдування, удари, потрушування, що, починаючи з кистей рук, поширюються на ліктьові суглоби, плечі, грудну клітину. Ці вправи повторюються доти, доки вся група дітей не розігріється як слід.

На другому етапі відбувається розробка загальногрупової теми. Наприклад, розробляється тема “зустрічей і розставань”. На рівні рухів можуть “зустрічатися” і “розставатися” окремі частини тіла. Кисті рук і лікті можуть “зустрітися”, щоб відразу “розстатися”, чи вони можуть “зустрітися”, щоб “вступити в бійку” або ніжно “обійняти” одне одного.

На заключній стадії заняття тема розробляється з використанням усього наданого групі простору, при цьому, змінюється швидкість рухів і їхня послідовність. Керівник групи може бути: партнером у танцях, розпорядником (організатором), каталізатором морального розвитку особистості дітей через рух, у світі чарівного танку.

Танцювально-ігрова гімнастика є одним із найдоступніших, ефективних і емоційних засобів. Її доступність пояснюється застосуванням простих загальнорозвивальних вправ. Ефективність – у її різнобічній дії на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи дитини.

Емоційність досягається не тільки музичним супроводом і елементами танцю, що є основою вправ танцювально-ігрової гімнастики, але й образними вправами, сюжетними композиціями, які відповідають віковим особливостям дітей, схильних до наслідування, копіювання дій людини і тварин.

 Існують різні види танцювальної терапії: танцювально-ритмічна гімнастика; нетрадиційні види вправ; креативна гімнастика.

До складу танцювально-ритмічної гімнастики входять:

• ігроритміка;

• ігрогімнастика;

• ігротанок.

Нетрадиційні види вправ представлені такими складовими:

• ігропластика;

• пальчикова гімнастика;

• ігровий самомасаж;

• музично-рухливі ігри;

• ігри-подорожі.

Креативна гімнастика включає в себе:

• музично-творчі ігри;

• спеціальні завдання.

Всі ці види танцювальної терапії використовують ігровий метод проведення занять, який надає освітньому процесу привабливу форму, полегшує процес запам’ятовування й освоєння вправ, підвищує емоційний фон занять, сприяє розвитку мислення, уяви і творчих здібностей дитини.

Усе це сприяє зміцненню здоров’я дитини, її фізичному і психічному розвитку.

Танцювальна терапія передбачає вирішення таких основних завдань:

• зміцнення здоров’я:

• створення оптимальних умов для зростання і розвитку опорно-рухового апарату дитини;

• формування правильної постави;

• сприяння профілактиці плоскостопості;

• розвиток і функціональне вдосконалення органів дихання, кровообігу, серцево-судинної й нервової систем організму;

• удосконалення психомоторних здібностей учнів:

• розвиток м’язової сили, гнучкості, витривалості , швидкісно-силових і координаційних здібностей;

• сприяння розвитку відчуття ритму, музичного слуху, пам’яті, уваги, вміння погоджувати рухи з музикою;

• формування навичок виразності, пластичності, граціозності і витонченості танцювальних рухів;

• розвиток дрібної моторики;

• розвиток передумов творчих здібностей:

• розвиток мислення, уяви, винахідливості і пізнавальної активності, розширення кругозору;

• формування навичок самостійного виразу рухів під музику;

• розвиток лідерства, ініціативи, відчуття товариства, взаємодопомоги і працьовитості.

Ігроритміка є основою для розвитку відчуття ритму і рухових здібностей, що дозволяє вільно, красиво й координаційно правильно виконувати рухи під музику, відповідно до її структурних особливостей, характеру, ритму, темпу й іншим засобам музичної виразності. Сюди входять спеціальні вправи для узгодження рухів із музикою, музичні завдання й ігри.

Ігрогімнастика служить основою для засвоєння дитиною різних видів рухів. Це стройові, загальнорозвивальні, акробатичні вправи, а також вправи, спрямовані на розслаблення м’язів, дихальні і на зміцнення постави.

Ігротанці спрямовані на формування в учнів танцювальних рухів, сприяють підвищенню загальної культури дитини. Вони складаються із: танцювальних кроків , елементів хореографічних вправ і таких танцювальних форм, як історико-побутовий, народний, бальний, сучасний і ритмічний танці.

Танцювально-ритмічна гімнастика - це образно-танцювальні композиції, кожна з яких має цільову спрямованість, сюжетний характер і завершеність. Фізичні вправи, що входять в таку композицію, спрямовані на вирішення конкретних завдань. Всі композиції об’єднуються в комплекси вправ для дітей різних вікових груп.

Ігропластика ґрунтується на нетрадиційній методиці розвитку м’язової сили і гнучкості. Тут використовуються елементи стародавніх гімнастичних рухів і вправи стретчинга, що виконуються в ігровій формі.

Пальчикова гімнастика передбачає розвиток ручної умілості, координації рухів рук.

 Ігровий самомасаж є основою загартування й оздоровлення дитячого організму. Такі вправи сприяють формуванню в дитини свідомого прагнення до здоров’я, розвиваючи навички самооздоровлення.

Музично-рухливі ігри містять вправи, застосування яких є можливим практично на всіх заняттях. Тут використовуються прийоми імітації, наслідування, образні порівняння, рольові ситуації, змагання – усе те, що потрібно для досягнення поставленої мети при проведенні занять із танцювально-ігрової гімнастики.

Метою занять є стимуляція та концентрація уваги, координація аудіовізуальної, моторної і тактильно корекції людини. Створення умов для комунікації та взаємодії у групі, зв’язку індивіда з групою та групи з індивідом. У процесі цих занять можна використовувати ритмічні інструменти, костюмний реквізит, спортивне знаряддя та інвентар, іграшки. У музично-руховій грі, яка керується звуковими сигналами, динамічний напрям однієї фази діяльності чергується з гармонійним розслабленням. Цим досягається психічна соматична релаксація. Для стимуляції музично-рухових ігор і вправ ритмічно-виразні, динамічні та жваві за темпом з привабливою мелодійною та гармонійною лінією твори: класичні, фольклорні, популярні танці, оркестрові мелодії у хорошому стереофонічному відтворенні. У ролі звукових сигналів можна використовувати барабани, тарілки, гонг, трикутник, ріжок.

 Ігри-подорожі (або сюжетні заняття) включають всі види рухової діяльності, використовуючи засоби попередніх видів танцювальної терапії. Цей матеріал служить основою для закріплення умінь і навичок, придбаних раніше, допомагає згуртувати дітей.

Креативна гімнастика передбачає цілеспрямовану роботу педагога щодо застосування нестандартних вправ, спеціальних завдань, творчих ігор, спрямованих на розвиток творчої ініціативи.

Процес навчання дітей вправ танцювально-ігрової гімнастики умовно розподіляють на такі три етапи:

• початковий – навчання вправи як окремого руху;

• поглиблене вивчення вправи;

• закріплення і вдосконалення виконання вправи .

Кожне заняття з танцювально-ігрової гімнастики будується за загальноприйнятою структурою, яка передбачає наявність підготовчої, основної і заключної частин.

Підготовча частина має займати від 5 до 15% загального часу заняття. Пріоритетним завданням цієї частини є підготовка організму дитини до подальшої роботи. З цією метою доцільним є використання ігрогімнастики, ігроритміки, музично-рухливих ігор малої інтенсивності, ігор з розвитку уваги, ігротанців, а також вправ танцювально-ритмічної гімнастики, що відповідають завданням цієї частини заняття.

Основна частина повинна тривати від 70 до 85% всього заняття.

Ця частина передбачає формування рухових умінь і навичок, розвиток рухових здібностей учнів.

Вирішення цих та інших завдань реалізується через всі засоби танцювально-ігрової гімнастики: ритмічні і бальні танці, ігропластику, креативну гімнастику тощо.

Тривалість заключної частини заняття – від 3 до 7% загального часу заняття. У випадку великого фізичного навантаження на дітей в основній частині заняття, тривалість заключної може бути збільшено. Безперечно, це створює умови для поступового зниження навантаження і забезпечує поступовий перехід від збудженого до відносно спокійного стану дітей.

В заключній частині, як правило, використовуються вправи на розслаблення м’язів, зміцнення постави, регулювання дихання, а також ігровий самомасаж. Якщо ж основною метою заняття було розучування нового матеріалу, то наприкінці доцільним є проведення музично-рухливих ігор малої інтенсивності .

Завдяки цим заняттям створюються сприятливі можливості для розвитку мислення, творчих здібностей дітей, їхньої пізнавальної активності, вільного самовираження.

Отже, не викликає сумніву те, що висока ефективність, а також позитивне емоційне тло, яке створює ритмічна гімнастика, танцювальна терапія та їхній синтез – танцювально-ігрова гімнастика, – сприяють підвищенню результативності як оздоровчої роботи, так і процесу фізичного виховання дітей.

Крім технік-прийомів всередині ТРТ розроблено безліч технік-форматів (вправ і форматів), які можна легко включати у контекст багатьох тренінгів. Це вправи як "континуум"(у його різноманітних російських варіантах), " автентичний рух" , контактна імпровізація, " танець пішоходів " " (pedestrian Dance), "джаз тіла" Габріели Рот і т.д.

 Наприклад наведемо процес " Стежка танцю " (Dancing Path), відомий як

"Танець п'яти рухів" . Авторство його належить Габріелі Рот. Вона виділила п'ять первинних ритмів руху, які, на її думку, присутні у всіх культурах і є репрезентаціями онтологічних якостей:

 1. Flowing – плавні, м'які, округлі рухи; рухи " жіночої " енергії.

 2. Stacatto – різкі, сильні й чіткі рухи, " чоловічі "рухи.

 3. Chaos – хаотичні рухи.

 4. Lyrical – тонкі, витончені рухи, "політ метелика " чи "падаючого аркуша".

 5. Stillness – спрямування нерухомості, нагляд за первинними імпульсами руху, " пульсуюча статуя ".

Для таких занять існує спеціальна музика, кожна стадія триває близько п'ятьох хвилин. Перед початком процесу проводиться інструктаж, після процесу – проговорення. "Танець п'яти рухів" рекомендується проводити з закритими очима, повністю віддаючись, включаючись всім тілом у кожний із ритмів.

 Ці модальності чи ритми руху на контексті терапії, і особистісного дослідження є репрезентаціями характеристик особистості. У клієнта чи учасника тренінгу може бути неприйняття певних рухів.

 Отже, ця техніка може виконувати кілька функцій:

 Діагностичну – людина виявляє " освоєні і неосвоєні " якості і те, як картина пов'язана з її життям. Вона може зробити усвідомлений вибір – освоїти певну зону свого життя, досі незнайому і навіть " заборонену " .

 Тестову – якщо проводити цю техніку на початку й наприкінці тренінгу, то багато людей ясно сприймають ступінь і якість особистісних змін.

 Терапевтичну – разом із іншими техніками усвідомлення і трансформації

"Стежка танцю " дозволяє людині знайти спосіб висловлювання себе, розширити діапазон реакцій і форм взаємодії.

**Вправи:**

***Вправа розминки "Повільні танці"***

 Призначення: вправа призначена для невеликої фізичної розминки учасників тренінгу. Рекомендується включати в програми тренінгів різного роду - інтелектуальних, комунікативних, особового зростання і інших, якщо в них невелика фізична активність учасників.

 Особливо корисно включати цю вправу розминки в тренінги для школярів, що мають високу потребу в русі, активності, - порівняно з дорослими.

 *Зміст*

 Коли ведучий тренінгу починає помічати, що тонус учасників падає, що їм необхідно розім'ятися фізично, він може запропонувати цю вправу.

 Зазвичай у будь-якій групі знайдеться хоч би одна людина, яка займалася танцями(не важливо яким і на якому рівні). Ведучий просить відгукнутися такого учасника. Якщо "танцюриста" не знайдеться, ведучому самому доведеться виконувати цю роль.

"Танцюрист" показує іншим учасникам якийсь нескладний танцювальний рух (помах рукою, помах ногою, розворот або ще щось). Інші учасники пробують повторити цей рух.

Ведучий пропонує "танцюристові" і іншим зробити цей же рух ще один або кілька разів, але тепер як можна повільніше. Ведучий і "танцюрист" дають оцінку: у кого дійсно дуже повільно, у кого не дуже повільно, хто дотримується руху, хто не дотримується...

Після цього пропонується зробити те ж саме, рух, але якнайшвидше. Якщо дозволяє час, повторити цю вправу кілька разів, вводячи нові, складніші рухи.

У кожної людини є свій танець, набір рухів, манера танцювати й пересуватися у просторі. На відміну від ходи, жестів і міміки, танець людини має соціальну природу й вплив моди. У танці не усвідомлено відображається особистість людини і якщо уважно придивитися, то можна багато чого розповісти про характер танцюючого, його звички, страхи, особливості взаємодії з різними людьми й із самим собою, його фантазії, відношення до себе й навколишнього світу. І третій аспект про «танцюючі» частини тіла. Якщо уважно придивитися

до танцюючої людини, то можна помітити, що постійно рухаються тільки певні

частини тіла, найчастіше це руки й ноги, рідше – стегна й голова, майже ніколи – спина, шия, плечі. Сюди ж можна віднести погодженість частин тіла у танці.

Якщо зробити символічну розшифровку, то руки – це здатність до соціальних

контактів й їхній характер (куркулі – агресивність, долоні – доброзичливість); ноги – стійкість соціального стану; стегна – здатність одержувати сексуальне

задоволення, незалежність; голова – раціональність, критичність; шия – контроль у всіх змінах (за собою, людьми, емоціями й поводженням); спина – щирість, перевантаження; плечі – відповідальність (особливо за інших).

Якщо більш рухлива права частина тіла – це свідчить про виявлення чоловічого початку й таких якостей як наполегливість, агресивність, цілеспрямованість, активність, твердість, логічність. Якщо ліва – то превалює

жіночий початок, який проявляється у таких якостях як гнучкість, терпимість, підпорядкованість, м’якість, інтуїтивність.

Необхідно відзначити, що людина завжди може змінити свій танець, а таким чином, й свій характер, коли придбає нові рухи, тільки це буде вже вольовий процес. Таким чином, по-перше, танцювати або рухатися може кожна людина, незалежно від віку, статі, соціального стану, рівня освіти, цінностей, установок і навіть здоров’я (не вважаючи випадки нерухомості). По-друге, за допомогою танцю можна провести діагностику особистості, (виявити стереотипи руху, м’язові затиски, проблемні зони). По-третє, зняти напругу, зменшити тривожність, агресивність, визволити стримування, що придушують почуття й емоції, у тому числі соціально небажані. Найчастіше, саме цей аспект танцю приводить до зниження ваги. По-четверте, придбати нові рухи, що сприяють: а) ефективній взаємодії із собою, світом, людьми; б) зміні стилю комунікацій з оточуючими; в) формуванню вміння усвідомлювати свої й чужі бажання, почуття, вчинки, за допомогою аналізу рухів. По-п’яте, танець сприяє прояву індивідуальності, щирості, спонтанності, сприйняттю себе. І як наслідок, відбувається зміна установок, стереотипів, комунікацій. Підвищується самооцінка, з’являється впевненість у собі. Людина стає більш успішною, привабливою, задоволеною.

Таким чином, танець є взаємодією, історією людських взаємовідносин.

Ми маємо стійкі та обмежені уявлення про себе. І це природно створює неусвідомлені переваги й стереотипи у взаєминах з іншими людьми. Тому через танець ми можемо:

• більш відкрито глянути на світ людських взаємин;

• виразити ті почуття, які ми не вміємо й боїмося виражати;

• реалізувати ті бажання, які нам поки що страшно, або ніяково втілити;

• знайти взаєморозуміння, якого не вистачає в повсякденному житті.

Два базових терапевтичних механізми, які є в танці – це його можливість

бути вираженням різноманітних людських почуттів і зміни тілесного, рухового характеру особистості при навчанні новим рухам.

Реакція, катарсис через повторне проживання й усвідомлення емоційно

значимих моментів є загальним механізмом глибинної й тілесно-орієнтованої

терапії. У танцювальній практиці виділяють дві реалізації цього механізму:

• танець як психоемоційна розрядка;

• танець як творче (символічне й цілісне) самовираження.

Перший спосіб більше відображає повсякденний і вузько-медичний підходи, але, безумовно, адекватно описує процеси стандартного соціального функціонування танцю (дискотеки). Другий – більше співвідноситься з танцем – як мистецтвом і його потенційною можливістю з’єднувати фізичні, емоційні, інтелектуальні й духовні процеси в єдину дію. Психоемоційна розрядка досить простий і витратний (у змісті глибинних змін) спосіб, типовим прикладом якого в терапевтичній галузі є трансові танці. Він опирається на оргаїстичну природу танцю. Самовираження – галузь експресивних мистецтв – розгорнутий та досить складний процес, що вимагає «входження» у матеріал та освоєння його. Це може бути робота зі специфічним образом у танці, що має для танцюючих особливу емоційну значущість. Інший базовий механізм – перенавчання. Якщо порушення обумовлені проблемами та пропущеними (дисоційованими) стадіями розвитку в минулому або зупинкою розвитку в сьогоденні, то перенавчання є адекватним механізмом відновлення безперервності й цілісності розвитку. Воно може виступати як:

а) перебудування й трансформація дисфункціональних паттернів (робота з

фокусом уваги в русі і т. ін.);

 б) одержання нового досвіду (освоєння нових якісних характеристик руху).

Звичайно, цей розподіл умовний, і у реальному процесі механізми перекривають і підтримують один одного. Проте, має сенс знати, виділяти й використовувати ці механізми в реальному процесі – творчому, освітньому або терапевтичному.