

Гульбинович М., студ. гр. 511а ФКиСКД
БГУКИ
Научный руководитель – Сивурова Л.П.,
доцент

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Непрерывные изменения в социокультурном пространстве требуют постоянной трансформации форм, методов, технологий, восстановления и развития человека. Чем насыщеннее трудовая жизнь, тем более качественным и эффективным должен быть досуг. Человеку необходимо постоянно противостоять стрессам, информационным перегрузкам. Чтобы сохранить общество здоровым, в первую очередь, на помощь человеку должны прийти учреждения социально-культурной сферы, которые смогут предложить комплексные формы досуга, соответствующие рекреационным потребностям современного человека.

Специалисты в области рекреации в поисках нового опыта все чаще обращаются к технологиям из других сфер деятельности, например к технологиям психотерапии. Такое заимствование ведет к обогащению рекреационных программ. В свою очередь, психотерапевты отмечают, что их посетители все чаще приходят к ним не с определенными проблемами, а с потребностью в общении, смене обстановки, внутреннем раскрепощении, освобождении творческого потенциала. Понятно, что эти задачи вполне могут решаться ресурсами социокультурной деятельности. Таким образом, наблюдается процесс интеграции средств социокультурной деятельности и психотерапии, результатом которого становятся комплексные рекреационные технологии, которые дают человеку полноценную возможность восстановления и развития как духовных, так и физических сил [3, 4].

В качестве примера комплексной рекреационной технологии, которая

успешно применяется в социокультурной сфере, рассмотрим технологию танцевально-двигательной терапии. Это междисциплинарная область, которая возникла на стыке психотерапии и танцевального искусства. Она тесно связана с многими другими областями знания о теле, движении, танце, творческом процессе и самовыражении. Зачатки танцевальной терапии можно наблюдать в искусстве модерна. Ею пронизана деятельность А. Дункан, Р. Лабана, М. Вигман, М. Уайтхаус. Психологической основой данной теории являются психоанализ З.Фрейда и аналитическая психология К. Юнга. Как отдельное направление танцевальная терапия оформилась в 50-70-х годах XX века в США, а затем в Великобритании, Германии и Израиле. Основоположниками были танцовщицы, хореографы и преподаватели танца, которые разделяли общую страсть и глубокое уважение к внутренней силе танца. Официальным годом рождения в России можно считать 1995 год, когда была создана Ассоциация танцевально-двигательной терапии в Москве [1].

Большинство людей ассоциируют танец с исполнительским искусством и стесняются выразить себя. Но в танцевальной терапии главным является то, как движение ощущается, чувствуется, а не то, как оно выглядит. Поэтому это направление подходит для всех социальных групп населения. Инструменты танца — вес, пространство и время — используются для расширения креативного и выразительного мира человека, релаксации, эмоциональной разрядки, общения. Принцип построения танцевальной терапии — единство тела и души — согласовывается с принципами рекреационной деятельности вообще.

У первобытных людей еще до появления языка движение, жесты были средством коммуникации, возможностью выражения чувств и эмоций, а так же способом передачи культурного наследия. Именно в танце человек передавал свое отношение к природе, выражал свою связь с миром. Танцевальная терапия после многих веков отношения к танцу как к форме искусства или модному увлечению возвращает его первоначальный смысл [1].

Задачами танцевально-двигательной терапии является активизация тела для снятия физического и психического напряжения. Обогащение коммуникационного опыта через прямое физическое взаимодействие, наблюдение за другими людьми, нахождение в положительной эмоциональной обстановке, творческая реализация, повышение самооценки, уверенности в себе.

Танцевально-двигательная терапия, в отличие от психотерапии, осуществляется в целях личностного роста и самосовершенствования. Эти занятия рассчитаны на людей, которые не страдают от проблем, но хотят получить чего-то большего в своей жизни. Здесь танец становится способом узнавания себя, своих особых индивидуальных качеств, возможностью найти новые пути самовыражения и взаимодействия с другими людьми [2].

Формой применения технологии танцевальной терапии является тренинг. В нем сочетаются игра, исследование и искусство. Танцевально-двигательные тренинги представляют собой расслабляющие, обучающие и развивающие занятия с использованием ряда методических приёмов: спонтанного танца, аутентичного движения, контактной импровизации, танцевального перформанса, боди-джаза и даже йоги [5].

Можно обозначить преимущества использования танцевальной терапии в качестве рекреационной технологии: на чисто физическом уровне танцевальная терапия улучшает общее состояние, координацию движений и мышечный тонус; на эмоциональном уровне она помогает людям почувствовать себя счастливее и увереннее, и в ситуациях постоянного стресса и длительных депрессий просто незаменима. Кроме того, танцевальная терапия улучшает память, повышает познавательный интерес и мотивацию. Творческий подход к движениям и танцу позволяет мыслить и действовать по-новому. Известный рекламный тренер А. Надеин, работающий с креативщиками крупнейших рекламных агентств, утверждает, что работа мозга напрямую связана с работой тела. Поэтому, чтобы разбудить творческую энергию нашего ума необходимо

двигаться, с этой целью он включает различные танцевально-двигательные игры в свои программы. Работникам сферы культуры, как и сферы рекламы необходимо постоянно находиться в отличной творческой форме, и танцевальные тренинги помогают предотвратить эмоциональное и профессиональное выгорание, позволяют увидеть ситуацию, людей, коллег с другой стороны, стимулируют творческую активность.

Учебная программа Н. Оганесян по подготовке танцевально-двигательных терапевтов предполагает, что сферами применения данной технологии могут быть индивидуальное и групповое консультирование, образовательно-воспитательный процесс, оздоровительные группы и группы лечебной физкультуры, а также социально-культурная сфера и бизнес (формирование команды сотрудников; развитие личностных ресурсов и творческого потенциала; профилактика эмоционального и профессионального «выгорания»). Здесь можно привести пример применения танцевально-двигательной терапии в Лондоне, где каждую пятницу офисные работники посещают танцевальные тренинги для снятия напряжения, накопившегося за неделю. Участники отмечают, что после таких занятий повышается эффективность отдыха в выходные дни.

Новым этапом в продвижении танцевально-двигательной терапии в Беларуси, а также других нетрадиционных рекреационных технологий стало регулярное проведение Фестивалей телесных практик. Эта форма предполагает несколько дней различных семинаров, мастер-классов и тренингов, в процессе которых каждый участник может ознакомиться со всем разнообразием новых методик и технологий восстановления и развития человека. Организатором Фестиваля телесных практик в Минске выступает Украинская Ассоциация телесной терапии, в Гомеле – центр развития личности «Вкус жизни». За последние годы в Минске также было открыто ряд центров предлагающих еженедельные занятия по танцевальной терапии. Среди них можно выделить коучинг-центр «Вектор Роста» (ведущий тренингов – Андрей Чуяшов), а также

мастерскую Игоря Ильюкевича, который является организатором летнего фестиваля «Солнцеворот».

Танцевальная терапия – это способ возвращения к природному, естественному состоянию человека, живущего в современном динамичном и урбанизированном обществе, обладающий богатым рекреационным потенциалом. И, не смотря на то, что использование данной технологии является пока экспериментом для социокультурной сферы, имеет все шансы на распространение и развитие.

Список использованной литературы:

1. Бирюкова, И.В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://magazine.mospsy.ru/nomer8/s03.shtm>. – Дата доступа: 10.04.2012.

2. Гиршон, А. Аутентичное движение или истории, рассказанные телом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://girshon.ru/txt/ad.htm>. – Дата доступа: 04.04.2012.

3. Кирсанов, В.В. Концептуальные подходы к исследованию педагогических и рекреационных технологий в социально-культурной сфере [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.knukim.edu.ua/science_events_conf_osndos.htm. – Дата доступа: 04.04.2012.

4. Приступа, Е.Н. Рекреация, как социально-культурное явление, разновидность и результат деятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nbu.gov.ua/e-journals/SNU/2008-3/08penroa.pdf>. – Дата доступа: 04.04.2012.

Рот, Г. Танце-двигательные тренинги [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vektor.by/projects/tdt.html>. – Дата доступа: 10.04.2012.