

УДК 615.85:793.32

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/47-3-5>**Яна РЕВА,***orcid.org/0000-0003-0422-0628*

старший викладач кафедри хореографії

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

(Полтава, Україна) *gannichenko2711@gmail.com*

ТАНЦЮВАЛЬНА ТЕРАПІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

Стаття присвячена вивченню танцювальної терапії як оздоровчо-розвивального підходу до покращення психоемоційного стану особистості. Визначено, що танцювальна терапія – це системне використання танцю з метою профілактики, лікування фізіологічних та психосоціальних аспектів різноманітних розладів. Доведено актуальність танцю та схарактеризовані її цілющі властивості ще з глибокої давнини. Висвітлені погляди сучасних учених на танцювальну терапію та її вплив на лікування і профілактику багатьох захворювань. Використовуючи танцювальну терапію, можливо досягти таких результатів: послабити м'язове напруження, зажими; досягти більшої відкритості, пластичності, м'якості стосовно тіла та психічних проявів; розкрити довіру до свого тіла і його процесів, своїх почуттів; гармонізувати внутрішній простір (тілесне і психічне) за допомогою музики і танцю; оволодіти прийомами управління настроєм, формувати позитивне налаштування; розкрити творчі здібності; покращити загальну фізичну форму. Основними завданнями танцювальної терапії є: підвищення рівня рухової активності, інтеграція рухової активності з хореографією, танцювальними елементами, музичними образами, розвиток творчих і естетичних здібностей, усвідомлення можливостей використання власного тіла, забезпечення здібностей самовираження почуттів, настрою, духовної сутності людини. Танцювальна терапія допомагає у вирішенні психологічних проблем. Танець допомагає знайти нестандартний підхід до життєвих ситуацій, дозволяє оцінити їх під іншим кутом зору і розширює світогляд. Але у танці головне те, що він дозволяє проявити себе, показати свою індивідуальність, полюбити себе, своє тіло, допомагає насолоджуватися життям у всіх його проявах, дарити радість і любов собі та близьким людям. Наша ціль – розвивати та впроваджувати танцювальну терапію у педагогічній діяльності як метод психологічної корекції, творчого розвитку, особистого росту і оздоровлення. Доведено, що танцювальна терапія позитивно впливає на становлення й розвиток гармонійної особистості через вплив на емоційно-почуттєву сферу, психофізіологічний стан.

Ключові слова: танець, танцювальна терапія, здоров'язберезувальні технології, фізичне і емоційне здоров'я, особистісний розвиток.

Yana REVA,*orcid.org/0000-0003-0422-0628*

Senior Lecturer at the Department of Choreography

Poltava National Pedagogical University named after V. G. Korolenko

(Poltava, Ukraine) *gannichenko2711@gmail.com*

DANCE THERAPY AS AN INNOVATIVE TECHNOLOGY OF PERSONAL DEVELOPMENT

The article is devoted to the study of dance therapy as a health-improving approach to improving the psycho-emotional state of the individual. It is determined that dance therapy is a systematic use of dance for the prevention, treatment of physiological and psychosocial aspects of various disorders. The relevance of dance has been proved and its healing properties have been characterized since ancient times. The views of modern scientists on dance therapy and its impact on the treatment and prevention of many diseases are outlined. Using dance therapy, you can achieve the following results: relieve muscle tension, clamps; to achieve greater openness, plasticity, softness, in relation to the body, and mental manifestations; to reveal trust in your body and its processes, your feelings; to harmonize the inner space (physical and mental) with the help of music and dance; master the techniques of mood management, to form a positive attitude; to reveal creative abilities; improve overall fitness. The main objectives of dance therapy are: increasing the level of motor activity, integration of motor activity with choreography, dance elements, musical images, development of creative and aesthetic abilities, awareness of self-use, self-expression, mood, spiritual essence. Dance therapy helps to solve psychological problems. Dance helps to find an unconventional approach to life situations, allows you to evaluate them from a different angle and expands the worldview. But the main thing in dance is that it allows you to express yourself, show your individuality, love yourself, your body and your soul, helps to enjoy life in all its manifestations, give joy and love to yourself and loved ones. Our goal is to develop and implement dance therapy in pedagogical activities as a method of psychological correction, creative development, personal growth and recovery. It is proved that dance therapy has a positive effect on the formation and development of a harmonious personality through the impact on the emotional and sensory sphere, psychophysiological state.

Key words: dance, dance therapy, health technologies, physical and emotional health, personal development.

Постановка проблеми. Танцювальне мистецтво завжди займало і займає важливе місце серед інших видів мистецтва у всебічному та гармонійному розвитку особистості. Актуальність теми зумовлена тим, що у сучасному світі проблема збереження та зміцнення здоров'я людини є однією з актуальних, вона привертає увагу не лише медиків, а й педагогів. За останні десятиліття спостерігається зростання кількості людей, які мають різний ступень психічно-емоційних і фізичних порушень. За статистикою вже у дитячому віці більше 50% дітей мають функціональні відхилення організму. На жаль, у юнацькому віці такі відхилення призводять до хронічних захворювань та порушень функціонування систем органів. І це серйозна проблема. Для покращення психічного і фізичного здоров'я спеціалісти різних галузей застосовують різноманітні засоби, серед яких особливе місце займає танцювальне мистецтво. Уданому випадку танець ми розглядаємо як фізичне й емоційне здоров'я, як фізичну форму, що пов'язана з фізичним станом людини. Одним із несприятливих факторів, що впливає на здоров'я підростаючого покоління, є мала рухливість, статичність. Таким чином, хореографія надає величезні можливості для вирішення проблем, пов'язаних зі здоров'ям підростаючого покоління. Застосування в педагогічній роботі здоров'язберігаючих технологій підвищить результативність освітнього процесу, сформує ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я людини.

Мета статті – розкриття сутності, універсальності, особливостей танцювальної терапії як здоров'язбережувальної технології особистісного розвитку.

Виклад основного матеріалу. Танець – чудові ліки, що допомагають позбавитись від багатьох захворювань та покращити здоров'я. У людей, котрі займаються хореографією, поняття танцю своє, кожен відчуває різні емоції, коли танцює. Людський організм розрахований на рух. Танець із музикою має великий психотерапевтичний потенціал і діє на танцівника через усі органи чуття, а особливо через нервову систему. Формування еластичних та міцних стінок кров'яних судин відбувається тільки під час фізичних навантажень. Тому з'являються різні сучасні танцювальні технології, які допомагають вирішенню проблем зі здоров'ям та його зміцненню, а саме: танцювальна психотерапія, танцювальна терапія, танцювально-рухова терапія, здоров'язбережувальні технології у хореографії. Коріння танцювальної терапії сягають часів найдавніших цивілізацій. Тисячоліттями у різних культурах існували ритуальні танці для

лікування хворих. Витоки танцювальної терапії варто шукати у давніх цивілізаціях, де танець був одним із головних засобів самовираження людини і комунікації з оточуючим світом. У танцях можна побачити духовне життя кожного народу. Танець виступає як поєднання фізичної, психічної та естетичної діяльності. Традиційно вважається, що духовне життя людини безпосереднім чином пов'язане з тілом, з рухом. Терапією, яка поєднує в собі роботу з тілом, рухами та емоціями, є танцювально-рухова терапія. На її розвиток вплинули психоаналітична теорія В. Райха (1942), Г. Саллівана (1953); аналітична психологія К. Юнга (1961). Однією із головних переваг танцювально-рухової терапії є її наступність у традиціях найдавніших культур щодо розуміння будови тіла і ролі руху в житті людини, а також цілісного підходу до тілесного і психічного здоров'я. Із середини минулого століття почали використовувати танець як терапевтичний захід для лікування емоційних розладів. Загальними терапевтичними цілями є: інтеграція тіла, що сприяє відчуттю цілісності, розподіл на групове та індивідуальне вираження почуттів, вираження емоційних станів, що включають у себе конфлікти, спогади та фантазії через символічну дію (Баскаков, 2002: 14). Так, К. Юнг вважав, що артистичні переживання, які він називав «активною увагою», виражені, наприклад, у танці, можуть виявити несвідомі потяги і потреби із підсвідомості та зробити їх доступними для катарсисного звільнення та аналізу (Козлов, Гиршон, Веремеєнко, 2006: 186). Своєю чергою В. Райх вважав характер людини захисним панцирем, що стримує інстинктивні сексуальні або агресивні прояви людини, а саме, що кожний прояв характеру має певну фізичну позу, а характер індивідууму виражається у його тілі у вигляді м'язової ригідності та зажимів. Він стверджував, що, людина, яка звільнилася за допомогою спеціальних фізичних вправ від м'язового панциру, пізнає своє тіло, усвідомлює свої внутрішні пробудження та приймає їх. Це призводить до розвитку у людини здібностей до саморегуляції та гармонічного життя відповідно до її глибинних намагань та почуттів, інакше кажучи, до психічного та фізичного зростання (Бирюкова, 2004: 11). Саме теорія Райха, що орієнтована на роботу з тілом і має на меті покращити фізичне та психологічне функціонування організму людини, поклала початок таких відомих систем, як: біоенергетика А. Лоуена; структурна інтеграція (рольфінг) І. Рольф – система, що намагається повернути тілу правильне положення та лінії, поновити м'язову рівновагу і гнучкість; техніка Ф. М. Александера, що розкри-

ває шкідливі звички у триманні та русі тіла, котрі впливають на розумові, фізичні та емоційні стани людини, заснована на ідеї про те, що передумовою вільних та природніх рухів є природне витягання хребта до гори, звільнення від звичних напружень; метод М. Фельденкрайза, згідно з яким усвідомлення своїх рухів і тіла призначене для відновлення природної грації свободи рухів, поновлення зв'язку між руховими ділянками кори головного мозку та мускулатурою, котрі зіпсовані негативними звичками, напругою; система чуттєвого усвідомлення Ш. Селвер і Ч. Брукча, спрямована на вивчення цілісного функціонування людини у світі, особистої екології тіла та чуттів, фокусування на вмінні відрізнити власні почуття від культурно та соціально прищеплених образів. Отже, головне завдання танцювальної терапії – відчуття й усвідомлення власного «Я». У сучасній культурі ми ставимося до тіла найчастіше як до речі, предмета; в танцювальній терапії вчать ставитися до тіла як такого, яке перебуває у процесі еволюції. І ще найважливішою відмінністю танцювально-рухової терапії від різних підходів до роботи з тілом полягає у тому, що тут клієнт сам досліджує себе, свої рухи та розвивається власним шляхом. Ця терапія більш цікавиться тим, як рух відчувається, ніж тим, як він виглядає. М. Уайтхаус і Т. Шуп виділили три компоненти терапевтичного процесу: усвідомлення (частин тіла, дихання, почуттів, образів, невербальних подвійних повідомлень, коли спостерігається дисонанс між вербальним та невербальним повідомленнями людини); збільшення виразних засобів (розвиток гнучкості, спонтанності, різноманітності елементів руху, включаючи фактори часу, простору і сили руху, визначення меж свого руху та їх розширення); аутентичний рух (спонтанна, танцювально-рухова імпровізація, коли тіло рухається від внутрішнього відчуття, включаючи досвід переживань і почуттів, що веде до інтеграції особистості). Аутентичний рух активізує ті частини психіки, котрі Карл Юнг описував як частини несвідомого, завдяки чому відкриваються невиражені емоції, які були заблоковані у тілі. Напочатку ХХ століття важливу роль у розумінні та інтерпретації танцю відіграли Айседора Дункан, Рут Сен-Дені, Мері Вігман, Марта Грем. Перебуваючи в авангарді танцювального мистецтва, вони багато в чому випереджали свій час. Відмовившись від класичного розуміння танцю, підпорядкованого суворій техніці, вони наполягали на вираженні індивідуальності й творчої свободи особистості за допомогою танцю. Вони вважали, що повністю залучаючи себе у танець, ми звертаємося до схова-

нок своєї душі, вчимося по-новому слухати і розуміти своє тіло, тобто розкриваємо себе у всій цілісності та глибині (Бирюкова, 2004: 27). А. Дункан вважала, що головне у танці не техніка виконання, а його емоційний складник, бо до танцю залучається особистість – тіло, інтелект, душа – і все це становить одне ціле. Не секрет, що, дивлячись на людину, яка рухається, можна зрозуміти, які у неї душевні хвороби, але це не завжди просто. Дункан говорила, що танець душевно хворої людини кардинально відрізняється від танцю здорової, і багато хто вважає, що за допомогою рухів танцювальної терапії можна вилікуватися (Бирюкова, 2004: 8). Танці офіційно та досить давно визнані лікарями. Бо саме їм під силу підіймати настрій та позбавляти від багатьох серйозних недуг. Сила танцю має власний ритм, нормалізує енергетику людини (Бирюкова, 2004: 17). Тільки в середині ХХ століття терапевтична дія танцю дістала наукове підтвердження. Одним із перших танцювальних терапевтів була Маріан Чейз, яка у 1940-х роках виявила, що її пацієнти, які страждали посттравматичними стресовими розладами, могли використовувати танцювальну терапію як форму спілкування, котра допомагала зменшити напруження, що утримувалося в організмі, та мінімізувати соціальну ізоляцію. Вона помітила, що танці допомагають стабілізувати симпатичну нервову систему і покращити психологічний дискомфорт у тих, хто страждав від депресії. Основні завдання танцювальної терапії – спочатку виплеснути емоції на поверхню через танець, пережити знову деякі моменти, які залишили неприємні спогади, згадати забуті емоції і почуття і висловити це вголос. Іноді під час танцю виникають вільні асоціації, думки, образи (Козлов, Гіршон, Веремеєнко, 2006: 186). Аналіз і вивчення літератури свідчить, що вчені за допомогою танцю вивчали й вивчають емоційний та духовний стан людини. А. В. Штор вважає, що будь-які танці – потужна зброя проти комплексів, стресів. Частина моторної зони кори головного мозку, яка відповідає за нашу рухову активність, розташована близько до тих структур, які керують нашими почуттями. Зміни у моторній зоні кори головного мозку дають і зміни у почуттях. У танцюючих виділяються «гормони радості» – ендорфіни, які виганяють смуток і тугу. Такі вчені, як О. Грішон, К. Вітакер, В. Бамберрі, вважають, що танець покращує роботу нервової системи, покращує мозкову діяльність обох півкуль (одна регулює роботу за образним мисленням, яке активізується під час імпровізації, друга відповідає за логіку танцюючої людини координації руху і спритності (Гіршон, 1997: 25). Танцю-

вальна терапія, використовуючи імпровізацію та структуровану хореографію, робить акцент на усвідомленому русі, знімає м'язові блоки, допомагає повному вираженню та розкриттю нашого внутрішнього «я», а також відкриває безмежні можливості для самопізнання і набуття цілісної та гармонійної особистості. Наша ціль – розвивати та впроваджувати танцювальну терапію у педагогічній діяльності як метод психологічної корекції, творчого розвитку, особистого росту й оздоровлення дітей. Застосування здоров'язберігаючих технологій підвищить результативність роботи, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я у дітей та підлітків, за допомогою танцю, оскільки заняття хореографією позитивно впливають на весь організм:

- профілактика захворювань серцево-судинної системи,
- покращення осанки, сили, гнучкості, витривалості,
- набуття життєво необхідних рухових вмінь і навичок,
- покращення, вироблення звички займатися фізичними вправами впродовж усього життя,
- розвиток рухової пам'яті.

Тим більше, що заняття ритмікою, балетною гімнастикою (партерним тренажем), народним, сучасним танцями є одним із кращих природних та доступних видів здоров'язберігаючих технологій. Що стосується ритміки, слід сказати, що вона відіграє велику роль у житті людини. Бо саме ритму підпорядкується все наше життя: ритм дихання та серцева діяльність, ритм доби і пори року, ритм роботи і музики. Неважко уявити, як легко ритм, слова або ритмічне дихання можуть надихнути на рух. Рух підпорядкований певному ритму – це вже прообраз танцю. Дуже важливим є і так званий лікувальний ефект. Рух у ритмі і темпі, заданих музикою, сприяє ритмічній роботі усіх внутрішніх органів і систем, що у разі регулярних занять веде до загального оздоровлення організму. Сучасний напрям ритмічної гімнастики пов'язаний з ім'ям Еміля Жака-Далькроза, який вважається основоположником ритмічного виховання. Е. Жак-Далькроз пов'язував з рухом процес навчання музиці. Працюючи в Женевській консерваторії, педагог створив систему музичноритмічного виховання – ритмічну гімнастику. Він розробив систему розвитку музичних і ритмічних здібностей, комплекс вправ, що сприяють розвитку абсолютного слуху і здібностей до музичної імпровізації. Далькроз вважав, що для того, щоб музика була більш змістовною і краще засвоювалась, вона повинна

бути «тілесно пережита», втілена в рух (Лифиц, 1999: 44). У процесі спостережень він встановив, що виконання певних рухів сприяє розвитку почуття ритму і слуху. З іншого боку, оволодіння музичним ритмом допомагає впливати на діяльність нервової системи. В інтересах більш глибокого оволодіння музичним мистецтвом Жак-Далькроз спонукав своїх учнів висловлювати почуття й думки, які викликані у них тими або іншими акордами, за допомогою тих чи інших рухів. Серед його учнів – М. Рамбер, М. Вігман, Х. Хольм. Його система вплинула на творчість В. Ніжинського, К. Йосса та інших. У своїй відомій роботі «Ритм» засновник ритмічної гімнастики Е. Жак-Далькроз дає відповідь на найактуальніші питання: як ритм формує тіло і дух людини, позбавляє від фізичних і психологічних комплексів, допомагає усвідомити свої сили та знайти радість життя через творчість (Лифиц, 1999: 64). Широку відомі його ритмопластичні інтерпретації симфонічної музики, де втілювався ніби зримий образ оркестру, саме різні частини тіла артистів створювали кінетичний контрапункт музики, а рухи відповідали мелодійним темам і окремим голосам інструментів.

Стосовно балетної гімнастики (партерного тренажу) слід сказати, що оволодіння балетною гімнастикою дає можливість удосконалювати фізичний, розумовий та естетичний розвиток учнів. Балетна гімнастика – сукупність спеціально розроблених і підібраних рухів або комплекс спеціальних вправ, орієнтованих на загальний розвиток організму людини, формування фізичних даних, що дозволяють ефективно впливати на розвиток фізичних даних, таких як: м'язова сила, гнучкість, танцювальний крок, координація, швидкість, рівновага та витривалість.

Народний танець працює з емоційним станом дітей, через рух, щоб проникнути всередину і визвати емоції та почуття на поверхню, виховує навички правильної постави, гармонійно розвиває все тіло. Заняття народним танцем сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, врівноважуючи право- та лівосторонній розвиток усіх м'язів корпусу та кінцівок, сприяє розвитку складної координації рухів, розширенню рухового діапазону, тренуванню дихальної та серцево-судинної системи.

Заняття спортивними бальними танцями дають значне спортивно-фізичне навантаження, сприятливо впливають на органи малого таза, але на додаток до цього ще й зміцнюють м'язи живота та спини, сприяють покращенню постави, знімають м'язові зажими та є профілактикою плоскостопості.

Слід зазначити, що танець так, як жодна інша форма фізичної активності, задіє всі м'язи нашого тіла. Танець є гарним антидепресантом. Такі танці, як джаз та румба, за рівнем навантаження прирівнюються до бігу підтюпцем. Танець активізує роботу внутрішніх органів. Намагаючись запам'ятати кожний рух та кожний крок танцю, ми тренуємо пам'ять. Дослідники встановили, що заняття танцями знижують ступень ризику розвитку хвороби Альцгеймера (Козлов, Гіршон, Веремеєнко, 2006: 208). Танець допомагає набутти граціозності, самовпевненості. Людина, що займається танцями, володіє мовою тіла і виділяється з натовпу. Танець зміцнює м'язи, кістки та може служити профілактикою захворювання серця, оскільки ритм, у який занурюються за допомогою танцю, зливається з ритмом тіла, регулюючи таким чином серцеву активність.

Висновки. Таким чином, підсумовуючи викладене вище, доходимо висновку, що використовуючи танцювальну терапію, можливо досягти таких результатів: послабити м'язове напруження, зажими; досягти більшої відкритості, пластич-

ності, м'якості стосовно тіла та психічних проявів; розкрити довіру до свого тіла і його процесів, своїх почуттів; гармонізувати внутрішній простір (тілесне і психічне) за допомогою музики і танцю; оволодіти прийомами управління настроєм, формувати позитивне налаштування; розкрити творчі здібності; покращити загальну фізичну форму. Основними завданнями танцювальної терапії є: підвищення рівня рухової активності, інтеграція рухової активності з хореографією, танцювальними елементами, музичними образами; розвиток творчих і естетичних здібностей, усвідомлення можливостей використання власного тіла, забезпечення здібностей самовираження почуттів, настрою, духовної сутності людини. Танцювальна терапія допомагає у вирішенні психологічних проблем. Танець дає змогу знайти нестандартний підхід до життєвих ситуацій, дозволяє оцінити їх під іншим кутом зору і розширює світогляд. Наша позиція оснований на глибокому переконанні у тому, що танець має найширший спектр можливостей виховного, етичного, естетичного, оздоровчого впливу на особистість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баскаков В. Хрестоматия по телесно-ориентированной терапии. Москва, 2002. 150 с.
2. Гиршон А. Танцевально-двигательная терапия в контексте тренингов личностного роста. *Танцевально-двигательная терапия*. 1997. Вып. 2. 46 с.
3. Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеєнко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. 2-е изд., расширен, и доп. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 286 с.
4. Лифиц А. Ритмика : учебное пособие для студентов средних и высших педагогических учебных учреждений. Москва : «Академия», 1999. 74 с.
5. Старк А., Хендрикс К. Статті. *Танцевально-двигательная терапия* : сборник статей / перевод Бирюковой И. Ярославль, 2004.

REFERENCES

1. Baskakov V. (2002) Hrestomatiya po telesno-orientirovannoy terapii. M., 2002. 150 s. [Reader on body-oriented therapy] M. [in Russia].
2. Girshon A. (1997) Tantservalno-dvigatel'naya terapiya v kontekste treningov lichnostnogo rosta [Dance-movement therapy in the context of personal growth trainings. Dance movement therapy] Issue 2. M. [in Russia]
1. Kozlov V. V., Girshon A. Ye., Veremeyenko N. I. (2006) Integrativnaya tantservalno-dvigatel'naya terapiya [Integrative dance-movement therapy] 2nd ed., Expanded, and add. Saint Petersburg: Rech [in Russia].
2. Lifits A. (1999) Ritmika: uchebnoe posobie dlya studentov srednih i vyisshih pedagogicheskikh uchebnykh uchrezhdeniy [Rhythmic: a textbook for students of secondary and higher pedagogical educational institutions] M. : "Academy" [in Russia].
3. Sbornik Tantservalno-dvigatel'naya terapiya, perevod Biryukovoy I. (2004) [Collection of Dance-movement therapy] Yaroslavl, Articles by A. Stark and K. Hendrix [in Russia].