Бальные танцы как метод танцевально-двигательной терапии

Быстрова Ирина Сергеевна
Магистрант Института музыки театра и хореографии,
кафедры хореографического искусства
РППУ им. А.И. Герцена,
Россия, г. Санкт-Петербург
E-mail: ir.bys29@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос использования бальных танцев в танцевальной терапии в различных возрастных группах. Занятия бальными танцами эффективны как для воспитания положительных качеств личности, так и используются для снятия эмоционального и физического напряжения.

Ключевые слова: танцевально-двигательная терапия, бальный танец, психотерапия.

Abstract. In the article considered the question of use of ballroom dancing in the dance therapy in various age groups. Lessons in ballroom dancing are effective for education of positive personality traits, and are used to relieve emotional and physical stress.

Keywords: dance movement therapy, ballroom dance, psychotherapy.

Танец — это один из самых древних способов, который люди используют для выражения своих чувств и эмоций. А как форма общения танец появился в человеческом обществе намного раньше языка, он сочетает в себе физическую, психическую и эстетическую деятельность. Язык танца сложился путем строгого отбора определенных движений, действий, выразительно передающих эмоции человека, его духовную и физическую красоту [3, с.103].

Танцевально-двигательная терапия имеет психологическую основу и опирается на учение К. Юнга, который считал, что тело и душа взаимосвязаны на столько, что по свойствам тела можно судить о состоянии души и наоборот. Переход танца в терапевтическую модальность чаще всего связывают с именем Мэрион Чейз, которую называли «первой леди» танцевальной психотерапии. После завершения карьеры танцовщицы, в своей педагогической деятельности она стала больше обращаться к свободе движения, а не к механике танца. Она перенесла акцент с танцевальной техники на выражение индивидуальных потребностей посредством движения и тем самым открыла психологические преимущества, которые предлагал танец. Основным умением танцевального психотерапевта, как учила М. Чейз, является его инстинктивная радость от движения, только тогда он сможет передать, «заразить» ею клиента, а основной его целью является поощрять клиента двигать своё тело.

Последовательница М. Чейз, Труда Шоуп сосредоточила свою психотерапевтическую работу на спонтанном, катарсическом высвобождении сдерживаемых чувств в танце и исследовании скрытых конфликтов, которые были источниками психического и физического напряжения. Она утверждала: любой внутренний опыт находит полную реализацию в теле, и любое телесное переживание влияет на внутреннее самоощущение [2, с. 20-23].

В России танцевально-двигательная терапия появилась официально только в 1995 году и с тех пор завоевала много поклонников.

В современной танцевальной терапии находят применение самые разнообразные танцевальные стили и бальные танцы не стали исключением.

Танцевальная терапия, с использованием бальных танцев, может применяться в работе

с людьми разных возрастных групп: от маленьких детей до людей пожилого возраста. Она используется для снятия эмоционального и психического напряжения [1, с.33].

Танцевальная терапия для детей заключается в том, чтобы ребёнок мог выразить свои эмоции через танец, вытанцевать свое настроение, ощущения. На начальном этапе обучения детей дошкольного возраста бальным танцам используют общеразвивающие игровые танцы с учетом ближайших зон физического и двигательного развития. Основная цель занятий бальными танцами на данном этапе — это укрепление здоровья детей, их творческое развитие и социализация, а также дальнейшая заинтересованность ими в изучении и занятиях бальными танцами. Занятия танцами эффективны для воспитания положительных качеств личности: разучивая парные и групповые танцы дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

В более старших и взрослых возрастных группах, занятия бальными танцами помогают многим побороть душевные и физические травмы или недуги, углубиться во внутренний мир, познать себя и расставить приоритеты в жизни. Высвобождение чувств, чувство присоединения к группе, коллективу, присутствие значимого другого — все это может оказывать терапевтическое воздействие.

Тело и психика крепко связаны, потому результат занятий виден сразу: расслабление зажимов, нарастающая уверенность, познание себя через изучение свойств своего тела, выработка собственного стиля. Танец — это один из самых простых и дозволенных способов «стать Другим», выйти за пределы привычных проявлений [4, с.114].

По данным исследований, самба за счет чередования медленного и быстрого ритма снижает уровень реактивной и личностной тревожности, уменьшает уровень восприятия боли; а пасодобль с его целеустремленными, активными, четко очерченными движениями корпуса помогает преодолевать неуверенность в себе, страх перед экзаменами и выступлением, а также заикание. В свою очередь вальс поспособствует улучшению вестибулярного аппарата, нормализует ритм сердца. Специалисты подсчитали, что даже полчаса занятия латино-американскими бальными танцами достаточно для сжигания 400 ккал.

Стоит отметить, что акцент на соревновательность в спортивных бальных танцах снижает психологическое «чувствование партнерами друг друга», переводя его в утилитарную и подчиненную вне-танцевально-двигательной терапии задачам плоскость.

Литература

1. Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития: Межвузовская научно-практическая конференция, 22 февраля 2013 г. — СПб.: СПБГУП, 2013.- 64 с.
2. Жаворонкова И.А., Некрасов А.С. ТАНЦЕВАЛЬНО — ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ // Успехи современного естествознания. — 2005. — № 5. — С. 20-23;
3. Касиманова Л.А. Роль самодеятельного национального хореографического творчества в художественном воспитании студентов. Мир науки, культуры, образования. № 2 (27) 2011
4. Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И.. Интегративная танцевально-двигательная терапия. Издание 2-е, расширенное и дополненное М., 2005. — 321 с.
5. Ходоров Джоан Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение / Пер. с англ.— М., «Когито-Центр», 2009. — 221 с.