

Switch2move. Проект «Танцы для здоровья»

Танцы для здоровья – это вид психокоррекции, при котором во время процесса движения (танца) происходит интеграция социального, когнитивного, эмоционального и физического аспектов жизни человека.

Подобный способ психокоррекции подходит здоровым людям и тем, кто столкнулся с эмоциональными расстройствами, психосоматическими болезнями, нарушениями коммуникативных навыков и другими проблемами.

Танец как форма общения своими корнями уходит в глубокую древность; в то время движение тела под определенный ритм было ритуальным действием, которое могло преследовать разные цели: начиная от социально-общинных и заканчивая целительными практиками.

В Китае ряд определенных танцевально-гимнастических упражнений, например, Тайцзицзюань были популярной практикой во время лечения.

В Англии в 19 столетии среди врачей существовала теория о благотворном влиянии танца на лечение болезней, связанных с физиологическим и психологическим состоянием пациента, а благодаря работам хореографов Марты Грэм и Дорис Хамфри в Великобритании были разработаны первые теории танцевально-двигательной психотерапии.

Предпосылки для развития танцевальной терапии как успешного метода лечения формировались длительное время, но в XX веке случилось 2 события, которые оказали большое влияние на становление направления. Что привело к рождению танцетерапии:

1. Появление и быстрая популяризация психоанализа в Европе и Америке, благодаря которому начали изучать бессознательные психические процессы.
2. Возникновение нового вида танца модерн, яркими представителями которого считаются Айседора Дункан, Рудольф Лабан и Мэри Вигман. Посредством отказа от канонических форм танца, обращаясь к новым сюжетам и используя необычные танцевально-пластические средства, представители этого направления стремились к передаче личного, бессознательного опыта и индивидуального самовыражения.

Родоначальником танцевальной терапии как способа лечения считается Мэрион Чейз, которая была танцовщицей и педагогом.

Занимаясь с учениками танцем, Мэрион обратила внимание на разделение между учащимися: если одни акцентировали внимание непосредственно на технике танца, то других занимала чувственная составляющая и самовыражение.

Изменив методику преподавания, она позволила своим ученикам передавать больше эмоций за счет свободы движения, что позволило прийти к пониманию психологических преимуществ, заложенных в танце как форме восприятия мира и эмоционального взаимодействия с ним.

Работая с детьми и подростками в разных учебных заведениях, ей удалось произвести должное впечатление на психологов, чтобы ее методику лечения начали принимать всерьез.

После этого она занималась танцевально-двигательной терапией с людьми, которые испытывали как психологические, так и двигательные проблемы, а в 1946 году Мэрион была приглашена в качестве действующего танцевального терапевта в госпиталь Св. Элизабет, где благодаря ее работе, усилиям и знаниям пациенты, до этого считающиеся безнадежными, смогли научиться взаимодействию в группе и выражению эмоций, после чего их лечение протекало в классической форме, но с большим успехом.

В 2015 году в Голландии хореографом Эндрю Гринвудом была разработана специальная программа танцевально-двигательной психокоррекции для людей с ограниченными возможностями здоровья. Применение данной практики показало высокую эффективность в ряде стран: Голландии, Англии, Австрии. И теперь с 2018-ого года начинает применяться в России. Применение данного метода не имеет ограничений по возрасту или по физическому состоянию участников. И может быть с успехом применена для психокоррекции детей с нарушениями аутистического спектра и интеллектуальной недостаточностью разной степени выраженности.

Не ощущая контакта со своим телом, люди теряют связь со своим глубоким, живым и творческим началом, связь с собственной природой. Принципы и цели танцевально-двигательной терапии, на основе которых строится методика психокоррекции, заключаются в следующем:

1. Происходит интеграция телесного и психического опыта. Возникает целостность мыслительных, поведенческих процессов и эмоциональной вовлеченности личности. Изменения в одном аспекте влекут за собой изменения в других.
2. С помощью танца можно осуществлять коммуникацию на трех уровнях: с миром как таковым, с другими участниками группы, с самим собой. При этом создается единая и собственная система общения.
3. Движение позволяет раскрыть творческий потенциал, которое есть суть и первопричина энергии человека.

Благодаря вовлеченности в творческий процесс, способный открыть человеку путь к изучению и осознанию себя, своих возможностей и пределов, участник получает возможность проработать и другие задачи. Что дает танец:

1. Улучшается физическое и эмоциональное состояние.
2. Повышается самооценка и чувство собственного достоинства, человек учится по-новому доверять себе и выстраивает собственный благоприятный образ.
3. Важным для взаимоотношений с собой и с другими становится опыт интеграции чувств, мышления и движения.

Кроме этого, в случаях групповых занятий у участников с психологическими проблемами налаживается процесс взаимодействия с людьми, происходит обучение новым навыкам в общении.