

ЗНАЧЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В КОНТЕКСТЕ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Назокат Иброхимова,
магистрант 1 курса Государственной
академии хореографии Узбекистана

***Аннотация.** В данной статье раскрывается танцевально-двигательная терапия (ТДТ) - вид психотерапии, в котором используются средства танцевальной культуры: движение, ритм, позы, жесты, композиция и пр., для всестороннего личностного развития человека.*

***Ключевые слова:** танцевально-двигательная терапия, личностное развитие человека, изменение моделей поведения, выражение эмоций и чувств, методики, исследования.*

***Annotation.** This article reveals dance movement therapy (DMT) - a type of psychotherapy that uses the means of dance culture: movement, rhythm, postures, gestures, composition, etc., for the comprehensive personal development of a person.*

***Key words:** dance and movement therapy, personal development of a person, changing behavior patterns, expression of emotions and feelings, methods, research.*

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada raqs harakati terapiyasi (DMT) - insonning har tomonlama shaxsiy rivojlanishi uchun raqs madaniyati vositalaridan foydalanadigan psixoterapiya turi: harakat, ritm, pozitsiyalar, imo-ishoralar, kompozitsiyalar va boshqalar: tahlil qilingan.*



Kalit so'z: raqs va harakat terapiyasi, shaxsning shaxsiy rivojlanishi, xatti-harakatlarning o'zgarishi, his-tuyg'ular va his-tuyg'ularni ifodalash, usullar, tadqiqot.

Существуют различные направления психотерапии, такие как групповой анализ, психоанализ, экзистенциальная терапия, когнитивно-бихевиоральные методы, гештальт-терапия, психодрама, семейные расстановки Б. Хеллингера и арт-терапия. Они широко используются и комбинируются терапевтами. В научном сообществе они получают разнообразное признание. В последние десятилетия они стали популярны в обществе, особенно в США, Европе и постсоветском пространстве. Методы, использующие художественную деятельность, такие как арт-терапия и танцевально-двигательная терапия (ТДТ), также получают широкое признание в академической среде.

Эти направления, включая арт-терапию и терапию движением через танец (ТДТ), представляют собой формат работы, а не конкретные самостоятельные школы. ТДТ использует телесную коммуникацию для лечения невротических состояний, опираясь на психоаналитические принципы. Работы психоаналитиков, таких как Райх, Юнг и Сальван, влияют на ТДТ. Мариэм Чейз, основоположник ТДТ, преобразовала свой профессиональный путь, применяя танец для работы с невербальными и психическими расстройствами. В США в 1966 году была создана Американская ассоциация танцевальной психотерапии (ADTA), официально отмечая начало развития этой области как самостоятельной дисциплины. Аналитическая психология Карла Юнга подчеркивает значение художественного выражения, такого как танец, для освобождения и анализа неосознанных психических процессов.

Первые танцевальные психотерапевты М. Чейз, Т. Шуп, М. Уайтхаус, Б. Эван использовали танец как способ лечения психиатрических больных с «посттравматическим синдромом», сосредоточившись преимущественно на психофизиологических функциях танца. Позже танец стал все больше использоваться и в работе со здоровыми взрослыми с целью развития приспособленности, чувства удовольствия и группового взаимодействия, а также для выражения и направления сильных эмоций. Теоретической основой такого использования танца послужила следующая установка: движения отражают личность (если под воздействием эмоций меняется наше чувство по отношению к себе и своему телу, то, следовательно, способ нашего движения должен оказывать аналогичное влияние).

Итак, танец был интегрирован в психотерапевтические практики около шестидесяти лет назад, и за это время сформировался целый комплекс здоровьесберегающих практик, его эксплуатирующих, а, следовательно, разрастается и количество интерпретаций ТДТ:

1) Медицинская практика – танцетерапия как разновидность физкультуры, лечебной гимнастики или шейпинга. Туда же профессионалы танца относят такие техники, как: пилатес, техники Александра и Фельденкрайса.

2) Нью-эйджевская практика – экстатический танец, танец-медитация и т.д. Здесь по-прежнему ощущается влияние восточных духовных практик.

3) Психологическая практика – танцевальные техники в контексте тренингов личностного развития, групповой и индивидуальной терапии. Здесь совокупность источников определяется индивидуальными предпочтениями ведущего.

В самом общем смысле танцевально-двигательная терапия – это вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека. Танец и движение использовались на протяжении всей истории человечества как способ установления контакта, избавления от накопившегося напряжения, достижения измененных состояний сознания и личностной трансформации в культурах различных народов. Именно поэтому на него так быстро стали обращать внимание представители ведущих психотерапевтических школ XX века.

Занятия танцами – это постоянное движение, это активный вид деятельности. Танцы – это не просто соревнования и тренировки, но и взаимодействие с людьми, демонстрация своих способностей, решение каких-то задач. В настоящее время значимым качеством человека является стрессоустойчивость. «ТДТ возникла из объединения танца с существующими теориями психотерапии, на сегодняшний день единой теории танцевальной терапии не существует. Объединяющим моментом является общее для всех танцевальных психотерапевтов понимание танца «basic dance» (основным танцем): Танец — это спонтанная трансформация внутреннего мира в движение, в процессе которой будет пробужден творческий потенциал и потенциал к изменению старого образа жизни» [5, с. 79].

В танцетерапии можно выделить три группы подходов:

1. Клиническая танцевальная терапия - в данном случае, танцетерапия используется как вспомогательная терапия, наряду с лекарственной. Она особенно эффективна для пациентов, имеющих нарушения речи и проблемы в сфере межличностных коммуникаций. Такая терапия существует с 1940-х гг.

2. Танцетерапия для людей с психологическими проблемами – один из видов психотерапии, ориентированный на решение конкретных запросов клиентов. Чаще всего аналитическая психология К. Г. Юнга.

3. Танцевально-двигательная терапия, осуществляемая в целях личностного развития роста и самосовершенствования. Это занятия для людей, которые не страдают от проблем, но хотят чего-то большего в своей жизни. В данном случае танец становится способом узнавания себя, своих особых индивидуальных качеств, с его помощью становится возможным расширить представление о самом и себе, найти новые пути самовыражения и взаимодействия с другими людьми.

Изданная в 1992 году книга «Танцевально-двигательная терапия: теория и практика» под редакцией Х. Пейн является одной из первых попыток обобщить опыт, накопленный этой дисциплиной за годы своего развития. Х. Пейн подчеркивает, что применение танца в терапии основано на его катарсической природе: «Катарсическая природа танца освобождает напряжение, вызванное стрессом, принося облегчение. Танцевальное движение является приносящим удовольствие расходом энергии, в отличие от обычных движений, которые являются релаксацией и сублимацией. Оно может иногда приводить к противоположному состоянию осознания» [6, с. 7].

Коренное отличие принципа ТДТ от танцевального искусства лежит в отсутствии установленного постановочного движения - образа, стиля, словаря движения. Для танцевальной терапии важнее, **что** человек чувствует, когда движется, а то, **как** это выглядит, имеет, скорее, диагностическую ценность.

Сравнительный анализ современных методических разработок А.В. Кирдяшевой, В.О. Захаровой и др. позволил прийти к выводу о

расширении показаний к танцетерапией для детей с самыми разными индивидуальными психофизическими особенностями. Так, например, методическая разработка А.В. Кирдяшевой направлена на поддержку детей с нарушениями слуха и речи: «Использование музыкального сопровождения на занятиях помогает развитию чувства ритма, вибрационной чувствительности, различению медленных и быстрых звучаний, и это способствует развитию слухового восприятия... Такие занятия будут направлены на восприятие музыки и развитие движений. В свою очередь, в процессе танцев происходит развитие голоса, нормализуется дыхание и связанная с этим слитность речи. А развитие движений будут способствовать развитию ритма, и они станут более координированными, а так же ритмичными». [7, с. 49] .

Таким образом, танцевально-двигательная терапия, сформированная в середине XX столетия на волне становления множества психотерапевтических школ, существенно различающихся по теоретико-методологическим принципам, идейному базису и методам, актуализировала одну из древнейших и самых мощных функций танца – релаксационно-здоровьесберегающую и коммуникативную.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аппенянский А. И. Трудные вопросы психотерапевта // Амбулаторная и больничная психотерапия и медицинская психология. Мат. 1-й Всеросс. общ. профессиональной мед. психотер. конф. — М., 2003. — с. 149—185.
2. Макаров В. В. Избранные лекции по психотерапии. — М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 1999. — 416 с
3. Руководство по психотерапии / под ред. В. Е. Рожнова. — 2-е изд. — Ташкент: «Медицина УзССР», 1979. — 620 с.



4. Бурлачук Л. Ф., Грабская И. А., Кочарян А. С. Основы психотерапии. — К.: Ника-Центр; М.: Алетейа, 1999. — 320 с.
5. Яровая М. Становление танцевально-двигательной терапии. Журнал: Наука, образование и культура. 2019. с.79.
6. Пейн Х. Танцевально-двигательная терапия: теория и практика. Лондон. 1992. с. 7.
7. Кирдяшева А.В. Особенности использования танцетерапии для детей с нарушением слуха // The Newman in Foreign policy. – 2017. - № 37 (81) - с. 49
8. Зорин Н.А. Доказательная медицина и психотерапия: совместимы ли они? [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://evolkov.net/practic.psychol/effect/Zorin.N.Evidence.based.medicine.&.psychotherapy.html>