Содержание

Определение

Происхождение

Теоретическая основа

Цели

Польза

Описание

Подготовка

Предупреждения

Обучение и сертификация

Техники танцевально-двигательной терапии

Трансформация движения в коммуникацию

Развитие темы в действие

Внимание к взаимодействию

Использование ритма

Освобождение от напряжения

Работа с реквизитом

Танец стихий

## Определение

Танцевальная терапия - это вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека. Танцевальные терапевты работают с людьми с разнообразными эмоциональными проблемами, снижением интеллектуальных возможностей и тяжелыми заболеваниями. Они работают в психиатрических больницах, поликлиниках, центрах психического здоровья, тюрьмах, спецшколах и имеют частную практику. Они работают с людьми всех возрастов в групповой и индивидуальной терапии. Некоторые также проводят исследования. Танцтерапевты стараются помочь людям развить навыки общения, позитивный образ себя и эмоциональную стабильность.

## Происхождение

Очевидно, что танец как метод лечения относится к сфере телесно-ориентированной терапии, а также психологии, лечебной физкультуры, арт-терапии и психосоматической медицины. Особая ценность и сила танца, его интеграционный смысл состоят в том, что все физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные процессы соединяются в единое действие. Здесь нет посредника для выражения чувств - как краски и холст для художника или музыкальные инструменты для музыкантов, инструментом и создателем является тело человека.

Корни танцевально-двигательной терапии восходят к древним цивилизациям, в которых танец являлся важной составляющей жизни. Вероятно, люди начали танцевать и использовать движение тела как средство коммуникации задолго до возникновения языка. Танец являлся выражением самых важных аспектов культуры. В своем межкультурном исследовании танца в различных обществах Бартеньефф, Поулей и Ломакс обнаружили, что те движения, которые люди производили во время своей ежедневной работы, вошли в танцевальный стиль, в танцевальную форму данной культуры. Например, широкая и устойчивая стойка эскимоса с быстрыми, напоминающими стрелы движениями рук, которые были необходимы для подледного лова рыбы и метания копья, была включена в танец. Общественные ценности и нормы передавались из поколения в поколение через танец, таким образом поддерживая механизм выживания и передачи культурных ритуалов. Другими примерами использования танца в культурах являются приготовления к чему-либо, празднования, войны, надежды на обильный урожай. Во многих обществах танец продолжает служить этим важным функциям. Именно этот выразительный и коммуникативный аспект танца, непосредственное выражение эмоций на предвербальном и физическом уровне в совместных движениях под общий ритм, характерных для примитивных обществ, и оказали влияние на развитие танцевально-двигательной терапии. Ощущения и чувство единения и гармонии, которые возникают в групповых танцевальных ритуалах, дают людям эмпатическое понимание друг друга.

Танец позволяет человеку без риска высказать все, что может и не может быть выражено словами; он может как стимулировать, так и придавать форму глубоко скрытым фантазиям, таким образом символически выражая человеческие возможности и конфликты. Так как танец использует естественную радость, энергию и ритм, которые доступны всем, он способствует развитию осознания, понимания “Я". Движение само по себе изменяет ощущения. Эти изменяющиеся физические ощущения часто обостряются в танце. Они обеспечивают тот базис, на котором возникают и выражаются чувства. То, что находилось на предвербальном и бессознательном уровне, часто кристаллизуется в непосредственное чувство и личностное переживание. Именно признание этих элементов, изначально присущих танцу, и привело к их использованию в танцевально-двигательной терапии.

Революционные изменения в танцевальном искусстве, происшедшие в первой половине XX века, определили развитие ТДТ. Такие пионеры танца, как Исидора Дункан и Мэри Вигман, считали, что эмоциональное и индивидуальное выражение является самым главным для танцовщика. Их опыт и убеждение показывают, что через тело мы непосредственно переживаем и отвечаем жизни. Отбросив в сторону строгую и структурированную технику балета, они поощряли непосредственное, прямое выражение индивидуальности средствами танца. Посредством танца выстраивается коммуникация с самим собой и окружающей средой. Эти танцовщицы-новаторы полагали, что танец вовлекает в действие всю личность целиком: тело, интеллект и душу, - и является средством выражения и коммуникации.

Открытие психологических аспектов танца чаще всего связывают с именем Мэрион Чейз - танцовщицы и преподавателя танца. В процессе занятий в своих классах она заметила, что некоторые студенты больше интересуются чувствами, выражающимися в танце, чем техникой. Тогда она стала обращаться к свободе движения, а не к механике танца.

Танцевальная терапия появилась как профессия в 40-ые гг. ХХ века благодаря работе Мэрион Чейс. Танцовщица, она начала преподавать танец модерн после того, как закончила свою карьеру в компании Денишоун в 1930 г. Она заметила на своих классах, что некоторые студенты больше интересовались чувствами, которые выражались в танце (одиночество, испуг, страх и т.д.), и мало интересовались самой техникой танца. И тогда она стала помогать им больше обращаться к свободе движения, а не механике танца.

Вскоре местные врачи стали посылать ей своих пациентов. Это были дети с антисоциальным поведением, взрослые с двигательными проблемами и пациенты психиатров. Постепенно Чейс стала работать как сотрудница Красного Креста в больнице Св. Елизаветы. Она была первым танцтерапевтом, работавшим на государственной службе. Чейс работала с пациентами, у которых были эмоциональные проблемы, и пыталась помочь им восстановить контакт с другими людьми через танец. Некоторые из них были шизофрениками, другие бывшими военными с посттравматическим синдромом. Для этих пациентов улучшение состояло в возможности участия в классах движения под ритмичную музыку. Чейс однажды сказала: "Ритмичное движение в унисон с другими приносит ощущение благополучия, расслабления и единения".

Чейс затем окончила Школу психиатрии в Вашингтоне и могла ставить диагноз и назначать лечение своим пациентам наравне с другими врачами. Ее работа привлекла многих последователей, и первые стажеры начали изучать и преподавать танцевальную терапию в больнице Св. Елизаветы в 50-е годы.

В тот же период другие танцоры также стали использовать танцевальную терапию, чтобы помочь людям лучше чувствовать свое тело и самих себя. Среди этих танцоров были Труди Шуп и Мэри Уайтхауз. Уайтхауз позднее стала юнгианским аналитиком и влиятельным членом сообщества танцтерапевтов. Она разработала процесс, который назвала "movement-in-depth" (движение-в-глубину), который воплощал ее понимание танца, движения и глубинной психологии. Ее подход помог создать современную практику движения, называемую "аутентичным движением". В этом виде движения, базирующимся на принципах юнгианского анализа, пациенты протанцовывают свое ощущение внутренних образов, что помогает лучше помочь движущие силы прошлого и настоящего. Одна из учениц Уайтхауз, Джанет Адлер, развивала аутентичное движение и в 1981 г. основала Институт Мэри Старкс Уайтхауз.

В 1966 г. была основана Американская Ассоциация Танцевальной Терапии (ADTA) и танцевальная терапия стала признанным и формально организованным движением.

В 1946 году Чейз пригласили опробовать свои 'методы' на душевнобольных. Именно этот момент считают началом развития танцевально-двигательной терапии как метода лечения. Основным умением танцевального психотерапевта, как учила впоследствии Мэрион Чейз, является инстинктивная радость, которую он получает от движения. Только в этом случае он сможет передать, "заразить" ею клиента или пациента. В настоящее время профессиональные танцтерапевты работают более чем в 30 странах мира. Чуть подробнее стоит остановиться на психосоматике и телесно-ориентированном подходе - первом шаге, с которого началось теоретическое обоснование всех танцевально-двигательных практик. Например, Уильям Шелдон - американский ученый, заложивший основы "психологии телесности", рассматривал движение тела человека как слово, произнесенное душой. А основоположник телесной психотерапии, известный психоаналитик Вильгельм Райх доказал, что мышечный "панцирь" является результатом многочисленных фрустраций: впервые они возникают в детстве и связаны с подавляемыми сексуальными ощущениями и страхом наказания. А впоследствии накапливаются в теле на протяжении всей жизни как защитная реакция на эмоциональные переживания. Это создает различные напряжения - зажимы и блоки, что является первопричиной всех заболеваний души и тела. Райх добивался восстановления естественного дыхания и спонтанных движений тела пациента. По его мнению, это активизировало движение энергии, провоцировало появление ассоциированных воспоминаний и эмоциональных всплесков. Благодаря этому мышечное напряжение полностью растворялось.

Он первым обнаружил, что после распускания "панциря" его клиенты обретают возможность полной и гармоничной жизни. Последователи Райха развивали этот принцип и находили новые точки его применения.

Например, Лоуэн видел, что у многих его клиентов нет ощущения твердой почвы под ногами. Иметь "почву под ногами" - быть в энергетическом соприкосновении с реальностью, чувствовать уверенность и стабильность крайне важно для психологического и физического здоровья. Получить "заземление", прочувствовать его и закрепить в теле - в этом и состоит главная задача техник танцевально-двигательной терапии.

## Теоретическая основа

Танцевально-двигательная терапия базируется на признании того, что тело и психика взаимосвязаны: изменения в сфере эмоциональной, мыслительной или поведенческой вызывают изменения во всех этих областях. Тело и сознание рассматриваются как равноценные силы в интегрированном функционировании. Танце-двигательный терапевт Бергер делит психосоматические отношения на 4 категории: мышечное напряжение и расслабление, кинестетика, образ тела и выразительное движение.

Осознавание чувств и соответствующее эмоциональное выражение вовлекает в работу мышечный тонус человека. Люди обычно не осознают свои чувства, если существует высокая степень телесного напряжения. В процессе попытки справиться со стрессом человек может, защищаясь от страха, потерять контроль путем подавления, вытеснения своих чувств, существующих в теле. Давая напряжению возникнуть и удерживая его в теле, человек таким образом защищает себя от прямого переживания и от встречи лицом к лицу со своим конфликтом. Например, степень напряжения в плечах и руках может быть бессознательно увеличена до того предела, когда эта часть тела становится отрезанной от чувств: она становится диссоциированной. С таким человеком танце-терапевт может выбрать для работы движение покачивания руками, чтобы расслабить мышцы, связанные с определенным эмоциональным состоянием, которое пациент отрицает. Начав работу с мышечными паттернами, которые соотносятся с эмоциями, человек испытывает (через мускулатуру) чувства, обостренные, ставшие осознанными в движении, а затем признанные или проясненные на когнитивном уровне. Эта связь, которая развивается между физическим действием и внутренним эмоциональным состоянием, является следствием мышечной памяти, связанной с чувствами. С другим клиентом терапевт может поработать с телесными ощущениями и перевести их действие таким образом, чтобы эмоция и движение усиливали друг друга. Так движение становится прямым выражением внутренних чувств. Клиентам, имеющим более интегрированный уровень, терапевт может помочь сфокусироваться на определенной части тела, чтобы идентифицировать, что делается на телесном уровне, возможно бессознательно, и что рождает определенное эмоциональное переживание. В такой ситуации терапевт может помочь клиенту вербально исследовать ассоциации, образы, фантазии или воспоминания, которые возникают в сознании в процессе соединения двигательной реакции в теле с его эмоциональными компонентами.

Каждая мысль, действие, воспоминание, фантазия или образ вызывает некоторое новое мышечное напряжение. Людям можно помочь открыть для себя: как они меняют, переделывают, перенаправляют, разрушают или контролируют эти тончайшие мышечные ощущения, которые оказывают влияние на переживание и выражение чувств. Этот процесс подобен и соответствует защитным механизмам Эго. В своей работе, посвященной формированию характера, Райх показывает, как идентичный процесс становится очевидным в обеих - как в физиологической, так и психологической - сферах. Он пишет:

“У меланхолических или депрессивных пациентов речь и выражение лица застывшие, будто каждое движение преодолевает сопротивление. В маниакальном состоянии наоборот импульсы внезапно охватывают все тело, всего человека. При катотоническом ступоре психическая и мышечная ригидность идентичны, и только окончание этого состояния возвращает как психическую, так и мышечную подвижность".

Для осознания собственных чувств необходима некоторая степень осознания тела. Кинестетический процесс дает возможность получить прямой опыт, исходящий из мышечной деятельности. Изменения положения и равновесия тела, координация моторной деятельности и планирование движения включают как восприятие внешних объектов или событий, так и нашу моторную реакцию. Это кинестетическое ощущение, критичное к выполнению повседневных задач, играет ведущую роль в формировании нашего собственного эмоционального осознавания и ответных реакций. Можно выделить два способа развития эмоционального осознавания. Первый - обучение правильному ярлыку или слову, которое соответствует данному эмоциональному состоянию. Это обучение начинается в младенчестве и раннем детстве. Чтобы понять, как происходит такое обучение, достаточно вспомнить, как малыша берут на руки и спрашивают: “Почему ты такой грустный? ” или говорят: “Ты ведь голоден, да? ” Наше невербальное поведение сообщает, говорит что-то. Другие люди узнают наши переживания и облекают их в соответствующие слова, чтобы идентифицировать, а позже - поговорить о них.

Второй способ развития эмоционального осознавания основан на узнавании и интерпретации моторных действий других людей. В своем исследовании, как эмоции коммуницируют, Клайн указывает, что каждая эмоция имеет определенный психологический код и характерный мозговой паттерн, управляемый ЦНС и биологически скоординированный, этот процесс одинаков у всех людей. К тому же, переживание разных эмоций и соответствующих им мышечных реакций также универсально, всеобще. Поэтому мы способны воспринимать и узнавать эмоциональные состояния других. Наши эмоциональные ответные реакции на других людей обычно исходят из наших интерпретаций телесных действий и реакций других, воспринимаемые, узнаваемые и переживаемые нами на кинестетическом уровне. Кинестетическая эмпатия, которая в основном является бессознательной, играет свою роль в вербальном и невербальном общении между людьми.

Следующая концепция - образ тела, она обращается к отношениям души и тела, т.е. к психосоматическим отношениям. В одном из раннего обобщающего труда по исследованию образа тела Шилдер утверждает: “Образ тела - это изображение нашего собственного тела, которое мы рисуем у себя в голове, т.е. это то, каким образом тело представляется нам”. Он рассматривает образ тела как нечто, находящееся в состоянии постоянного развития или изменения. Движение вызывает изменения в образе тела. Способ соединения частей тела, осознание таких телесных ощущений, как дыхание, осознавание мышечной деятельности, - это только несколько примеров того, как кинестетические ощущения могут способствовать осознанию и развитию образа тела. Работа Махлера по эмоциональному развитию и “психологическому рождению” также поддерживает данные о том, что необходимо осознание селфа, как отдельной физической реальности, сущности, прежде чем произойдет процесс индивидуации.

Образ себя, который мы имеем, влияет на нас и подвергается влиянию со стороны всех наших восприятий, переживаний и действий. Человек, воспринимающий себя слабым и хрупким, отличается от того, который воспринимает себя сильным. Также как, когда с ребенком обращаются, как с глупеньким, его образ тела вберет в себя его реакции на впечатления людей и на свои собственные. Шилдер пишет:

“Позиционная модель нашего собственного тела связана с позиционной моделью тела других людей. Позиционные модели людей связаны между собой. Мы чувствуем образы тела других людей. Опыт, переживание собственного образа тела и опыт, переживание тела других людей тесно переплетаются между собой. Также как наши эмоции и действия неотделимы от образа тела, также и эмоции и действия других неотделимы от их тел”.

Определенным образом концентрируясь на взаимосвязи между движенческим изменением и психологическим изменением в танце-терапии, Чейс утверждает: “Так как движение влияет на образ тела и на изменение психического отношения, то если вы поработаете с чувством искажения образа тела в действии, то это изменит ваше психическое восприятие себя, отношение к себе".

Четвертая область, которая занимается взаимоотношениями души и тела, и на которой большинство танце-терапевтов делают акцент - выразительное движение. Эмоциональное выражение проявляется через тело. Положение тела, жесты, дыхательные паттерны - это несколько примеров движенческого поведения, которое изучается в рамках выразительного движения. Именно качественный аспект движения, скорее как оно происходит, чем статические положения - отражает индивидуальное самовыражение. Олпорт и Вернон пишут:

... ни одно действие нельзя определить, как только выразительное. Каждое действие имеет как невыразительный, так и выразительный аспекты. Оно имеет... свой адаптивный... характер, а также свой индивидуальный характер. Открывание двери, например, эта задача предписывает определенные скоординированные движения, соответствующие этой цели, но также предоставляет определенную свободу для индивидуального стиля в выполнении предписанных движений. Уверенность, давление, точность или терпение, с которой выполняется данная задача, имеют свои особенности. Только эти индивидуальные особенности называются выразительными”.

Выразительное поведение - это моторное проявление эмоций, взаимосвязанных в функциональной системе. Клайнз рассматривает выразительное движение как эмоциональное состояние, которое выражается. Его исследование, как эмоции переживаются и коммуницируются, помогает объяснить, как танцевально-двигательная терапия работает с чувствами и их проявлениями в действии. Если мы производим действие или жест, который соотносится с эмоцией (напр., сердито пнуть камень), мы начинаем испытывать соответствующую генерирующуюся висцеральную ответную реакцию. Если это действие повторить несколько раз, то интенсивность эмоционального опыта усилится. Для того, чтобы поощрить переживание и выражение эмоций, танце-двигательный терапевт работает с движенческими паттернами, ассоциирующимися с эмоциями. Например, чтобы поработать с гневом, терапевт может предложить свернуть руки в кулак, крепко их сжать и потрясти ими перед другим человеком. Могут быть и другие инструкции: твердо стоять на месте, напрягая все тело. При потрясении кулаками движение генерирует более специфичный телесный опыт эмоционального состояния. Это обеспечивает обратную связь и петлю взаимодействия между выразительным действием и эмоциональным опытом.

Эмоции могут быть вызваны реальной ситуацией (напр., печаль, когда теряешь друга), восприятием ч. - л. эмоционального состояния (напр., заражаешься страхом, видя страх другого человека), в воображаемой фантазийной ситуации (напр., вспомнив или представив, что застреваешь в лифте) или воспринимая фантазийное состояние в другом человеке (напр., передается переживание боли или вины, демонстрируемое актером).

Использование терапевтом воображения, действия или эмоции помогает таким образом кристаллизовать и интегрировать физиологическое и психологическое.

## Цели

Чтобы сформулировать терапевтические цели, ТД терапевт должен опираться на уровень развития индивида или группы. Некоторые пациенты не способны вынести идентификацию и прямое выражение чувств. А другие не могут выстроить когнитивную связь со своим движенческим поведением, как отражением себя. Важно помнить, что то, что является разумной и приемлемой целью для одного человека, может быть слишком сложной для другого. Модель развития, которая использует континуум от дисфункционального поведения к поведению функциональному, дает больше возможностей применению холистического подхода. Цели ТД терапии подразделяются на три области - тело и его действие, межличностные отношения и самоосознавание.

## Польза

Танцевальная терапия может быть полезна для различных пациентов - психических больных, раковых больных, одиноких пожилых людей и многих других. Танец зачастую является легким способом выражения эмоций, даже если опыт человека настолько травматичен, что он (а) не может говорить об этом. Поэтому танцтерапия используется в работе с жертвами изнасилования, сексуальных домогательств и инцеста. Танцевальная терапия также может помочь людям с физическими недостатками улучшить свою самооценку, научиться балансу и координации.

Танцевальные терапевты работают с людьми, у которых есть хронические и смертельные заболевания, чтобы помочь им соотноситься с болью, страхом смерти и изменениям в образе тела. Люди с этими болезнями говорят, что классы танцтерапии помогают им расслабиться, забыть о боли и эмоциональных проблемах и выразить чувства по отношению к запретным темам (таким как угроза смерти).

Танцевальная терапия применима, как для тех, кто имеет танцевальное образование, так и для тех, кто на танцполе двигается очень неуклюже. В танцевальной терапии акцент ставится на честном выражении чувств и свободном движении, а не на определенных движениях. Дети, которые не могут танцевать сложные танцы и не могут в течение долгого времени сидеть неподвижно (что необходимо в традиционной психотерапии), могут получить пользу от свободно протекающей сессии танцевальной терапии. Даже пожилые люди, которые уже не могут хорошо двигаться, и даже те из них, кто перемещается в инвалидных креслах, могут участвовать в танцевальной терапии. Все, что им требуется, - это двигаться по-своему под ритм музыки.

Танцевальная терапия может быть полезна в ситуации один-на-один, когда терапевт работает только с одним пациентом, что дает безопасность в выражении чувств. Занятия в группе могут дать ощущение эмоциональной поддержки, улучшить навыки коммуникации и способность ставить границы (что жизненно важно для жертв сексуальных домогательств).

Танце-терапевт работает с клиентом для того, чтобы помочь развить более здоровое тело, тело, которое не зажато из-за удерживания напряжения, конфликтов, чувств. Цели включают в себя помощь клиенту активизировать тело, катарсическое освобождение напряжения и чувств, пережить ощущение телесной интеграции и координации и выстроить реалистичный образ тела. Эти цели достигаются путем использования уже существующих движенческих паттернов индивида и поощрения осознавания телесных ощущений, развивая более широкий спектр движений, исследуя возможности выбора в движении и поощряя коммуникацию и выражение посредством телесных действий. Движение, которое ассоциируется с пугающими событиями или чувствами, часто используется на терапевтических сеансах, чтобы помочь клиенту попрактиковать или побольше узнать об этом, чтобы таким образом преодолеть то, что страшит. Этот процесс позволяет уменьшить страх, когда всплывают волнующие переживания или события, т.к тело уже испытало это в символической форме.

## Описание

В настоящее время в 46 штатах США и в 29 зарубежных странах работает более 1200 танцтерапевтов. Как и другие специалисты по психическому здоровью, они используют широкий диапазон техник, чтобы помочь своим пациентам. Вот некоторые из основных направлений танцевальной терапии: фрейдистский подход, юнгианская техника и направление объектных отношений. В то же время, многие терапевты не придерживаются только одного подхода и используют техники разных подходов.

Техника аутентичного движения исходит из юнгианского метода анализа, где люди работают с повторяющимися образами своих снов или фантазий, чтобы постичь смысл своей жизни. Вместо того чтобы просить пациента протанцевать определенную эмоцию, терапевт предлагает пациенту двигаться, когда он (а) чувствует "внутренний импульс". Движение направляется самим пациентом, и терапевт является неосуждающим свидетелем его движения. Предполагается, что такие движения исходят из глубинного уровня сознания пациента.

Во фрейдистской технике танцевальный терапевт работает с пациентом, чтобы раскрыть чувства, скрытые глубоко в бессознательном, через выражение этих чувств в танце.

В технике объектных отношений терапевт помогает пациенту исследовать основные проблемы его жизни, обращаясь к первичным отношениям с родителями. Эмоции выражаются конкретным, физическим образом. Например, пациент может работать со своим страхом потери, приближаясь к терапевту и отдаляясь от него в танце.

Танцевальные терапевты часто используют вместе с танцем другие виды терапии, такие как арт-терапия и драма. Терапевты также обсуждают с пациентом, что произошло во время танцевальной сессии, используя обычную "разговорную терапию". Также они используют во время сессий визуализации. Например, терапевт может предложить пациентам представить, что они танцуют на прекрасном береге моря.

В одной часто используемой технике терапевт зеркально отражает движения пациента, когда тот выражает важные чувства. Это работает особенно сильно во время индивидуальной сессии. Считается, что эта техника обеспечивает чувство безопасности и помогает проверить истинность чувств пациента.

Основное предпосылка танцевальной терапии состоит в том, что когда люди танцуют, они выражают значимые чувства. Кулак, гневно бьющий в воздух, голова, склоненная в смущении, многое значат для танцтерапевта. С помощью танцтерапии, согласно теории, пациентам легче выражать болезненные, пугающие чувства и проживая, освободиться от них. После проживания этих чувств в танце, им легче начать говорить об этих чувствах и перестать выстраивать барьеры между собой и другими.

## Подготовка

Людям, которые хотят пройти танцевальную терапию, нужно найти квалифицированного терапевта. ADTA предоставляет список квалифицированных терапевтов. Человеку имеет смысл проходить танцевальную терапию очень открыто и с желанием участвовать, именно тогда она сможет принести наибольшую пользу.

## Предупреждения

Квалифицированный танцтерапевт должен закончить программу по танцевальной терапии, сертифицированную ADTA и должен быть зарегистрирован в ADTA. Он или она не должны быть просто танцорами, а обязательно пройти интенсивное обучение психологии.

Побочные эффекты

Побочные эффекты неизвестны.

Исследования и общее признание

Когда-то танцевальная терапия признавалась неэффективной, дающей лишь временное облегчение, но в настоящее время добилась большего уважения и признания. Многие исследования показали, что танцтерапия может быть эффективным инструментом помощи людям в преодолении психологических проблем.

В исследовании 1993 г., проводившемся на пожилых людях с ослабленными когнитивными способностями, было показано, что танцевальная терапия значительно улучшает их функциональные возможности. У пациентов улучшилось чувство баланса, ритма, общее состояние и социальное взаимодействие.

В 1999 г. пилотное исследование на 21 студентах университета показало, что те из них, кто проходил серию из 4-5 сессий танцевальной терапии в течение 2 недель, значительно уменьшили показатели по широко известному тесту уровня тревожности (Test Anxiety Inventory). Кроме того, как сообщается в отчете, их опыт движения не только принес позитивные изменения, но и дал им ряд психологических инсайтов. Исследователи пришли к выводу, что танцевальная терапия может быть значимым методом избавления от чрезмерной тревожности, и исследования в этом направлении должны продолжаться.

В отчете о другом исследовании 1999 г., представленном на национальной конференции ADTA в ноябре 1999, танцтерапевт Донна Ньюман-Блюстейн сообщала об успешном использовании техник танцевальной терапии при работе с пациентами с сердечными заболеваниями. На занятиях по уменьшению стресса, профессионалы здравоохранения использовали методы танцтерапии, чтобы учить осознаванию тела, расслаблению, самовыражению, творчеству и эмпатии. Согласно Ньюман-Блюстейн, техники танцевальной терапии помогают пациентам в работе с вызывающими стресс чувствами, такими как гнев, увеличивают степень осознанности, делают пациентов более расслабленными, и просто эмоционально помогают им.

## Обучение и сертификация

Чтобы пройти обучение, танцевальный терапевт должен иметь опыт в танце и других искусствах, и получить первоначальное психологическое образование. Профессиональный танцтерапевт должен окончить полный курс. Квалифицированный танцтерапевт должен закончить школу. Сертифицированную ADTA, или иметь степень магистра танца или психологии и пройти необходимые часы по танцевальной терапии. После окончания обучения танцевальный терапевт может зарегистрироваться в ADTA, что позволяет начать практику. После двух лет работы он может дополнительную квалификацию от Академии зарегистрированных танцевальных терапевтов (ADTR). В этом случае он может преподавать танцевальную терапию и проводить супервизию стажеров.

Клиническая и академическая подготовка танце-двигательных терапевтов осуществляется в высших учебных заведениях. Основные курсы по изучению человеческого поведения (группы и индивиды) включают: наблюдение движения и двигательное поведение; теория танце-терапии и навыки. Важнейшей частью программы является клиническая практика. Проведение танце-двигательных терапевтических сессий требует проницательной чувствительности к разворачивающемуся терапевтическому процессу, который проявляется в движении, требует навыков привлекать полный спектр двигательных переживаний, чтобы облегчить коммуникацию и выражение, требует способности регулировать и передавать чей-либо двигательный стиль, чтобы работать с клиентами различных культурных и социоэкономических групп. Простое использование разнообразия двигательных деятельностей не делает этот опыт психотерапевтическим. Скорее то, как текущий двигательный процесс сопровождается и направляется танце-терапевтом, чтобы достичь терапевтических целей, трансформирует креативное движение и танец в психотерапию.

Хотя большинство специалистов в области психического здоровья не имеют специальной подготовки и навыков танце-двигательного терапевта, существует несколько способов в использовании некоторых подходов данного метода. Это обеспечение двигательной активности и развитие чувствительности к использованию невербального поведения. Обращение внимания на невербальные аспекты поведения может пролить свет на взаимоотношения между участниками группы, парой, терапевтом и клиентом. Движение отражает социальные, культурные и личностные черты, давая таким образом дополнительную информацию, которую можно использовать в терапии.

## Техники танцевально-двигательной терапии

Кинестетическая эмпатия.

Как упоминалось ранее, факт нахождения в кинестетической эмпатии с другим - служит двум важным функциям:

это может дать существенную информацию о том, как чувствует себя другой человек и может способствовать развитию раппорта. При использовании кинестетической эмпатии, чтобы почувствовать, что чувствует другой, важно принимать своим телом то же положение, мышечное напряжение, дыхательный паттерн и телодвижение. Но оставаться в эмпатии можно только на короткое время. Иначе интенсивность эмоционального переживания очень трудно стряхнуть с себя, если оно воплощено в вашем теле. Другой пласт трудностей лежит в возможном проэцировании своих впечатлений, ценностей и суждений на другого человека вместо признания того факта, что материал, который возникает, может быть вашим собственным.

Кинестетическая эмпатия полезна как способ установления контакта с крайне регрессивными неговорящими клиентами. Разделение одного и того же двигательного паттерна при ходьбе с ними помогает установить начало отношений. Так же как и в работе с аутичными детьми, терапевт должен учитывать потребность клиента и пространственной и эмоциональной дистанции.

Осознание двигательного поведения клиента делает возможным использование этой информации как части более традиционной вербальной терапии. При отзеркаливании движения терапевт может спросить клиента, что он (она) чувствует или думает, когда видит, как кто-то еще двигается подобным образом, или поинтересоваться, не вызывает ли движение какого-нибудь образа.

## Преувеличение

Обычно наше внимание привлекает определенный аспект чьего-либо двигательного поведения (напр., обдуманное и контролируемое поведение, быстрое и неожиданное движение рукой или опустившееся и тяжелое чувство). После того как терапевт привлек внимание клиента к этому паттерну, он может предложить преувеличить движение, чтобы более четко выделить характеризующее качество. Клиента можно попросить исследовать выразительные или коммуникативные аспекты. На двигательном уровне терапевт может предложить клиенту, чтобы тот позволил испытать себе больше чувств и дать возможность движению идти туда, куда оно идет. Также возможно взять качество движения, перенести его в другую часть тела и посмотреть, вызовет ли оно такую же или другую эмоциональную реакцию. Клиента можно попросить вербализовать то, что данная часть тела говорит или хочет сделать.

## Трансформация движения в коммуникацию

Эта техника работает с движениями, которые являются дисфункциональными по своей природе (напр., самостимулирующие, повторяющиеся, используемые, чтобы держать других на расстоянии) и использует их, как базис, на котором клиента вовлекают во взаимодействие. Шевеление пальцами около глаз, характерное для некоторых аутичных детей, может быть трансформировано в шевеление пальцами друг против друга, как бы помахивая в приветствии. При использовании этой техники важно не копировать человека. Лучше всего, когда движения подобны движениям клиента или являются прямым ответом на то, что он делает.

## Развитие темы в действие

Несмотря на все старания клиента, слова часто перекрывают и становятся на пути переживания полного содержания чувства или ситуации. Развитие этого материала н телесное выражение часто кристаллизует и углубляет осознание. В дополнение иногда выявляется несоответствие между тем, что человек говорит и что делает. Невербальное поведение трудно скрыть или изменить. В результате оно очень точно показывает, что происходит.

Например, клиентка работала над эмоциональной сепарацией от отца. Хотя она говорила правильные слова о том, что она теперь чувствует себя свободной от этой ситуации, ее двигательное поведение показывало совершенно обратное. Используя растягивающуюся ленту, как связующее звено, чтобы проиллюстрировать это несоответствие, терапевт, взяв на себя роль отца, попросила клиентку держаться за другой конец. Клиентку попросили представить, что эта лента символизирует те сильные эмоциональные узы, которые существуют между ней и ее отцом, чтобы посмотреть, как она сможет высвободить себя из этой ситуации. Ей не хотелось отпускать ленту. Для нее это движенческое задание ясно продемонстрировало ее истинные чувства.

Еще одной полезной темой, которую можно перевести в движение, является доверие.

Позволить себе полностью облокотиться на кого-нибудь или физически поддержать кого-то - это может очень четко показать индивидуальные стили или паттерны.

Полностью отдаться чьей-либо заземленности и балансировать на чьей-либо опоре - эта телесная эмоция отличается от неполной отдачи. Клиенты могут осознать, каким людям они доверяют, доверяют ли они вообще или только частично, и как это репрезентирует их жизненные паттерны.

Сопротивление, пассивность, сотрудничество, лидер или следователь - это некоторые другие темы, которые можно развить на двигательном уровне.

## Внимание к взаимодействию

Все предложенные техники требуют проницательной чувствительности к невербальной коммуникации. Едва заметные изменения в положении тела часто указывают на изменения или урегулирование отношений. Особенно на сеансах вербальной терапии стоит обращать внимание, когда люди принимают похожие положения или двигаются в синхроне (ритмично) друг с другом. Люди пользуются своей физикой, чтобы бессознательно блокировать другого человека, отрезать или прервать невербальную последовательность, или изменить позицию, чтобы избежать двигательного взаимодействия с другими. Невербальный уровень дает информацию относительного статуса, силы (энергии) отношений, силы или тенденции к привязанности, раппорта, конфликта, защит и эмоционального выражения.

Другой важной областью работы для специалистов является двигательная деятельность (напр., упражнения, игры, креативный танец). Это позволяет расширить или установить уровень физической активности, развить самоуважение, социализацию (общительность), способствовать освобождению напряжения и релаксации.

## Использование ритма

Двигательная деятельность, которая использует ритмические телодвижения, такие как фольклорные танцы или упражнения, усиливают ощущение общности, сплоченности у участников группы. Ритмичное действие также помогает продлить вовлеченность в деятельность, способствуя согласованному использованию тела.

## Освобождение от напряжения

Людям, которые зажаты или напряжены, работа с движением помогает расслабить неудобные или зажатые части тела. Иногда сильное встряхивание частями тела (как будто стряхивая воду или пыль) может привести к катарсическому высвобождению.

## Работа с реквизитом

Для некоторых непосредственные отношения с другими могут быть болезненными или пугающими переживаниями. Тогда соединению участников группы может помочь работа с предметами. Более того, предметы могут способствовать прямому выражению чувств, когда действительные чувства слишком пугают. Пеновые мячики можно бросить, разломать раздавить; подушки можно бросать и пинать; а полотна - тянуть или трясти изо всех сил. Держась за растягивающуюся полосу ткани, люди могут ощутить себя частью группы, даже если они испытывают недостаток в социальной связанности. Работа с реквизитом вызывает и стимулирует естественную телесную реакцию; кто-то обычно старается поймать мяч или по крайней мере увернуться от удара. Также это может вызвать воспоминания о тех моментах, когда происходила игра, соревнование или участие в группе.

## Танец стихий

"Лечение" проходит в форме группового тренинга длительностью от трех дней до бесконечности. От вас потребуется совсем немного: прийти в зал, переодеться в спортивную форму, довериться инструктору и отправиться в путь к самому себе... Путь будет лежать через простые, доступные каждому упражнения и задания, названия которых полностью отражают их суть: "Скульптуры", "Зеркало", "Танец птицы", "Человек и его тень", "Встречи и расставания", "Любовь и ярость","Страсть и нежность", "Танец четырех стихий" и так далее. Вариантов очень много, поэтому тренинги делятся на ступени таким образом, чтобы изучать себя постепенно, последовательно переходя от простого к сложному. Во время занятий вы освоите различные танцевальные движения - падения, перевороты и перекаты за центром, опоры и поддержки, балансы, контрбалансы и многие другие. Кульминацией танцевального развития считается способность танцевать с партнерами: вдвоем, втроем, вчетвером. Этот вариант танца называют контактной импровизацией, он не только используется на развивающих тренингах, но и знаком нам по танцевальному искусству. Когда двое танцуют свой танец, чувствуя и понимая друг друга на уровне телесного самовыражения, это завораживает и превращается в настоящий спектакль. Занятия танцевальной импровизацией действительно могут стать лучшей формой фитнеса, реабилитации, релаксации или полезного времяпрепровождения. Вы даже не заметите, как ваш запрос, проблема или заболевание, с которым вы пришли на тренинг, трансформируется в самопознание и работу над собой на всех уровнях. Ведь танец - это игра, в которой нам предоставляется возможность переходить от одной "реальности" к другой, в которой наглядно отражается психологическая жизнь каждого человека. Здесь важно все: как человек двигается, что он чувствует, когда танцует, какие стратегии поведения и взаимодействия использует, наконец, как он сам меняется в процессе движения и развития. Это знание может стать плодотворной почвой для развития осознания, которое, как утверждается в различных школах психотерапии, является целительной силой. При этом результат у каждого будет свой.