

УДК 159. 938. 3; 378

Терещенко О.В.¹, Арсентьєва Г.О.²

¹ студ. гр. Е-110м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. філос. н., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ТАНЦЮВАЛЬНА АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ГУМАНІСТИЧНА ТЕРАПІЯ МИСТЕЦТВОМ

Танцювальна терапія – це психотерапевтичне використання танцю та руху як процесу, що сприяє інтеграції емоційного та фізичного стану особистості. Психокорекційний вплив танцювальної терапії заснований на важливій ролі в житті людини її власного тіла, яке є основним засобом пізнання та висловлює нашу суть. Те, що людина відчуває, можна прочитати за положенням тіла. Емоції – це тілесні прояви, це рухи чи жести всередині тіла, узагальнений результат яких – певна зовнішня дія. Через тіло нам легше висловити свої почуття, свій стан, ніж через слова та свідомість. У процесі занять танцювальною терапією використовуються елементарні завдання-ігри: тілесний тренінг (базові вправи та робота з усім тілом), гра з рухом (ритмічна гра), вільні вправи (імпровізація).

Тіло є продовженням нашої психіки, і тілесні рухи людини розглядаються як відображення її внутрішнього психічного життя та взаємовідносин з навколишнім світом. Зазвичай проблеми, пов'язані з психічним здоров'ям, починаються з фізичного чи емоційного стресу: травмуючі спогади та невідреаговані емоції людини відбиваються у її тілі внаслідок функціонування механізмів психологічного захисту, коли пригнічуються бажання та емоції, і тим самим створюються тілесні блоки та затискачі. Танцотерапія є однією з форм психосоматичного лікування, основним методом якого є психотерапія, орієнтована головним чином на виявлення прихованих зв'язків між психічними конфліктами та соматичними симптомами та на встановлення та корекцію витіснених у несвідоме потягу та бажань.

Емоції є психічним відображенням відносин людини до явищ навколишньої дійсності та власних станів. Емоції розрізняються ступенем усвідомленості і в основі неврозів, як правило, лежить конфлікт між усвідомленими і неусвідомленими емоціями. Існують вроджені емоції, які притаманні всім людям – наприклад, радість, страх, подив та інші. Будь-яка емоція, будь-які почуття, думки можуть викликати м'язові напруги, так як між фізичною дією та внутрішньою емоційним станом є зв'язок, який є

наслідком м'язової пам'яті, що співвідноситься з емоціями і виражається в м'язових патернах. Психічні механізми, що захищають людину від переживання та усвідомлення конфлікту, блокують процес емоційного переживання ситуації, пригнічують почуття та призводять до м'язової ригідності, затискача, що є станом високого ступеня тілесного напруги. Усвідомлення свого тіла вибудовує індивідуальний тілесний образ – те, яким у поданні людини є її власне тіло. Образ складається з таких компонентів, як рух, відчуття, почуття, мислення.

Музика є невід'ємною та визначальною складовою танцювальної терапії та активно використовується в корекції емоційних відхилень, страхів, рухових та мовленнєвих розладів, психосоматичних захворювань, відхилень у поведінці при комунікативних утрудненнях. Музичний супровід використовується з такими цілями: створення настрою; виявлення стереотипів руху; звернення людини до пам'яті; для підкріплення ритмів, що сприяють виникненню певних почуттів та відносин (наприклад, ритмів, що викликають сильні та потужні рухи, що призводять до зменшення напруги та агресії); стимулювання творчої експресії та широкого використання простору. Щоб музика контактувала з клієнтом, вона повинна відповідати його емоційному стану. Спеціальні фізіологічні дослідження виявили вплив музики різні системи людини. Поруч досліджень було показано, що сприйняття музики прискорює серцеві скорочення, що підвищує темп респірації. Було виявлено посилюючу дію музичних подразників на пульс, дихання залежно від висоти, сили звуку та тембру. Частота дихальних рухів та серцебиття змінювалася залежно від темпу, тональності музичного твору. Фізіологічний вплив музики на людину полягає в тому, що нервова система, а з нею і мускулатура мають здатність засвоєння ритму.

В даний час існує гостра необхідність у професійних арт-терапевтах та у створенні навчально-методичних комплексів з танцювальної арт-терапії, опосередкованих для додаткової освіти. Це пов'язано, насамперед, із турботою суспільства про створення умов для формування здорової нації, а по-друге, з дуже низькою поінформованістю педагогів та вихователів про існування та можливості сучасної арт-терапії, зокрема танцювальної. Танцювальна арт-терапія є тим універсальним та дієвим засобом різнобічного розвитку особистості, особливо вона ефективна в руках професійного педагога з добрими знаннями в галузі медицини. І вся суть танцювальної терапії полягає у взаємозв'язку тіла, розуму та духу.