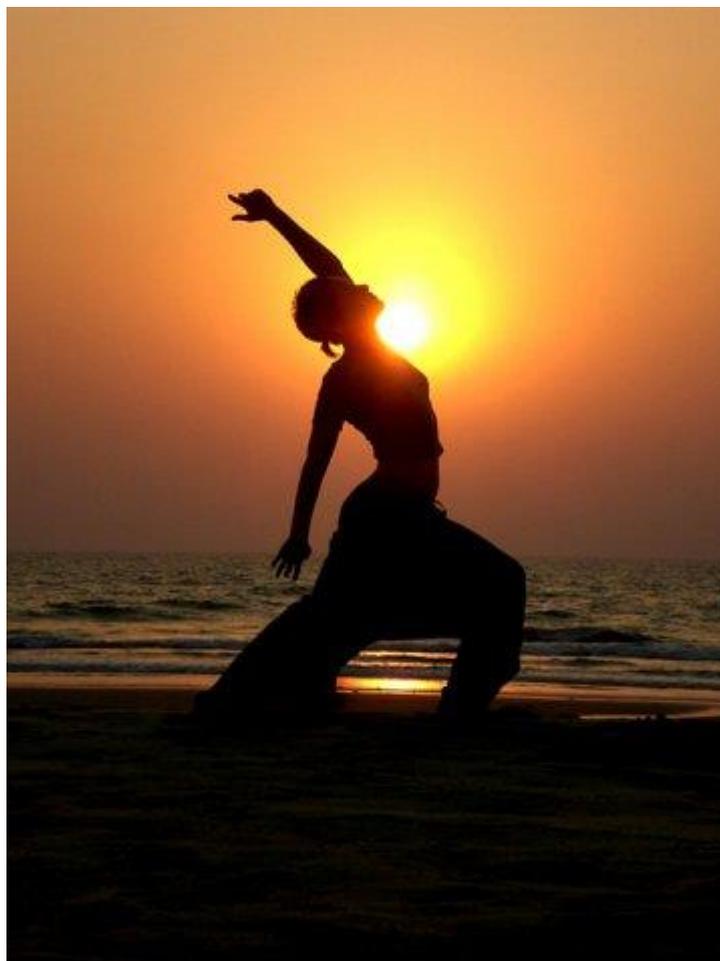


**Министерство труда, занятости и социальной защиты  
Республики Татарстан  
Республиканский центр социально-психологической помощи населению  
«Зеркало»**

**«Энергия тела»**



**Казань – 2011**

**Министерство труда, занятости и социальной защиты  
Республики Татарстан  
Республиканский центр социально-психологической помощи населению  
«Зеркало»**

## **«Энергия тела»**

**методические рекомендации для специалистов по проведению  
танцевально-терапевтических занятий  
с различными категориями граждан**

**Казань – 2011**

**УДК**

**ББК**

**Р**

Данные методические рекомендации разработаны в рамках Республиканской целевой программы «Дети Татарстана» на 2011- 2013 гг., Комплексной программы демографического развития Республики Татарстан до 2010 года и на перспективу до 2030 года.

**Под общей редакцией:** заместителя министра труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан. **Н.В.Бутаевой**

**Авторы-составители:**

**Мухаметова А.И.** – психолог научно-исследовательского отдела РЦ СППН «Зеркало»

**Научные консультанты:**

**Богатова Л.М.**– декан гуманитарно-психологического факультета ИДПО ГОУВПО КГТУ, к. филос. н., доцент.

**Белюсова М.В.** – доцент кафедры детской неврологии КГМА, канд. мед. наук.

**«Энергия тела» Танцетерапия. Методические рекомендации по проведению танцетерапевтических занятий с различными категориями граждан/ Мухаметова А.И.** - Казань: Веда, 2011.- 85с.

Данное пособие содержит программу танцетерапевтических занятий для подростков и взрослых с двигательными нарушениями и с проблемами организации невербальных средств выражения чувств. Программа танцевально-экспрессивного тренинга направлено на развитие внешнего "Я", его динамических экспрессивных компонентов, а также самовыражения и предъявления себя в определенном социально-психологическом контексте.

Пособие рассчитано для специалистов социально-психологической сферы, а также для психологов и танцетерапевтов, работающих с подростками и взрослыми клиентами в рамках групповой работы.

**Содержание**

	Введение	
Глава 1.	История возникновения танцевальной терапии	
1.1.	Развитие танцевальной терапии	
1.2.	Основные принципы и цели танцевальной терапии	
1.3.	Кто обращается к танцевальной терапевту	
1.4.	Что приводит к потере контакта с телом?	
Глава 2.	Здоровье и танец. Методики и анализ танцевальной терапии	
2.1.	Тело и его движения. Межличностные отношения. Самосознание	
2.2.	Эмоции и движение	
2.3.	Работа с межличностными отношениями в танцевальной терапии	
2.4.	Пять Ритмов в вольном стиле Габриэлы Рот	
Глава 3.	Программа танцевально-экспрессивного тренинга	
Список используемой литературы.		
Приложение 1. Диагностические процедуры для отслеживания результатов и эффективности тренинга		

## **Введение**

### Танцевальная терапия (?)

Танцевальная терапия стремится дать возможность каждому человеку реализовать свои ощущения в непосредственном потоке самовыражения, представляющем собой скорее естественные, самопроизвольные и неограниченные движения, чем выполнение формальных танцевальных движений.

Танцетерапевты поддерживают и мотивируют лечение своих пациентов тем, что учат использовать эту форму искусства исцеления, чтобы подключиться к сфере бессознательного, и многие из практикующих эту методику врачей считают, что суть целебного эффекта основана на подсознательном стимулировании в танце каналов энергии, что позволяет жизненной силе двигаться более свободно.

Самый широкий круг разнообразных жизненных ситуаций тесно связан с этой терапией. При этом музыка вовсе не является обязательным компонентом. Иногда в танце подчеркнуты творческие аспекты, иногда терапевтические. Данная методика может быть полезна для людей, которые не в состоянии иным способом выразить волнующие их чувства, и почти всегда эффективна при лечении большинства психологических проблем, как умеренных, так и серьезных. Теоретически при любой физической болезни, связанной с подвижностью, типа болезни Паркинсона, движение ни может оказаться полезным. Физические симптомы, связанные с различного рода стрессами, также могут быть сняты танцетерапией.

Существует ряд различных методик применения танцетерапии. Это, например, эвритмия, искусство движения с музыкой и речью, развитая в школах Рудолфа Штейнера для детей с целью обучения ритму, и Пять Танцев в вольном стиле Габриэллы Рота - обе эти формы терапии разработаны специально, чтобы поощрить самовыражение и творческий потенциал.

Корни танцетерапии 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 межкультурном исследовании танца в различных обществах обнаружено, 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 танцетерапии. Ощущения и чувство единения и гармонии, которые возникают в групповых танцевальных ритуалах, дают людям эмпатическое понимание друг друга.

## **Глава 1. История возникновения танцевальной терапии**

Корни танцетерапии восходят к древнейшим цивилизациям. Возможно, люди начали танцевать и использовать движение как средство коммуникации задолго до возникновения языка. Тысячелетия в разных культурах существовали ритуальные танцы для лечения больных, оплакивания мертвых, празднования свадеб, побед. Подражая животным, охотники добивались воплощения в зверя, в результате чего появлялась уверенность, которая помогала успешной охоте. А воинские танцы способствовали подъему боевого духа настолько, что воины безоглядно шли в бой.

В танцах можно увидеть духовную жизнь каждого народа. Египтяне танцами изображали движение небесных светил, римляне плясали в честь богов. Отображением языческого танца и культа Солнца является хоровод, участники которого движутся в том же направлении, что и Солнце. В Древней Руси были распространены ритуальные пляски, сочетающиеся с катанием по росе, прыганием через костры, которые были приурочены к определенным временам года. А, например, подпрыгивания во время танцев служили подражательной магией, ибо танцующие так способствовали росту злаков. Древние греки вообще не сомневались, что человек от пляски становится лучше, совершеннее. Поэтому не случайно на земле Эллады одной из первых муз была Терпсихора - муза танцев. Греки даже могли танцевать философские трактаты. А в Африке до сих пор в некоторых племенах сохранился обычай вместо вопроса, к какому роду или племени принадлежит человек, спрашивают, какой танец он танцует (Колесников Л., Никитюк Б., Этинген Л., 1993). Танец выступает как сочетание физической, психической и эстетической деятельности. Например, индийский танец, в котором мельчайшее движение тела уже может рассказать целую историю. Согласно легендам, танец в Индии был порожден богом Шивой, одним из трех верховных богов в индуизме. Он является творцом Вселенной, поэтому, танцуя, он разрушает и одновременно создает жизнь заново (Курис И., 1994).

Делая экскурс в историю, мы видим, что танец был одним из способов жизни, общения, гармонизации человека. Человеческую историю можно рассматривать не только как хронологию событий, но и как историю движения. В Лейпциге создан "Танц-архив", в котором находится колоссальное количество собранной печатной, видео и изобразительной продукции, посвященной истории движения.

### **1.1. Развитие танцевальной терапии**

Со временем в западных культурах танец из формы социальной коммуникации самовыражения превратился в вид искусства, целью которого была поучение и увеселение публики. В XIX веке танец стал формализованным средством выражения, примером чего служит классический балет. Одной из первых, кто внес вклад в возрождение творческого танца, была известная танцовщица Айседора Дункан (XX век). Традиционно считается, что душевная жизнь человека самым непосредственным образом связана с телом, с движениями. Терапией, которая объединяет в себе работу с телом, движениями и эмоциями, является танцетерапия.

На ее развитие оказали влияние психоаналитическая теория, аналитическая психология К. Юнга (1961). Одним из главных достоинств танцетерапии является ее преемственность традициям древнейших культур, с точки зрения понимания строения и роли движения в жизни человека и целостного подхода к телесному и психическому здоровью. К.Юнг считал, что взаимное проникновение телесных и душевных признаков столь глубоко, что по свойствам тела мы не только можем сделать далеко идущие выводы о качествах души, но и по душевным особенностям мы можем судить о соответствующих телесных формах. В литературе часто выделяется 4 основных фактора, которые способствовали развитию танцетерапии:

1) После II Мировой войны многим людям требовалась реабилитация: физическая и духовная. Танцетерапия способствовала этому. "Первой леди" в данном виде терапии считали Мэриан Чейс (Chase M.), которая работала в

больнице св. Элизабет в Вашингтоне, округ Колумбия. Она развила танец в терапевтическую модальность. Работая с невербальными и психическими больными, добилась больших успехов. Пациенты, которые считались безнадежными, стали способны к групповым взаимоотношениям и выражению собственных чувств.

2) 50-е годы были открыты транквилизаторы. Танцетерапия выступила как альтернативная программа для лечения психических расстройств.

3) 60-е годы: "движение тренинга человеческих отношений", что способствовало работе с группами и разработке методов развития самосознания.

4) Исследования невербальной коммуникации, в том числе анализ коммуникативного поведения человеческого тела (Birdwhistell, 1970).

Представление о танце как коммуникации было развито танцовщицей Мери Вигман: "Танец - это живой язык, которым говорит человек... Танец требует общения прямого, потому что его носителем и посредником является сам человек, а инструментом выражения - человеческое тело". См: Рудестам К. Танцетерапия. М., 2001. С 245.

В 50-е - 60-е годы тоже стали использовать танец в качестве терапевтической модальности для лечения эмоциональных расстройств. Это Труди Шуп и Мэри Уайтхаус, Франческо Боус и Лилиан Эпинак. Работали они в разных направлениях, но их общими терапевтическими целями являлись: интеграция тела, ведущая к ощущению цельности, разделение группового и индивидуального выражения чувств, выражение эмоционального материала, включающего в себя конфликты, воспоминания и фантазии через символические действия (Aronow S., McGeehan T., Stark A.)

Большое влияние на развитие танцетерапии оказала аналитическая психология К. Юнга. "Тело без души нам ни о чем не говорит, так же как - позволим себе встать на точку зрения души - душа ничего не может значить без тела..." К.Юнг считал, что артистические переживания, которые он

называл "активным воображением", выраженные, например, в танце, могут извлечь неосознанные влечения и потребности из бессознательного и сделать их доступными для катарсического освобождения и анализа. "Душа и тело - не отдельные сущности, а одна и та же жизнь". Фрегер Р., Фейдимен Д. Танцевальная терапия. 2001, стр. 76

Также на развитие танцетерапии повлияла психоаналитическая теория, в частности, взгляды Вильгельма Райха на характер человека как защитный панцирь, сдерживающий инстинктивные сексуальные или агрессивные проявления человека. Райх полагал, что каждое проявление характера имеет соответствующую ему физическую позу, и, что характер индивидуума выражается в его теле в виде мышечной ригидности и зажимов. По Райху, человек, освободившись с помощью специальных физических упражнений от мышечного панциря, познает свое тело, осознает свои внутренние побуждения и принимает их. Это ведет к развитию в человеке способности к саморегуляции и гармоничной жизни в соответствии с его глубинными стремлениями чувствами, иначе говоря, к физическому и психологическому росту. Своей теорией В.Райх положил начало многим известным системам, ориентированным на работу с телом с целью улучшения психологического и физического функционирования, таким как:

1. Биоэнергетика А. Лоуена. Данный подход центрируется на роли тела в анализе характера. Лоуен был учеником В.Райха, его подход часто называют нео-райхианской терапией. Лоуен использует более приемлемые термины, чем Райх, например: "биоэнергия" вместо "оргона", поэтому "его работа встречает меньшее сопротивление..." См: Фрегер Р., Фейдимен Д. Танцевальная терапия. 2001, стр. 141. Биоэнергетика включает в себя технику дыхания по Райху, многие из техник эмоционального раскрепощения по Райху, Но также использует технику напряженных поз для энергетизации частей тела, которые заблокированы. Напряжение увеличивается настолько, что человек, в конце концов, вынужден расслабить мышцы, "защитный панцирь". Биоэнергетика часто концентрируется на

ногах и тазе, потому что "они - основание и опора эго-структуры. Посредством ног и ступней мы сохраняем контакт с единственной неизменной реальностью в наших жизнях, с землей, или почвой".

2. Структурная интеграция Иды Рольф (Рольфинг) - система, стремящаяся вернуть телу правильное положение и линии. Целью данного подхода является восстановление мышечного равновесия и гибкости.

3. Техника Ф.Матиаса Александра основана на глубоких вытягиваниях мускульных фасций (связующая ткань, которая связывает и поддерживает мускулы и скелетную систему), сопровождаемых прямым глубоким воздействием, раскрывающая вредные привычки в держании и движениях тела, которые влияют на умственное, физическое и эмоциональное состояние человека. В основе подхода лежит идея о том, что предпосылкой свободных и естественных движений является естественное вытягивание позвоночника вверх. Автор создал специальные упражнения, которые позволяют освободиться от привычных напряжений. (Баскаков В., 1992)

4. Метод Фельденкрайза, предназначенный для восстановления естественной грации свободы движений. Работа Фельденкрайза направлена на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мускулатурой, которые испорчены негативными привычками, напряжениями. Главным фактором в этом процессе автор называет "сознание" своих движений и тела.

5. Система чувственного сознания Шарлотты Селвер и Чарльза Брукча, направленная на изучение целостного функционирования человека в мире, личной экологии тела и чувств. В данном подходе авторы фокусируются на проблеме обучения отличать собственные чувства и ощущения от культурно и социально привитых образов. Большинство упражнений имеют медитативную ориентацию. В качестве примера рассмотрим более детально подход Фельденкрайза как пример работы с телом через осознание, так как проблемы осознанности образа "Я" являются одними из основных в психологии.

Фельденкрайз<sup>1</sup> в своей работе "Сознание через движение" рассматривает вопросы, связанные с образом "Я" и движением. "Все мы говорим, двигаемся, думаем и чувствуем по-разному, каждый в соответствии с тем образом себя, который он построил за годы своей жизни. Чтобы изменить образ действия, нужно изменить образ себя, который мы несем в себе" (Фельденкрайз, стр.11). Фельденкрайз выделяет 4 компонента образа себя: 1. Движение. 2. Ощущение. 3. Чувствование. 4. Мышление.

Соотношение этих компонентов в различных действиях у разных людей отличаются, но обязательно все 4 компонента должны присутствовать в каждом движении. Фельденкрайз приводит примеры для объяснения этого утверждения: "Чтобы ощущать - видеть, слышать, или ощущать тактильно - человек должен быть заинтересован, испуган или заметить нечто, что его касается. То есть он должен двигаться, чувствовать и думать". Если хотя бы один из элементов действия уменьшается до исчезновения, существование становится под угрозу. Трудно поддержать жизнь без всякого движения. Нет жизни, если существо лишено всех ощущений. Без чувствования нет стимула жить, лишь чувство удушья заставляет дышать.

Автор говорит о том, что для изменения привычного способа действия требуется много сил, так как велика роль привычки. Многие части тела человек просто не осознает, а соответственно, не может включить их в новое действие, так как оно требует осознания.

По Фельденкрайзу, "полный образ себя" - это сознание всех связок скелетной мускулатуры и всей поверхности тела - спины, боков, головы и. т. д. Это идеальное состояние и оно редко встречается. Человек действует в соответствии со своим субъективным образом. "То, как человек держит плечи, голову, живот, его голос, интонация, способ передвигаться, представляться и многое другое основывается на образе себя. Но, как считает автор, этот образ может быть урезан или раздут, в соответствии с той маской, которую человек хочет показать другим людям. Только сам человек может

---

<sup>1</sup>

понять, что в его внешности - фиктивно, а что - подлинно, однако не каждый может оценить, таким образом, себя и здесь может помочь опыт других.

По мнению Фельденкрайза, совершенствование движений - лучший способ совершенствования. Почему? Фельденкрайз выдвигает следующие основания:

1. Нервная система занята преимущественно движением
2. Качество движения легко различимо.
3. Опыт движения наиболее богат
4. Способность к движению существенна для самооценки
5. Всякая мышечная деятельность - это движение
6. Движения отражают состояния нервной системы
7. Движение - основа сознания
8. Дыхание - это движение
9. Основа привычки - движение.

Так как в головном мозге моторная часть коры близко расположена к тем структурам, которые отвечают за мышление и чувство, и существует процесс диффузии, то значительные изменения в моторной коре дают параллельные изменения в мышлении и чувствовании. Фельденкрайз разработал методику работы с движением через осознание, основанную на изложенных выше принципах.

Рассмотренные системы, использующие работу с телом (body-work) можно рассматривать как одно из оснований (наряду с упомянутыми выше теоретическими и практическими основаниями) для развития танцетерапии, принципы которой будут представлены в следующей главе.

## **1.2. Основные принципы и цели танцевальной терапии**

Основная задача танцетерапии - обретение чувствования и осознанности собственного "Я". Люди обращаются к танцетерапевту потому, что они, будучи отчужденны от тела, не чувствуют себя интегрированными. В нашей современной культуре мы относимся к телу часто как к вещи, предмету. В отличие от подходов работы с телом (которые мы упоминали выше), в

танцетерапии нет идеальной модели тела, которую нужно достичь. Танцетерапевт относится к телу как к эволюционирующему процессу. И еще важнейшее отличие танцетерапии от различных подходов работы с телом состоит в том, что здесь клиент сам исследует себя (принцип активности клиента), свои движения и развивается по собственному пути, а терапевт следует за ним (т.е. недирективный стиль терапии). Данная терапия больше интересуется тем, как движение чувствуется, чем тем, как оно выглядит.

**Джоан Смолвуд** (Joan Smallwood), юнгианский аналитик и танцетерапевт, ученица Мэри Уайтхаус и Труды Шуп, выделила три компонента терапевтического процесса:

1. Осознание (частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных двойных сообщений, "double messages", когда наблюдается диссонанс между вербальным и невербальным сообщением человека).

2. Увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения, включая факторы времени, пространства и силы движения, определение границ своего движения и их расширение).

3. Аутентичное движение (спонтанная, танце-двигательная импровизация, идущая от внутреннего ощущения, включающая в себя опыт переживаний и чувств и ведущая к интеграции личности). Аутентичное движение активизирует те части психики, которые К.Юнг описывал как части бессознательного. Аутентичное Движение как метод танцетерапии, основанный на аналитической психологии К. Юнга, создала Мэри Уайтхаус.

Джоан Смолвуд пишет о том, что "Танцетерапия может служить мостом между миром сознания и бессознательного". См: Оппикоффер Р. Танцетерапия. 2001. С. 82. С помощью танцетерапии пациент может использовать движение для более полного выражения себя и для сохранения своей аутентичности в контакте с другими. В отличие от других подходов работы с телом, танцетерапия использует сны, образы или символы в работе с телом.

Танцетерапия - это единственный вид терапии, где используется очень много свободного пространства. Танцетерапевт работает постоянно с собственным телом, используя его как инструмент, с помощью которого он знакомится с невербальным миром клиента.

Танцетерапия, помимо движения, использует еще такие понятия как вес, пространство, время - для расширения и обогащения творческого и выразительного мира клиента. (Например, люди, которые не ощущают собственного веса, обычно имеют трудности в умении заставить своего партнера выслушать их). Танцетерапевт концентрируется на взаимоотношениях терапевт - клиент, клиент - пространство, осознанные движения - неосознанные. Танцетерапия выступает в двух формах: индивидуальной и групповой.

Индивидуальная форма: исследование клиентом с помощью терапевта спектра своих движений, благодаря чему открываются невыраженные эмоции, которые были заблокированы в теле и освоение новых движений (замена старых, неадекватных форм реагирования)

Групповая форма: процесс групповой танцетерапии основан на том, что терапевт направляет спонтанность движений участников, развивает их. Типичная групповая сессия включает в себя 3 части: разогрев, его развитие и завершение (такая структура характерна и для других видов психотерапевтических групп: психодрамы, гештальта и т.д.). Разогрев помогает включиться в группу, лучше почувствовать свое состояние, центрироваться. Эмоциональные состояния участников группы выражаются и развиваются более полно на телесном уровне, интегрируя мысли, чувства и действия. В результате разогрева участники группы обычно чувствуют расслабление, координированность и готовность двигаться. Разогрев также способствует началу осознания своих чувств и мыслей и их связи с телом и движениями. (Например: вытягивание плеч и рук может развиться в толкающее движение, связанное с желанием вытолкнуть что-то прочь, неприятную ситуацию или человека, с кем это связано). Повторяя и усиливая

движения, терапевт помогает каждому участнику осознать чувства через обратную визуальную связь. Двигательное поведение расширяется в танце, помогая осознанию конфликтов, желаний, и может способствовать проживанию негативных чувств и освобождению от них. Здесь терапевт должен быть очень чувствительным к происходящему в группе, чтобы не было эмоциональной и физической перегрузки, которая ведет к сопротивлению работе. Терапевт помогает привести процесс движения к завершению (3 часть группового процесса) с помощью вербальной обратной связи. Эта стадия способствует интеграции физического, эмоционального и когнитивного компонентов структуры Я.

Танцетерапевт выявляет и развивает текущие эмоциональные и психологические темы, соотнося их с личной историей каждого. Одна из главных тем групповой работы является "Как быть собой, находясь в контакте с другими людьми".

Раньше танцетерапия применялась почти всегда к людям с тяжелыми нарушениями. Сегодня же - все больше ориентируется на работу со здоровыми людьми, имеющими психологические затруднения, с целью развития у них самопринятия, эффективного межличностного и группового взаимодействия, самоактуализации, интеграции частей Я. Поэтому все больший интерес приобретают именно социально-психологические аспекты танце терапии.

### **1.3. Кто обращается к танцевальному терапевту?**

Это, прежде всего люди, для которых движение является способом переработки информации (их иногда называют кинестетиками). Им, чтобы полностью что-нибудь понять, необходимо ощутить это в теле и найти выражение этому в движении. Для них движение - это способ самовыражения, самопознания и развития.

Это также могут быть люди другого склада (можно выделить аудиальный тип или визуальный), которые на определенном этапе своей жизни стали понимать, что для того, чтобы решить свою проблему, им надо

обратиться к своему телу, научиться понимать его язык и вступать с ним в диалог.

Их всех может объединять то, что в определенный момент эти люди могут чувствовать, что они не целостны, что они потеряли контакт с собой или хотели бы изменить качество этого контакта. Психологически потеря контакта с собой тождественна потере контакта с телом.

#### **1.4. Что приводит к потере контакта с телом?**

**Стромстэд** следующим образом отвечает на этот вопрос:

- Любого рода физическое, эмоциональное и/или психологическое насилие.
- Ранние детские болезни, трудные роды, дефекты при рождении, травмы тела, полученные на самом раннем этапе жизни.
- Другие травмы тела, включая несчастные случаи и хирургические вмешательства.
- Плохие ранние объектные отношения, где "отзеркаливание" родителями, так необходимое ребенку для развития здорового ощущения себя, было неадекватным.
- Неадекватные или нарушенные границы в межличностных отношениях членов семьи.
- Чувство стыда и критика, которые родители проецируют на ребенка (когда взрослые не в ладах со своим телом). Также эти чувства могут быть вызваны отвергающим или вторгающимся родителем.
- Раннее оставление или игнорирование ребенка. Ощущение ребенком того, что его тело или качество его жизненности не соответствует культурному идеалу или семейному паттерну-стилю.
- Религиозное обесценивание чувственности, потребности и роли тела как наиглавнейшей основы нашего восприятия, точки зрения и доступа к миру ощущений.
- Выживание в катастрофах, таких как холокост, стихийные бедствия, войны.

## Глава 2. Здоровье и танец. Методики и анализ танцевальной терапии

**Техника** арабского танца имеет много маленьких секретов. Один из них - выполнение всех элементов в состоянии неги. Хорошая танцовщица имеет текучую пластичность в теле. Каждым движением она лепит свое тело, как будто бы у нее нет костей, а вся она из глины. Овладение методом релаксации, умелое чередование напряжения и расслабления при выполнении связок из элементов приучают организм к длительным и разнообразным физическим нагрузкам. Уже после первого месяца занятий повышается тонус. Чередование элементов арабского танца, пластики, ударов, трясок делает более гибкими мышцы и связки. Во время трясок осуществляется уникальный массаж внутренних органов живота и малого таза. Хорошо купируются застойные явления в органах и тканях, растягиваются спайки, улучшается кровообращение и двигательная функция кишечника. Трехлетние наблюдения позволяют говорить о хорошем эффекте от занятий танцем живота при дискинезиях желчевыводящих путей, хронических воспалительных заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта. В течение 2-3 месяцев занятий наступает заметное улучшение самочувствия при гинекологических заболеваниях: нормализуется менструальный цикл, отмечается стихание болей при воспалительных и спаечных процессах в малом тазу, заметно повышается либидо. В движении танца живота участвуют все отделы позвоночника, что хорошо укрепляет мышцы спины и поясницы. Изменяется осанка, появляется грациозность в движениях, исчезает сутулость. Особенности техники танца на расслабленных, подогнутых коленях позволяют снизить нагрузку на коленные, голеностопные суставы. Поэтому полиартрит не является противопоказанием для занятий. Некоторые тряски живота осуществляются

на задержке дыхания на выдохе, что прекрасно тренирует дыхательную систему. Подобно гимнастике Бутейко, belly dance эффективен при хронических бронхитах, астматических состояниях.

В танце и занятиях чередуйте напряжение и расслабление. Такой подход лежит в основе арабского танца. Это способствует наработке выносливости, умению переключаться с одного вида деятельности на другой, способствует сбережению энергии, необходимой для жизни.

Резкие и сильные движения без разминки и без предварительной подготовки могут вызвать растяжение и разрывы связок и мышечных сухожилий, смещение позвонков, подвывих и вывих суставов. Разминка в невысоком темпе в течение 3-10 минут достаточно разогревает мышцы и делает их более эластичными и устойчивыми к повреждению. Постепенное замедление темпа нагрузки перед прекращением занятия предотвращает головокружение, так как не приводит к нарушению нормального кровотока. Резкое прекращение напряженной физической нагрузки временно уменьшает кровоснабжение мозга и способствует застою крови в венах нижней половины тела. Результатом может быть головокружение и даже обморок. Постепенное снижение темпа получаемой нагрузки также способствует удалению продуктов обмена веществ, в частности молочной кислоты, из мышц, что уменьшает, но полностью не снимает их болезненность на следующий день, вызванную повреждением мышечных волокон.

Позаботьтесь о полноценном питании и поддержании водного баланса. В Вашем рационе должны быть продукты, содержащие питательные вещества, витамины и микроэлементы в соответствии с Вашими потребностями. Вода составляет 60% веса тела. В теле человека весом 70 кг содержится приблизительно 40 л воды. Из этого количества до 28 л находится внутри клеток, 8 л - в тканях, и чуть меньше 4 л, то есть приблизительно 8% от общего количества воды, - в кровотоке. Поддержание этого объема воды в кровотоке очень важно. Поступление воды в организм должно уравнивать ее потери во время энергичных физических занятий

или в жару, когда потоотделение возрастает, тогда водный баланс в организме будет постоянным.

Если у Вас имеются острые или хронические заболевания, о которых Вы знаете, перед началом занятия целесообразно проконсультироваться с преподавателем об объеме физической нагрузки и, возможно, подборе ее в Вашем индивидуальном случае.

### **2.1. Тело и его движения. Межличностные отношения. Самосознание**

Целями терапии в первой области являются: активизация тела для того, чтобы помочь пациенту обнаружить полностью напряжения и конфликты, развить больше возможностей тела для получения опыта чувства телесной интеграции и координации.

Во второй области танцетерапевт устанавливает базовый уровень коммуникации через использование ритма и прямого физического взаимодействия. Групповой опыт позволяет увеличить степень самосознания через визуальную обратную связь, которую человек получает через наблюдение за движениями других людей. Наблюдая, как выражаются чувства через тело у других, участник группы может начать идентифицировать и обнаруживать свои собственные чувства. Микрокосмос мира, представленный в группе, дает участнику группы возможность получать и давать обратную связь и расширить поведенческий репертуар социально-психологических ролей.

В третьей области цели сгруппированы вокруг идеи о том, что осознанный телесный опыт благоприятствует и углубляет самосознание. Наиболее прямое выражение особенностей индивидуальности возможно через тело. Это физический опыт действия мышц выступает как быстрый путь познания и получения опыта о себе, развивает Я-концепцию и способствует повышению самооценки.

### **2.2. Эмоции и движение.**

По этимологии слово "эмоция" произошло, скорее всего, в XVII веке от французского слова "mouvoir", что значит "приводить в движение". А

латинское слово "emovere" означает "колеблю", "волную". Таким образом, мы видим смысловую связь слов "эмоции" и "движения". Чарльз Дарвин в 1872 году, в работе "Выражение эмоций у человека и животных", исследовал эмоции человека через анализ средств их выражения. Дарвин, наряду с культурно-опосредствованными, выделил врожденные эмоции, которые характерны всем народам мира. К ним относятся: горе, радость, злость, страх, презрение, стыд, удивление. Эти эмоции имеют типичные формы выражения, которые узнаваемы людьми из самых разных культур, включая изолированные и неграмотные народы.

*Горе* - Люди, страдающие от сильного горя, часто ищут облегчения в резких, сильных, почти неистовых движениях. Но когда страдание несколько смягчается, но еще продолжается, люди больше не хотят двигаться, становятся неподвижными и пассивными, или иногда они покачиваются. Циркуляция крови замедляется, они становятся вялыми, лицо бледнеет, голова повисает на вогнутой грудной клетке, губы, щеки, нижняя челюсть - все опускается вниз под тяжестью собственного веса, Таким образом, все черты как бы удлиняются.

*Радость* - если сильная, то вызывает разные хаотические движения. Человек может пританцовывать, хлопать в ладоши, топтать ногами и громко смеяться. Смех, по мнению автора, является первичным выражением радости и счастья.

*Гнев* - возбуждение в мозге способствует усилению мышечного напряжения и в то же время возникновению ощущения прилива энергии. Тело выпрямляется и становится готовым к немедленному действию, но иногда оно наклоняется вперед по направлению к обидчику, становится даже жестким. Рот обычно сжат, демонстрируя тем самым определенные намерения, зубы стиснуты. Характерным является такой жест - руки со сжатыми кулаками поднимаются, как будто готовятся ударить обидчика. Желание ударить становится настолько сильным, что оказавшиеся под рукой предметы рискуют быть разбитыми, брошенными на пол; но очень часто

бывает, что движения становятся бесцельными и неистовыми. Маленькие дети могут неистово кататься по полу на спине или животе, крича, пинаясь, царапаясь, ударяя все, что оказывается поблизости.

Страх - выражался с древних пор почти так же, как и сейчас: дрожь в теле, холодный пот (испарина), бледность, широко открытые глаза, расслабление большей части мышц, съеживание всего тела или неподвижность.

Презрение - наиболее частый способ выражения презрения - это движения, производимые в области носа и рта. Фырканье является универсальным способом выражения презрения или отвращения.

Стыд - при остром чувстве стыда возникает сильное желание спрятаться. Мы поворачиваем все тело, особенно лицо, пытаюсь как-то спрятаться. Человек, который испытывает чувство стыда, едва ли выдержит встречи взглядами с теми, кто находится рядом, и он всегда будет опускать глаза или смотреть искоса.

Изумление - широко раскрытые глаза и рот обычно выражают удивление или изумление. Можно сделать заключение, что поднятие бровей является врожденным или инстинктивным импульсом. Когда мы чувствуем сильное изумление, мы открываем рот, чтобы слышать буквально каждый звук, мы даже задерживаем дыхание или дышим как можно тише, а тело наше остается неподвижным.

Кроме основных, врожденных эмоций, Дарвин дифференцировал еще и сложные эмоции. Сложные эмоции известны людям в каждой культуре, но они не имеют прототипов поведенческих паттернов. Он выделил такие сложные эмоции как ревность, зависть, скупость, мстительность, подозрительность, лживость, лукавство, вина, тщеславие, самодовольство, честолюбие. гордость, скромность.

Томкинс, исследуя врожденные аффекты, открыл еще один аффект, который не описал Дарвин, это аффект - интерес (любопытство). В открытии этого аффекта Томкинсу помогли наблюдения за своим маленьким сыном.

Томкинс сделал предположение, что Дарвин не выделил интерес как аффект может быть потому, что связывал его с мыслительной функцией. Томкинс также разработал шкалу интенсивности врожденных аффектов от слабого выражения до экстремально-сильного. Например, аффект страха: опасение - тревога -страх -ужас -паника. А, например, шкала аффекта гнева выглядит таким образом: легкое раздражение -раздражение -фрустрация -гнев -ярость. Томкинс разделил базовые аффекты на позитивные (радость и интерес), негативные (страх, горе, гнев, презрение, стыд) и останавливающий (удивление).

К. Юнг подчеркивал важность эмоций как движущей силы поступка. В 1916 году он описал случай из своей практики, в котором он наблюдал как движение, танец были одной из форм выражения бессознательного.

Юнгианский аналитик, ученый, один из основателей института К. Юнга в Сан-Франциско) Люис Стюарт (Luis Stuart), основываясь на приведенных выше исследованиях Ч.Дарвина, Томкинса и, опираясь на основные принципы юнгианского подхода в психологии, разработал концепцию "Система базовых аффектов". Смысл процесса индивидуации рассматривал как развитие самости (Self) от начальной (в основе которой лежат базовые аффекты) к реализованной. В понятие реализованный Self Л.Стюарт включал самосознание, эго-функции, развивающиеся образы и высшие ценности, которые являются различными в зависимости от базового аффекта, от которого они развиваются. На развитие Self влияют символические культурные установки комплексные семейные эмоции, которые присутствуют в семье, где личность развивается (примеры сложных семейных эмоций: любовь, уважение, внимание, сострадание, ревность, зависть, лживость, вина и т.д.)

Стюарт назвал позитивные эмоции "энергетическим источником жизни", а негативные - "кризисными аффектами", которые нужны для выживания и они трансформируются посредством игры в позитивные. А аффект удивления, который Томкинс называл "останавливающим", Стюарт

определил как "переориентирующий". Также автор рассматривал стыд и презрение как один аффект, развивающийся из первичного аффективного рефлекса отвращения, но разнонаправленный: стыд - внутрь себя, презрение - во внешний мир".

В процессе развития социальное окружение принуждает индивида подавлять или маскировать свои эмоции, и тогда они начинают выражаться в телесных симптомах, психосоматических заболеваниях. Поэтому танцетерапия глубоко связана с выражением и трансформацией эмоций. Экман утверждает, что каждая эмоция имеет свою ценность в выживании, а также и духовное измерение. Но та же самая эмоция, которая подавляется, может исказить тело. Именно через движение можно дать выход сильным эмоциям (например: хлестание, толкание, давление, размахивание могут трансформировать сильные эмоции, которые с помощью слов не могли быть выражены).

Танцетерапевт должен обладать большой чувствительностью к происходящему, чтобы дать возможность людям прожить эмоции, выразить их и трансформировать.

### **2.3. Работа с межличностными отношениями в танцетерапии.**

Сфера межличностных отношений, имеющая большое значение как для личностной динамики, так и, в широком смысле, для состояния социума, в условиях танце терапии подвергается воздействию через систему социальной коммуникации, а именно - ее эмоциональное наполнение.

Исследования показывают, что танцетерапия помогает установить или восстановить межличностную коммуникацию. Например, исследования Кендона по синхронности движения основываются на той предпосылке, что существует некая нейрофизиологическая связь организации речи и телодвижений в человеческой коммуникации (Фельденкрайз).

Кендон описывает самосинхронность как отношение между движением и чьей - либо собственной речью, как ритмическое соединение.

Синхронность взаимодействия определяется как синхронное движение слушающего с движением говорящего. Повышенная синхронность, которая случается во время общения, усиливается совместным движением. См: Бирюкова И. П. Танцевальная терапия: за и против. М., 2003 С 123.

Танцетерапия может помочь развитию этого базисного уровня коммуникации, так как она непосредственно использует ритм и кинестетические паттерны. Переутверждение "Я" в "Я" в отношении с другими происходит естественным образом, благодаря работе в группе.

Автор рассматривает координацию тела как необходимое условие для достижения удовлетворительной социальной интеракции. Он полагает, что люди, имеющие нарушения в социальных коммуникациях, могут научиться необходимому поведению (ритмической координации с другими), которое затем может быть переведено в другие социальные окружения. В результате танцетерапии большинство клиентов переживают более глубокий и богатый уровень общения, выражая чувства через движения тела, во время движения под общий ритм. Известная танцетерапевт М.Чейс рассматривает ритм как организующий человеческое поведение фактор и создающий чувство солидарности между людьми.

Клайн в своем исследовании об эмоциональной коммуникации указывал, что каждая эмоция имеет определенный психологический код и характерный мозговой паттерн, управляемый центральной нервной системой и биологически скоординированный. Поэтому мы способны воспринимать и узнавать эмоциональные состояния других людей. Наши эмоциональные ответные реакции на других людей обычно исходят из наших интерпретаций телесных действий и реакций других, которые мы воспринимаем, узнаем и переживаем на кинестетическом уровне (Фельденкрайз).

Благодаря работе в группе по танцетерапии с проблемами доверия, осознания личностных границ, и другими личностными проблемами, а также с помощью обратной связи: вербальной и невербальной, устанавливаются благоприятные межличностные отношения. Группа по танцетерапии - это

микрокосм различных социальных ситуаций, благодаря чему клиенты учатся более адекватно воспринимать себя и других и расширять спектр поведенческих возможностей.

### **Глава 3 . Исследования, проводимые в области танцевальной терапии**

Современное общество с его стремительными социально-экономическими изменениями, нестабильностью и утратой, в значительной мере, прежних ценностных ориентиров, в том числе и семейных, становится всё более равнодушным. В том числе и к эмоциональному состоянию одних из самых уязвимых его членов - подростков. Актуальность темы определяется увеличением числа подростков, столкнувшихся с такой проблемой, как отсутствие должного внимания со стороны взрослых (социальная безнадзорность). Формирование у детей установок на недоверие к близким взрослым и барьеров в отношениях между ними выступает как результат отсутствия доверия в отношениях, неумения и нежелания взрослых принимать и по достоинству оценивать ребенка. Сегодня дети, и особенно подростки, проводят ежедневно гораздо больше времени в компаниях себе подобных, вне досягаемости родительского и другого «взрослого» контроля. И это неудивительно. Любой нормальный человек страдает в своей целостности от обособленности, отчужденности по отношению к самому себе и к миру (А. Камю). Заброшенность, ненужность доставляют особенно неприятные ощущения, если они не уравновешиваются полноценным общением. Дети, лишённые надзора (родителей), в силу своей незрелости, неумения самостоятельно организовать свою деятельность, поддаются сомнительным увлечениям, пропускают занятия в школе, плохо учатся, нарушают дисциплину. В самом деле, большинству родителей в настоящее время уже не до «хорошего поведения» своих детей. Даже если они и хотели бы опекать каждый их шаг, исходя из чисто эмоциональных побуждений, это редко становится возможным, так как все свое время они вынужденно проводят отдельно от детей, в разных местах - как дома, на досуге, так и на работе. Вместе с потерей неофициального контроля многие, и особенно

наиболее нуждающиеся во внимании дети, сегодня перестали быть объектом и официального контроля со стороны социальных институтов. Поэтому, важным дополнением к традиционным методам обучения и воспитания является развитие деятельности психологических центров помощи населению, в которых подростки могут научиться понимать свои индивидуальные особенности и развивать имеющиеся способности, а также управлять своим поведением в рамках возникших ситуаций. Анализ данных официальной статистической отчетности последних лет говорит о тенденции распространения явлений безнадзорности, а также беспризорности в подростковой среде, что определяет уровень преступности среди несовершеннолетних в целом. В настоящее время важность улучшения организации свободного времени для детей и подростков, а также реализация различных психологических программ признается необходимым фактором гармоничного существования общества и одним из основных условий целостного развития личности.

Принято считать, что вещи, которые мы носим, дом, где мы живем, нуждаются в заботе и уходе. "Первый дом", который получает человек при рождении, требует его постоянного внимания. Разговор идет о физическом теле. Для того, чтобы тело было здоровым, податливым и послушным, важно не забывать о нем, контролировать его состояние и поддерживать его форму. Для отработки и развития техники танца необходима разминка тела. Возможности физического тела заложены в трехмерном пространстве. Для полного и гармоничного отражения движений в этих условиях рекомендуется практиковать его в трех плоскостях. Нужно понять, что и как делать для развития гибкости и подвижности тела, чтобы любое движение стало простым и доступным. Можно ее охарактеризовать как «философия движения».

### **Гимнастики и упражнения.**

Разобьем упражнения по основным характеристикам.

**К первой группе** отнесем все вращательные движения. Вращение рук, ног, туловища, головы, тела, таза, стоп, всего туловища, рук, кистей, комбинации вращений.

**Ко второй группе** отнесем все упражнения на сжатие и растяжение. Например:

Потягивание;

Наклоны;

«Поза носа лодки» (Лечь лицом вниз. Согнуть ноги в коленях и ухватиться руками за лодыжки. Вдохнуть и натянуть руки движением распрямления ног, в то же самое время отводя вверх голову и плечи, пока тело не образует форму носа лодки. При этом должно ощущаться сдавливание поясницы и растяжение мышц грудной клетки. Выдохнуть и расслабиться. Повторить еще раз.);

«Поза кобры» (Лечь на пол лицом вниз, ладони на полу на ширине плеч, подбородок и ступни на полу, пальцы ног вытянуть назад, ноги вместе, но не прижаты друг к другу. Вдохнуть и выгнуть спину, выпрямляя руки, поднимая голову, плечи, грудную клетку и оказывая давление на поясницу. Ниже талии тело должно быть прижато к полу. Выдохнуть и опуститься вниз, повторить еще раз, затем выполнить еще дважды, крепко прижав подбородок к грудной клетке);

Наклоны к одной точке плечевыми суставами;

«Око возрождения» (Сесть на пол, вытянув перед собой прямые ноги со ступнями, расположенными примерно на ширине плеч. Выпрямив позвоночник, положить ладони с сомкнутыми пальцами на пол по бокам от ягодиц. Пальцы рук должны быть при этом направлены вперед. Опустить голову вперед, прижав подбородок к груди. Затем запрокинуть голову как можно дальше назад - вверх, а потом — поднять туловище вперед до горизонтального положения. В конечной фазе бедра и туловище должны находиться в одной горизонтальной плоскости, а голени и руки — располагаться вертикально, как ножки стола. Достигнув этого положения,

нужно на несколько секунд сильно напрячь все мышцы тела, а потом — расслабиться и вернуться в исходное положение с прижатым к груди подбородком. Затем — повторить все сначала. И здесь ключевым аспектом является дыхание. Сначала нужно выдохнуть. Поднимаясь и запрокидывая голову — выполнить глубокий плавный вдох. Во время напряжения - задержать дыхание, и опускаясь - полностью выдохнуть. Во время отдыха между повторениями - сохранять неизменный ритм дыхания. Все внимание во время выполнения упражнения предлагаем переносить на дыхание и на ощущения в своем теле, глаза можно держать закрытыми).

**К третьей группе** отнесем упражнения на скручивание. Это «Гимнастика на позвоночник»:

Упражнение 1. Исходное положение: сидя на стуле с крепкой спинкой и без острых углов. Положить руки на затылок и прогнуться назад так, чтобы позвоночник был прижат к верхнему краю спинки стула, при этом выгибается также и грудной отдел позвоночника, особенно та его часть, которая прижата к спинке стула. Прогнуться назад и наклониться вперед 3-4 раза.

Вариант данного упражнения. Исходное положение: сесть на край стула так, чтобы верхняя часть грудного отдела позвоночника опиралась на верхний край спинки стула. Прогнуться назад и наклониться вперед так же, как и в предыдущем случае.

Дыхание: при прогибе назад-вдох; при наклоне вперед - выдох. Это облегчает движения и тренирует легкие. Повторить упражнение 3-4 раза.

Упражнение 2. Исходное положение: лечь на спину на ровное место, под спину в области грудного отдела позвоночника подложить валик. Он должен быть достаточно жестким, диаметром примерно 10 см, для этой цели хорошо подойдет полотенце, намотанное на скалку. Положив руки за голову, лечь на валик. Прогнуться, затем приподнять верхнюю часть туловища. Чтобы разрабатывались разные участки грудного отдела позвоночника, следует передвигать валик вдоль позвоночника и повторять упражнение по 3-4 раза.

Дыхание: при прогибе назад - вдох, при подъеме верхней части туловища - выдох.

Упражнение 3. Исходное положение: сидя или лежа. Обернуть полотенцем или куском материи нижнюю часть грудной клетки. Взяться руками за свободные концы. Сделать глубокий вдох. При выдохе максимально стянуть материю, способствуя тем самым полному выдоху. Снова сделать вдох, ослабив при этом натяжение полотенца. Упражнение повторить 5-10 раз.

Назначение: улучшить подвижность ребер грудной клетки и способствовать развитию глубокого дыхания.

Упражнение 4. Исходное положение: сидя или стоя на прочном основании, ноги при этом держать немного врозь. Выпрямить над головой руки, обхватив левой рукой запястье правой. Наклониться как можно больше влево и немного потянуть правую руку, при этом справа ощущается скованность боковых мышц грудной клетки. Затем поменять положение рук. Наклониться вправо и потянуть левую руку. Повторить упражнение 5-10 раз в каждую сторону.

, повороты головы,  
вывороты рук.

**К четвертой группе** отнесем тряски. Тряски рук, ног, живота, головы, туловища, предплечий, груди, живота.

**К пятой группе** отнесем различные прыжки: на носках, с подниманием бедер, подниманием прямых ног, на четвереньках, на «пятой» точке, с боку на бок, на животе, на спине, вокруг оси, в длину, на прямых ногах, отнесем сюда махи руками.

**К шестой группе** отнесем силовые упражнения. Приседание, отжимание, подтягивание, поднятие тяжестей, качание пресса спереди и сзади.

Рассмотрим первую группу движений.

У человека 15 центров вращения. Это места соединения костей - суставы:

два голеностопных;

два коленных;

два тазобедренных;

поясница, грудь;

два плечевых;

два локтевых;

два лучезапястных;

шея.

Легкость движения определяется разработанностью и подвижностью этих мест, чтобы любая траектория движения была возможна, чтобы не было у человека "мертвых зон". В этом случае становится возможным передача волны движения в танце от места ее возникновения на самые удаленные участки тела с учетом различных направлений и разных плоскостей. Вращательные и волновые движения можно комбинировать, составлять из нескольких.

Рассмотрим на примере груди. Представим центр, точку по середине позвоночника, на уровне сердца. Проведем ось через эту точку спереди назад и начнем вращать грудной клеткой вокруг этой оси, при этом ось остается на месте. Сначала вращение происходит по кругу в одну и другую сторону. Затем по спирали в одну и в другую сторону, затем по восьмеркам с центром в этой точке, одна горизонтальная, другая вертикальная, разных размеров.

Затем проводим ось слева направо, горизонтально, через ту же точку. И начинаем вращать грудной клеткой вокруг этой оси по тем же траекториям, обращая внимание на то, чтобы ось была параллельна земле во время вращения. Далее проводим ось сверху вниз, перпендикулярно земле через эту же точку. И начинаем подобные вращения вокруг оси, отслеживая, чтобы ось была всегда перпендикулярна земле. Итак, грудь вращается вокруг осей, расположенных в трех плоскостях, каждый раз по трем траекториям (круг,

спираль, восьмерки). Скорость вращения и амплитуду можно менять. Начинать рекомендуется с равномерных вращений. Аналогично вращаем тазовым поясом, только центр берем в самой середине его. Движения - также в трех плоскостях, по тем же траекториям, как и грудь. Голова аналогичным образом, только центр представляем в середине шеи. Вращения происходят в трех плоскостях и по тем же траекториям. При этом все остальные части тела не двигаются. Также вращаем кистями, но одновременно обеими. Каждая - через свой центр. Потом предплечья, плечи, ступни, колени, бедра. Если ногами вращают в положении стоя, тогда вращения делают попеременно каждой ногой, держа одну ногу на весу. Ногу можно вытянуть вперед, назад и в сторону. Количество вращений и скорость можно постепенно увеличивать. Из траекторий сначала можно брать круги, затем добавлять спирали, затем восьмерки. Последнее вращение - это «Молот».

Правила выполнения:

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки вдоль туловища.

- С полным вдохом поднять прямые руки через стороны над головой ладонями вниз.
- Ладони соединить, пальцы переплести в замок.
- Начать совершать медленные круговые движения руками, затем верхней частью туловища, как бы опуская центр вращения от ладоней к шейным позвонкам и далее вниз по позвоночнику, позвонок за позвонком, до крестца.
- По мере опускания центра вращения амплитуда вращения увеличивается.
- Дойдя до максимальной амплитуды вращения в пояснице, не меняя направления вращения, поднимать центр вращения в обратном порядке вверх с уменьшением амплитуды вращения.

- Возвратив центр вращения вверх, остановить вращение и повторить упражнение с вращением туловища в другую сторону.
- С полным выдохом опустить прямые руки через стороны вниз ладонями вверх.
- Количество вращений туловища при опускании центра вращения до максимальной амплитуды равно их количеству при его подъёме.
- Дыхание свободное.
- Выполнение движений в одну сторону, затем в другую считается однократным выполнением упражнения.
- Выполнить 4 раза.

Затем можно комбинировать вращения различных частей тела. После вращений потянуться вверх, потянуться, разведя руки в стороны; «Открывание пневматических дверей»( Правила выполнения: сесть или встать прямо, руки перед грудью ладонями друг к другу с небольшим смещением. Сделать вдох. На задержке с усилием вести открытые ладони навстречу друг другу, как бы открывая двери вагона метро. При движении руки напряжены. Когда ладони поравняются, продолжать движение дальше до упора. Затем поменять руки и снова выполнить движения открывания дверей. Возвращать руки быстро, но плавно, при этом нужно научиться мгновенно расслаблять руки. Делать 2-4 раза, считая за один раз открывание дверей с переменой положения рук); потянуться одна рука вверх, другая вниз; потянуть левую ногу одновременно с правой рукой и наоборот (растягивать себя по диагонали).

#### **Правила для упражнений.**

1. Начинать движения с конечностей, затем туловище, в конце - движения головой.
2. Начинайте постепенно, не загоняйте себя. Каждое занятие - это удовольствие наполнение тела энергиями. В сопровождение можно взять арабскую музыку, классическую, барабаны.

3. Следите за своим состоянием, если плохо себя чувствуете или самочувствие ухудшается, то делать не надо. Разберитесь с причинами и устраните их.

4. Начинайте с простых форм и постепенно, со временем усложняйте.

5. Определите минимум по количеству, и выполняйте его. Нет смысла делать больше определенного количества.

6. Чередование напряжения и расслабления.

7. Напряжение на задержках дыхания, на вдохе и выдохе.

#### **2.4. Пять Ритмов в вольном стиле **Габриэлы Рот.****

Габриэла выделила пять универсальных ритмов, которые, являются элементарной основой для человека на пути танца:

1. Поток ("Течение воды") – ритм, который учит текучести и грации. плавные, мягкие, округлые, движения “женской” энергии.

2. Стаккато ("Переход через чашу") – ритм, который учит определенности, законченности и четкости. резкие, сильные, отрывистые, “мужские” движения. Импульсивная музыка, бой барабанов.

3. Хаос ("Сломанная кукла") – этот ритм – как поиск формы для творческого воплощения. незаконченные движения, неконтролируемые, непредсказуемые, вытряхивающие. Музыка хаотичная.

4. Лиричность ("Полет бабочек") – этот ритм учит синтезу и интеграции. тонкие, изящные, повторяющиеся движения, “полет бабочки” или “падающего листа”.

5. Неподвижность ("Покой") – этот ритм учит созерцанию и умиротворению. движение из неподвижности, наблюдение за первичными импульсами движения, “пульсирующая статуя”. Спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса-стояние без движений, слушать свое тело.

«В потоке вы открываете себя. В стакатто вы определяете себя. Хаос, растворяя все, помогает не привязываться к этому открытому и определенному «Я», и тогда «Я» не становится жестким и окостеневшим.

Лиричность вдохновляет на уникальное выражение себя. И, наконец, неподвижность позволяет ощутить нечто большее, чем «Я».

Как это танцевать?

Очень просто. Нужно отпустить себя. Разрешить себе быть таким, каким хочется именно сейчас, позволить танцу случиться. Тут нет правильных или неправильных движений, тут не важно, как это выглядит. Важно – что вы при этом чувствуете, что вы переживаете. Отбросьте все оценки. Важно только движение и переживание.

Звучит музыка, на каждый ритм своя, и вы исследуете для себя те качества, которые присущи тому или иному ритму. Позволяете качествам этих ритмов проявиться в движениях, танцуете вместе с танцем дыхания, следуете за ощущениями, вдохновляетесь переживаниями.

Дыхание

В каждом ритме важно удерживать внимание на специфических паттернах дыхания.

Поток – дыхание связное, плавное, без пауз и задержек

Стаккато – дыхание с акцентом на выдохе, отрывистое, громкое

Хаос – дыхание которое вы не контролируете, оно сбивается, выходит за привычные рамки. Слишком медленное, слишком быстрое, слишком глубокое, слишком прерывистое, вы не можете надышаться, вы дышите как в последний раз

Лиричность – дыхание становится не заметным, легким, тонким, снова связным

Неподвижность – вы наблюдаете дыхание. Дыхание связывает вас с вечностью.

## **Глава 3. ТАНЦЕВАЛЬНО-ЭКСПРЕССИВНЫЙ ТРЕНИНГ**

### **Цель занятий.**

Развитие и изменение системы отношений и взаимоотношений личности.

### **Структура занятий.**

Каждое занятие состоит из вводной части (раз-минки, «разогрева»), одного-двух основных упражнений, на которые приходится максимум времени, эмоциональной насыщенности, и заключительной части.

### **Структура описания упражнений.**

Описание каждого упражнения содержит в себе следующие пункты: цели, время, материалы, описание проведения, схемы обсуждения.

### **Условия тренинга.**

Данный тренинг может быть применен в реальных группах численностью от 8 до 18 человек либо в специально созданных для тренинга группах. Предпочтительным является гетерогенный состав группы (по полу, возрасту, национальности, вероисповеданию и т.д.). Гомогенный состав тренинговой группы рекомендуется в том случае, если в тренинге участвуют люди с двигательными нарушениями, либо когда подобный состав группы необходим для большей сплоченности и доверия в группе (например, когда участники тренинга – люди, склонные к излишней полноте).

### **Режим работы.**

Программа тренинга рассчитана на 8 занятий по 3 часа каждое. Общая продолжительность тренинга – 24 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

### **Области применения.**

Программа может быть применена как в реальных группах с целью оптимизации социально-психологического климата, актуализации и изменения отношений, так и в формирующих группах для создания

благоприятного социально-психологического климата, сплочения членов группы, развития участников как субъектов отношений.

Кроме того, танцевально-экспрессивный тренинг может использоваться для специфической категории клиентов с неразвитыми способностями рефлексии и выражения отношений, а также для клиентов с различными проблемами в области отношения к себе и межличностных отношений: проблемами детско-родительских отношений, супружеских, дружеских отношений, проблемами отсутствия близких эмоциональных отношений с другими и т.д.

В силу того, что одним из главных эффектов тренинга является развитие экспрессивного «Я» личности, он может быть использован как тренинг личностного роста для представителей творческих профессий (актеров, танцоров и т.д.) и тех профессий, где внешний облик играет особую роль, а развитость экспрессивного «Я» личности является одним из профессионально важных качеств (преподаватели, менеджеры, продавцы и т.д.)

### **Противопоказания к участию в танцевально-экспрессивном тренинге.**

Противопоказания к участию в танцевально-экспрессивном тренинге являются общими для всех видов групповой психологической работы:

трудно контролируемое поведение участника вследствие очень высокого уровня агрессивности, тревожности;

значительное психическое отклонение (неспособность к самоконтролю, нечувствительность к другим) и т.д.

Использование танцевально-экспрессивных техник в работе с людьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата требует дополнительной подготовки ведущего (медицинской, психиатрической).

### **Технико-методическое оснащение тренинга:**

1. Диагностические процедуры для отслеживания результатов и эффективности тренинга (Приложение 1).

2. Аудиоаппаратура.
3. Музыкальные инструменты: бубен, тамбурин, барабан.
4. Музыкальные записи различных стилей и направлений.

## **ПРОГРАММА ТРЕНИНГА**

### **Занятие первое**

Ведущий знакомит участников с целями тренинга и принципами работы группы:

- 1) принцип добровольности участия;
- 2) принцип постоянства состава;
- 3) принцип «здесь и теперь»;

4) принцип конфиденциальности и пр., которые обсуждаются и принимаются членами группы. Также он рассказывает о психотерапевтических, психологических и социально-психологических функциях танца, делает экскурс в его историю (см. главу 1). Это необходимо для первичной «индоктринации» участников тренинга, для создания общих для всех участников представлений о психологической пользе и эффективности разнообразных танцевально-экспрессивных техник, для придания значимости последующим занятиям.

На этом же этапе группой могут быть разработаны ритуалы начала и окончания занятий. Как правило, ритуалы предлагаются участниками группы, затем обсуждаются и выбираются наилучшие с точки зрения всей группы. Это может быть один и тот же ритуал для начала и окончания занятий, главное, чтобы он был невербальным и не занимал много времени, не превращаясь еще в одно упражнение для разминки. Если группа затрудняется в выборе ритуала или не видит пока в нем смысла, то можно отложить его выработку до следующего занятия, дав возможность участникам тренинга самостоятельно прийти к совместному решению. Самостоятельно выработанный ритуал группа выполняет затем с большим энтузиазмом, чем предложенный ведущим.

## **РАЗМИНКА «ВЕДУЩИЙ И ВЕДОМЫЕ»**

### *Цели*

Снятие напряжения у членов группы, создание доброжелательной атмосферы и настроя на работу;

Экспериментирование участников с различными движениями и межличностными позициями ведущего и ведомого;

Осознание участниками своих танцевально-экспрессивных стереотипов.

### *Материал*

Музыкальные записи совершенно разных стилей, что стимулирует танцевальную экспрессию (африканская музыка, диско, рок-н-ролл, танцевальная музыка 30-х годов, национальные мелодии).

### *Время*

30—45 минут.

### *Описание проведения*

Группа выстраивается в ряд. Звучит музыка, и участники начинают двигаться, причем первый участник становится ведущим, а остальные — ведомыми. В качестве ведущего участник тренинга спонтанно и свободно самовыражается, максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар. Остальные члены группы следуют за ним, стараясь повторять его движения. Через некоторое время первый участник переходит в конец ряда и становится ведомым. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый из участников не побывает в роли ведущего.

### *Схемы обсуждения*

Что чувствовали участники, будучи ведущими? А ведомыми?

Что они испытывали, танцуя, как другой человек, примерив на себя его экспрессию? Какой Я, когда я танцую так, как Он?

Когда участникам было более комфортно — когда повторяли движения других или когда сами были ведущими?

Какая межличностная позиция — «ведущего» или «ведомого» чаще используется участниками в общении?

## **УПРАЖНЕНИЕ ТАНЕЦ «КТО Я?» («ТАНЕЦ - ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА»)**

### *Цели*

Самопрезентация участников;  
Запуск интерпретационных процессов в группе;  
Исследование самоотношения участниками группы.

### *Время*

1—1,5 часа.

### *Материалы*

Музыкальное сопровождение по выбору участников.

### *Описание проведения*

Группа садится в круг. Ведущий дает инструкцию: «Мы с вами — члены племени, где основное средство общения — танец. При знакомстве там люди спрашивают друг у друга: «Как ты танцуешь?». Ваша задача — протанцевать танец, который позволил бы остальным участникам познакомиться с вами, танец — визитную карточку». Один из участников выходит в центр круга и танцует свой танец под выбранную им музыку. По окончании танца каждого из участников члены группы обмениваются впечатлениями. Упражнение длится до тех пор, пока все не побывают в центре круга.

Возможны также разнообразные вариации этого упражнения, связанные с выражением в танцевальной форме традиционных компонентов Я — концепции: «Я — реальное», «Я — идеальное», «Я — глазами других». Например: один из участников выходит в центр круга и танцует сначала танец «Какой я есть на самом деле», затем — танец «Каким бы я хотел быть», после этого — «Каким меня видят другие». Для начала тренинга такой вариант тяжеловат, его можно использовать в том случае, когда для группы станут актуальными социально-перцептивные аспекты общения; проблемы групповых и межличностных ожиданий; вопросы, связанные с пониманием, что я есть для себя и других. Танец в данном случае выступает материалом

для последующего обсуждения, организовать которое становится главной задачей ведущего.

#### *Схемы обсуждения*

Что чувствовали участники-наблюдатели и сами танцующие?

Какие образы, ассоциации возникали в связи с танцем центрального участника?

Как в нескольких словах можно охарактеризовать танец того или иного члена группы?

Каковы характерные особенности танцевальной экспрессии участников?

Насколько отличаются танец «Я — реальное» от танца «Я — идеальное»?

Танец был направлен на самовыражение или на взаимодействие с другими?

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ТАНЕЦ-ХОРОВОД»**

#### *Цели*

Актуализация архетипических переживаний защищенности, сопричастности (танец в кругу — древнейшая форма танца);

Повышение групповой сплоченности.

#### *Время*

15-20 минут.

#### *Материалы*

Народные мелодии.

#### *Описание проведения*

Участники становятся в круг и берутся за руки. Звучит музыка, участники начинают спонтанно двигаться, следуя ритму музыки и своему собственному ритму, привнося в общий танец свои индивидуальные движения.

### **Комментарий к занятию № 1**

Почему так необходимо выработать групповой ритуал начала и конца занятий? Потому что основные функции подобных ритуалов — обозначать начало и конец занятия, снижать тревожность и объединять участников тренинга. Как правило, разминка и заключительное упражнение не обсуждаются. Обсуждение разминки «Ведущий и ведомые» проводится для того, чтобы дать возможность участникам высказать свои чувства и поделиться впечатлениями, ближе познакомиться друг с другом, отдохнуть после танцевального марафона. Не следует ожидать от членов группы каких-то глубоких интерпретаций, нужно довольствоваться той обратной связью, которой они сочтут нужной поделиться. Упражнение «Ведущий и ведомые» всегда вызывает большой интерес, бурю положительных эмоций, оно очень знакомо всем участникам — кто из нас в детстве не танцевал паровозиком? Тем не менее уже это первое упражнение может стать источником серьезной последующей работы.

Музыку для первого упражнения выбирайте привычную для участников — это могут быть популярные именно на момент проведения тренинга песни известных исполнителей, как отечественных, так и зарубежных. Кроме этого, музыка должна быть провоцирующей — разной, с неожиданными поворотами, сменами стиля. Это побуждает участников к экспериментам.

Танец «Кто Я» хорошо проводить на первых занятиях сессии. Оно дает возможность познакомиться, дает богатую информацию участникам друг о друге. Иногда на первом занятии не все успевают предъявить свою визитную карточку, тогда это упражнение продолжается в следующий раз. То, что участникам предоставляется возможность самим подобрать себе музыку, длительность и даже место самопрезентации, повышает значимость этого достаточно игрового упражнения. Члены группы начинают воспринимать это упражнение как преодоление (действительно, попробуйте протанцевать свой танец перед группой людей, если вы этого никогда не делали раньше). После выполнения этого упражнения доверие к группе резко повышается. Это видно и по невербальному поведению участников (они перестают

демонстрировать закрытые позы, начинают во время обсуждения осуществлять контакт глаз не только с ведущим, а и с другими участниками группы) и по результатам специальных диагностических процедур (Цветовой тест отношений, рисуночный тест «Я и группа» — см. Приложение 1).

При проведении упражнения «Кто Я» имеет значение не только то, что показывают участники, но и то, как они интерпретируют экспрессивное поведение других. Во время обсуждения обнаруживается, что каждый из участников имеет свои интерпретационные схемы, и вместе с этим при интерпретации определенного невербального поведения имеются общие для всех моменты. Это позволяет группе сделать вывод, что при познании другого мы опираемся как на свойства познаваемого, так и на свою субъективность (привычные интерпретационные схемы, способ интерпретации и т. д.), а также осознать индивидуальные схемы интерпретации. Например, один из участников танцевально-экспрессивного тренинга демонстрировал всякий раз очень жесткие схемы интерпретации, в которых знак и значение им связывались однозначно и безапелляционно: «Она наклонила голову вправо — это означает то-то, потом она распласталась на полу — это то-то и т. д.». По поводу своей интерпретации он вступал в дискуссию с группой, отстаивая именно этот вариант понимания того, что происходило. В результате обсуждения группа пришла к заключению, что понимание другого — сложный процесс установления связей между наблюдаемым поведением и внутренними характеристиками, зависящий от многих факторов. Жесткость же подобных связей может быть источником разнообразных трудностей в общении и межличностных отношениях.

## **Занятие второе**

### **РАЗМИНКА «ТАНЕЦ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА»**

#### *Цели*

- Разогрев участников;
- Осознание и снятие мышечных зажимов;

-Расширение экспрессивного репертуара.

*Время разминк*

20—25 минут.

*Материалы*

Музыкальные записи разных стилей ( вальс, с четким ритмическим рисунком.

*Описание проведения*

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен (например, «танец головы», «танец плеч», «танец кистей рук», «танец живота» и т. д.). Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

## **ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ С ДВИЖЕНИЕМ**

**(по системе Р. Лабана)**

*Цели*

Осознание и расширение танцевально-экспрессивного репертуара;

Взаимопонимание и взаимодействие с другими;

Осознание подавленных чувств и отношений;

Осознание структуры межличностных отношений в группе;

Исследование персонального пространства и межличностной дистанции.

*Время*

1,5 часа.

*Материалы*

Музыкальное сопровождение.

*Описание проведения*

Ведущий кратко знакомит участников с системой описания двигательного поведения Р. Лабана. Так, все движения человека могут быть рассмотрены с точки зрения четырех параметров: пространства, силы, времени и течения. Задача членов группы — свободно двигаться по залу,

экспериментируя с различными параметрами движений и взаимодействуя друг с другом. Упражнение состоит из 4 частей. После выполнения каждой части участники обмениваются впечатлениями, пытаются связать опробованные движения с эмоциями, чувствами, состояниями, отношениями личности.

### **Первый параметр — пространство**

Ведущий объясняет участникам, что движения могут быть прямыми и непрямыми (многофокусными) и показывает их. Затем в течение 7 минут все двигаются по залу, используя только прямые движения; в течение следующих 7 минут — только не прямые.

### **Второй параметр — сила**

Сила может быть мощной и легкой. Так же как и в первом случае, участники сначала экспериментируют с мощными, сильными движениями, осознавая возникающие при этом чувства, затем с легкими.

### **Третий параметр — время**

Время может быть медленным и быстрым. Члены группы сначала экспериментируют с медленными движениями, затем с быстрыми.

### **Четвертый параметр — течение**

Течение может быть ограниченным или свободным. Ведущий рассказывает участникам, что у каждого из них есть свое личное пространство, в котором движение других людей ограничено. Это то пространство вокруг человека, которое он считает своим и при вторжении в которое чувствует дискомфорт. Участники расходятся на максимально большое расстояние друг от друга и, двигаясь в такт музыке, начинают медленно приближаться друг к другу, осознавая возникающие чувства и исследуя свое личное пространство.

Предложенный выше вариант экспериментирования с ограниченными и свободными движениями — более легкий и щадящий, чем будет представлен ниже. Второй вариант предназначен для тех групп, в которых одной из задач тренинговой работы является осознание и развитие отношений в данной группе. Это касается прежде всего групп со сложившимися до тренинга внутригрупповыми отношениями. Использование этого упражнения требует достаточной психологической подготовки ведущего: как личной, так и профессиональной. Он должен быть в состоянии справиться с сильными отрицательными эмоциями, которые возникают у участников во время выполнения упражнения, в том числе и по отношению к нему. Также он должен суметь правильно использовать полученный в ходе проведения упражнения материал — в целях осознания и развития участниками структуры межличностных отношений в группе.

Итак, по периметру комнаты, в которой проводятся занятия, ставятся стулья спинками к участникам таким образом, что они очерчивают собой круг, за которым находятся члены группы. Ведущий находится за кругом. Звучит музыка, и участники начинают экспериментировать со свободным течением движений — они двигаются спонтанно, свободно передвигаясь в пространстве, взаимодействуя с другими. Постепенно круг, очерченный стульями, сужается. Ведущий, медленно передвигаясь по внешнему кругу, немного сдвигает стулья вперед к участникам, побуждая их сближаться. Наконец, участники зажаты совсем в тесный кружок, а ведущий все продолжает уменьшать пространство. Улыбки на лицах участников исчезают, они перестают понимать ведущего, ведь им уже практически невозможно двигаться. Ведущий просит еще ужаться, возможно избавившись от кого-то из членов группы (выставив его за круг). Теоретически упражнение может продолжаться до тех пор, пока в центре круга не останется один человек. В большинстве случаев упражнение можно прекратить уже тогда, когда группа начинает выталкивать кого-то из

участников или когда члены группы начинают сами покидать группу, чтобы остальным не пришлось делать мучительный выбор. Идеальным, искомым вариантом развития событий является тот, когда группа отказывается выполнять упражнение, вступая в конфронтацию с ведущим. Таким образом участники группы берут ответственность за происходящее на себя, приобретая большую групповую автономию, осознавая себя как членов чего-то большего, чем просто сумма людей, осознавая себя как членов группы.

При обсуждении важно дать участникам выразить свои чувства, свое видение происходящего, объяснить себе и другим то, что произошло. Для того чтобы запустить процесс свободного выражения чувств, ведущий сам может рассказать о своих затруднениях, о своем смятении в ситуации, когда он вынужден был «давить» группу, чтобы она осознала свою целостность. После обмена чувствами и обсуждения того, что произошло, для ослабления отрицательных эмоций участников группы и повышения групповой самооценки ведущий может рассказать об экспериментах С. Милграма. При проведении этих экспериментов испытуемый бил током возрастающей интенсивности второго участника эксперимента (помощника экспериментатора), наказывая за ошибки при решении интеллектуальных задач. Чтобы вынудить испытуемого продолжать (дойти до максимальной силы тока, которая может принести вред второму участнику эксперимента, но на самом деле удары не производились, а помощник экспериментатора имитировал сердечное недомогание при каждом возрастающем ударе), экспериментатор использовал ряд фраз, самая сильная с точки зрения давления на испытуемого была такая: «У вас нет другого выбора; вы должны продолжать». И при этом около 65% всех испытуемых дошли до конца! То есть только 35% испытуемых отказались от участия в эксперименте.

После выполнения этого упражнения заключительное упражнение может быть предложено группой: это может быть круговой групповой танец, или парный танец, или индивидуальный танец, или танец с самим собой (см.

ниже). Какое бы ни было заключительное упражнение, хорошо бы, если в результате это был бы какой-то совместный танец, но инициирован он должен быть не ведущим, а кем-то из участников группы. То, как будут разворачиваться события, зависит от состояния группы на настоящий момент и от ее (группы) потенциала развития.

**Схемы обсуждения** (для первого варианта упражнения):

- что чувствовали участники, экспериментируя с прямыми и непрямыми, мощными и легкими, быстрыми и медленными, ограниченными и свободными движениями?
- какие типы движений более привычны, какие было трудно осуществлять?
- какие чувства возникали у участников тренинга, когда они двигались мощно? А тогда, когда двигались легко? и т. д.
- какие отношения к себе, к другому связаны для участников с тем или иным типом движений?
- какие движения не получались, каким движениям хотелось бы научиться?
- какова зависимость между межличностной дистанцией и отношением к человеку? Что чувствовали участники, когда в их персональное пространство вторгались другие люди? Одинаково ли они себя ощущали при взаимодействии с разными людьми?

## **УПРАЖНЕНИЕ «ТАНЕЦ С САМИМ СОБОЙ»**

*Цели*

Осознание своих танцевально-экспрессивных особенностей;

Самопознание и самопринятие.

*Время*

20-40 минут.

*Материалы*

Зеркальная стенка; медленная, спокойная музыка (например, мелодии в исполнении оркестра под управлением П. Мориа).

### *Описание проведения*

Встаньте перед зеркалом. Всматривайтесь несколько секунд в свое отражение. Вы слышите медленную музыку. Начните совершать спонтанные движения головой, руками, всем телом. Следуйте за вашими чувствами, за вашим внутренним ритмом. Вглядывайтесь в свое отражение в зеркале. Представьте себе, что вы видите себя впервые. Каково ваше первое впечатление? Как бы вы отнеслись к человеку, которого вы видите в зеркале? Что есть в вашем танце, что характеризует именно вас, вашу индивидуальность, что отличает вас от других. Танцуйте, пробуйте совершенно новые движения, не бойтесь экспериментировать!

### *Схемы обсуждения*

Охарактеризуйте в нескольких словах ваш собственный танец.

Какие ассоциации, метафоры приходят вам в голову по поводу танца вашего зеркального отображения?

Ваше отношение к человеку, увиденному в зеркале?

## **Комментарий к занятию № 2**

В силу тесной связи движения и эмоций, экспериментирование с различными типами движений приводит к осознанию участниками тренинга некоторых своих привычных, шаблонных эмоциональных состояний и отношений. Кроме этого, участникам группы становятся доступны не только собственные ограничения, но и перспективы развития. Мы можем тут же пробовать необычные, неиспользуемые паттерны движений, осознавая возникающие чувства и связывая их со своим опытом. Например, многие из участников говорят о том, что мощные движения пробуждают какую-то энергию, активность, целеустремленность, напор, даже агрессию, но такие движения практически отсутствуют в их жизни и им хотелось бы научиться им. Я прошу таких участников составить пару с теми членами группы,

которые испытывают удовольствие при осуществлении мощных движений, и они начинают двигаться вместе, зеркально отражая друг друга.

Упражнение «Экспериментирование с движением по системе Р. Лабана» может предоставить участникам много тем для последующей работы, причем эти темы могут не повторяться в разных группах. Так, в одной из групп, участниками которой были учителя средней школы, после экспериментирования с прямыми (очень похожими на движения робота — они обычно очень не нравятся участникам тренинга) и непрямыми движениями возникла тема контроля. Эту тему задала одна из участниц, воскликнув после выполнения этого упражнения: «Удивительно, но мне очень нравятся прямые движения! Я чувствую себя защищенной, хотя и очень напряжена. Эти движения позволяют мне контролировать свое поведение и поведение других людей, «быть в рамках». Эти движения очень похожи на мое обычное состояние». В другой группе прямые—непрямые движения никак не «задели» участников, и мы продолжили дальше. В третьей группе возникла тема свободы и ограничений.

Известно, что мощные движения связаны с сильными отрицательными эмоциями. Поэтому при проведении второй части упражнения вы можете с ними столкнуться. Они могут быть отреагированы в безопасной обстановке группы.

## **Занятие третье**

### **РАЗМИНКА «УВЕЛИЧИТЕЛЬНОЕ СТЕКЛО»**

#### *Цели*

Разогрев участников; интенсификация обратной связи; стимуляция общения в парах.

#### *Время*

15—20 минут.

#### *Материалы*

Музыкальные записи разных стилей с чередованием быстрых и медленных ритмов.

#### *Описание проведения*

Участники группы разбиваются на пары. Пары могут быть сформированы случайным образом либо целенаправленно (напр., по результатам социометрии: пары с взаимными положительными выборами; негативными выборами; разнонаправленными выборами либо с взаимным отсутствием выбора; в данном случае для интенсификации общения в группе предпочтительнее последний вариант). Задача одного из партнеров — двигаться спонтанно и свободно, задача другого — отражать его движения в несколько преувеличенном, гипертрофированном виде, то есть так, как если бы между ними находилось увеличительное стекло. Через 10 минут партнеры меняются ролями. По окончании упражнения проводится обсуждение полученного опыта в парах.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ШМЕЛИ И ЛЕБЕДИ»**

#### *Цели*

Развитие способности «вчувствования» в другого человека;

Осознание существования определенных барьеров общения;

Нахождение участниками «своего» ритма (экспрессивно-ритмического стиля движений);

Самопознание и взаимопознание;

Запуск интерпретационных процессов в группе;

Актуализация отношений в группе.

#### *Время*

1—1,5 часа.

#### *Материалы*

Музыкальная запись, в которой одновременно прослеживались бы и быстрый и медленный ритмы (напр., дуэт «Milli Vanilli», композиция «MA Wake»).

### *Описание проведения*

Выполнение упражнения состоит из нескольких этапов. На **первом этапе** участники прослушивают музыку, выделяя в ней медленный и быстрый ритмы. Затем они танцуют, двигаясь спонтанно, но следуя лишь медленному ритму. Потом под ту же мелодию свободно самовыражаются, следуя быстрому ритму, отмечая для себя, какой ритм для них естественнее, ближе.

На **втором этапе** участники делятся на две группы, одна из которых — «шмели», а другая — «лебеди». Задача участников на этом этапе — понравиться представителям противоположного стиля, показать свои лучшие стороны. Снова звучит музыка, и танцуют «шмели», двигаясь быстро и динамично. «Лебеди» тем временем наблюдают, выбирая себе пару. Затем танцуют «лебеди», двигаясь плавно и медленно. «Шмели» тем временем следят за танцем. По окончании танца «шмели» и «лебеди» образуют пары.

На **третьем этапе** выполнения упражнения «шмели» и «лебеди» танцуют в парах на некотором расстоянии друг от друга, не приближаясь и осознавая возникающие чувства. Затем «шмели» и «лебеди» постепенно начинают приближаться друг к другу, стараясь сохранить каждый свой ритм. Наконец, на заключительном этапе упражнения «шмели» и «лебеди» танцуют, взявшись за руки, следуя каждый своему ритму.

### *Схемы обсуждения*

Обсуждение проводится сначала в парах, а затем в группе.

Какие чувства появились во время танца «шмеля»? А «лебедя»? А во время танца в паре?

Какой экспрессивно-ритмический стиль движений — «шмеля» или «лебедя» вам ближе?

Какие черты поведения характерны, на ваш взгляд, в реальной жизни «шмелю»? А «лебедю»?

Почему вы выбрали себе в партнеры именно этого «шмеля» («лебедя»)?

Опишите в нескольких словах вашего партнера — «шмеля» («лебедя»). Какой он, что он любит, с кем он общается, как относится к «шмелям»? А к «лебедям»?

Опишите в нескольких словах себя как «шмеля» («лебедя»). Что вы любите, общество кого («шмелей» или «лебедей») вы предпочитаете и т. д.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

### **«ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»**

#### *Цели*

Стимулирование самоосознания, самопринятия;

Творческое самовыражение;

Катарсическое высвобождение чувств;

Развитие толерантности к личности Другого.

#### *Время*

40-60 минут.

#### *Материалы*

Музыкальное сопровождение по выбору участников.

#### *Описание проведения*

Участники садятся в круг. Звучит музыка. Один из членов группы выходит в центр круга и начинает спонтанно танцевать, выражая в индивидуальном танце свои чувства. Он может вступать во взаимодействие с кем-либо из членов группы, если возникнет такое желание. Участники, наблюдающие за танцем, также могут присоединиться к нему. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый желающий не исполнит свой индивидуальный танец.

## **Комментарий к занятию № 3**

Упражнение «Шмели и лебеди» — модель отношений двух людей с совершенно различными темпераментом и характером. Проводится в игровой форме, особенно это касается момента выбора пары. Танцуют «лебеди» — «шмели» тем временем сидят на стульях и выбирают себе пару, никак не обнаруживая своих предпочтений. «Лебеди» стараются понравиться — но как индивидуальны эти старания! Кто-то заглядывает в глаза, танцует, используя преимущественно экстравертированные движения, выходит за свои пределы, теряя часть себя при этом; другой танцует на противоположной стороне тренингового зала, отдалившись как от «шмелей», так и от «лебедей», испытывая видимое наслаждение от танца, но, увы, теряя часть «зрительских симпатий». Но когда доходит черед до выбора пары, многие участники затруднены отсутствием четких инструкций, как это сделать. Один участник предлагает другому образовать пару, вызывая его на ответный выбор, при этом для него существует большой риск отвержения; другой участник ждет, когда его выберут, но рискует при этом остаться без пары, если число членов тренинга нечетное. В этом случае тренер сам танцует с этим участником на заключительном этапе упражнения, становясь, в зависимости от ситуации, то «шмелем», то «лебедем». При проведении этого упражнения можно сосредоточиться как на самом процессе танцевания, так и на обсуждении полученного опыта. Оно может быть применено к участникам, начиная с дошкольного возраста. Понятно, что темы, возникающие при этом, будут различны: от необходимости терпимости к людям, непохожим на тебя, до взаимоотношений между мужчиной и женщиной. Это упражнение дает участникам опыт успешной (иногда неуспешной) совместной деятельности с человеком, имеющим противоположные черты. В зависимости от группы и предыдущих этапов ее развития тренер сосредоточивает последующее обсуждение либо на этом опыте, либо на процессе выбора пары, либо на обсуждении способов приспособления друг к другу, использованных участниками. В последнем случае может пригодиться работа Кроник А., Кроник Е. (1985), в которой они

выделяют несколько вариантов совместного решения задачи испытуемыми при наличии различных индивидуальных языков: переход на язык другого партнера; сохранение каждым участником эксперимента своего языка и при этом полное взаимопонимание и, как результат, успешное решение задачи; создание другого, нового языка. Эти же варианты развития событий между двумя партнерами наблюдаются и в финале упражнения «Шмели и лебеди» — участники либо переходят на язык общения противоположного по стилю движений партнера; либо находят возможность танцевать каждый свою партию, при этом танцуя парный танец и получая от него удовольствие; либо создают нечто среднее, где «лебедь» — уже не лебедь, а «шмель» -уже не «шмель», теряя каждый часть своей индивидуальности, но приобретая взаимность. И наконец, кому-то так и не удастся протанцевать парный танец, и они останавливаются, ожидая окончания музыки. Наилучшим вариантом обратной связи, данной участникам ведущим тренинга, является подстрочный комментарий к движению. Он же является лучшим способом инициировать групповую дискуссию. Подстрочный комментарий к движению позволит вызвать в группе эффект «множественность интерпретаций». Этот эффект дает участникам множественную картину самого себя, в которой есть и болезненные компоненты. Но именно эта множественность позволит им отказаться от этих компонентов, если они чересчур болезненны, сохранив самооценку и собственную целостность, и принять их, когда они будут к этому готовы.

## **Занятие четвертое**

### **РАЗМИНКА «ТАНЕЦ-ЗАГАДКА»**

#### *Цели*

Интенсификация обратной связи относительно особенностей экспрессии каждого участника группы;

Осознание участниками своих экспрессивных особенностей, социально-психологических и личностных характеристик.

*Время*

20—40 минут.

*Материалы*

Музыкальное сопровождение по выбору участников.

*Описание проведения*

Группа становится в круг. Один из участников выбирает музыкальное сопровождение и танцует, имитируя наиболее характерные особенности экспрессии кого-либо из присутствующих. Остальные пытаются угадать, кто был загадан. По окончании танца участник приглашает следующего и становится на его место.

*Схемы обсуждения*

Обмен чувствами «здесь и теперь».

Анализируются специфические для каждого танца экспрессивные особенности, а также черты характера, состояния, отношения, которые могут находить выражение в экспрессии.

## **УПРАЖНЕНИЕ «ТАНЕЦ ВСЛЕПУЮ»**

*Цели*

Актуализация системы отношений в группе;

Запуск интерпретационных процессов в группе;

Осознание участниками собственной системы отношений: к себе, к другим, к миру.

*Время*

2 часа.

*Материалы*

Эстрадно-инструментальные и блюзовые композиции лирического характера (например, «Dire Straits»), платок (чтобы завязать глаза).

*Описание проведения*

Группа садится в круг, по периметру зала, в котором проводятся занятия. Один из участников становится в центр с завязанными глазами. Звучит музыка. Центральный участник начинает двигаться. К нему подходит член группы и вступает во взаимодействие, которое длится 3-5 минут (обычно столько, сколько длится музыкальная композиция, но время взаимодействия участников не ограничено — оно может закончиться раньше музыки или длиться в течение нескольких композиций), после чего садится на место. Затем к центральному участнику подходит следующий член группы. Очередность подхода членов группы не известна центральному участнику. Задача центрального участника — осознавать возникающие чувства и по окончании взаимодействия описать своего партнера и свой танец с ним. Задача центрального участника осложнена тем, что ведущей у него становится тактильная система отражения. Задачей партнера центрального участника является также следование своим чувствам, но из-за того, что у центрального участника блокирован зрительный анализатор, инициатива в установлении контакта и в выходе из контакта ложится на него. Ведущий объясняет участникам, что при возникновении трудностей для прерывания контакта нужно подать знак, по которому он выключит музыку, тем самым создав искусственную ситуацию окончания контакта.

После каждого взаимодействия центрального участника с членом группы ведущий просит его поделиться своими чувствами, возникшими во время танца с партнером, и ответить на некоторые вопросы, а именно: «Опишите, пожалуйста, человека, с которым вы сейчас танцевали», «Возникло ли ощущение контакта, понимания?», «Что это был за танец?», «Какие чувства вы испытывали во время этого танца?», «Как вы думаете, что испытывал ваш партнер?», «Если бы я попросила вас на основании полученного только что опыта оценить вашего партнера по 10-балльной шкале, где 0 баллов — партнер мне совершенно не подходит, а 10 баллов — идеальный партнер, то как бы вы это сделали?» Под словом *партнер* здесь подразумевается не партнер по танцам, а партнер в близких эмоциональных

отношениях, например спутник жизни, близкий друг». Последним задается вопрос: «Назовите, кто из участников мог бы быть вашим партнером, с кем из участников вы только что танцевали?». Все вопросы задаются центральному участнику по окончании его взаимодействия с членом группы «по горячим следам», участник при этом не снимает повязки с глаз и может стоять или сидеть, по желанию. Вопросы центральному участнику может задать любой член группы.

По окончании взаимодействия центрального участника со всеми членами группы проводится общее обсуждение. Центральный участник снимает повязку, садится в круг. Нужно дать ему немного времени, чтобы адаптироваться к своему состоянию.

Упражнение может продолжаться до тех пор, пока каждый желающий не побывает центральным участником (это упражнение может выполняться в течение нескольких занятий, до тех пор, пока есть желающие побывать центральным участником и энтузиазм у остальных членов группы).

В ряде случаев ведущий может посоветовать кому-то из членов группы стать центральным участником, аргументировав причину, но не настаивая в случае отказа. Иногда возможен возврат к этому упражнению по прошествии некоторого времени.

#### *Схемы обсуждения*

Каковы были чувства членов группы во время взаимодействия с центральным участником?

Трудно ли было брать на себя инициативу в установлении и прерывании контакта?

Была ли ситуация неравенства, смоделированная в этом упражнении (один видит, другой — нет) для кого-то из участников обязывающей взять на себя ответственность за другого? Как вы себя чувствовали при этом?

С какими партнерами центральному участнику было легко взаимодействовать, а с какими нет? Почему?

Какой из партнеров центрального участника был для него «идеальным», какой совершенно неподходящим? Есть ли что-то общее во взаимодействии центрального участника с теми членами группы, кого он впоследствии назвал «идеальными» партнерами?

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ДРЕВНИЕ ТАНЦЫ»**

### *Цели*

Разрядка психоэмоционального напряжения.

Повышение групповой поддержки, принятия.

### *Время*

20-30 минут.

### *Материалы*

Записи шаманских ритуальных песнопений, тамбурин (бубен, барабан).

### *Описание проведения*

Звучит музыка. Участники танцуют, двигаясь по кругу. Каждый из членов группы по очереди задает свой ритм, выстукивая его на тамбурине (барабане и т. п.). Остальные следуют за этим ритмом. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побывает в роли «шамана».

## **Комментарий к занятию № 4**

Упражнение «Танец вслепую» — одно из самых эмоциональных и психологичных упражнений танцевально-экспрессивного тренинга. Во-первых, блокирован ведущий у большинства людей зрительный анализатор, что побуждает участника опираться на дополнительные системы отражения. Это приводит к выстраиванию образа партнера по танцу, который не всегда соответствует уже сложившемуся образу члена группы, приводит к динамике стереотипного образа другого человека и к актуализации осознания причин формирования тех или иных отношений с другими. Например, участница тренинга, которую отвергало, как показали результаты диагностики отношений в группе, большинство из членов группы, будучи в центре во

время выполнения группой этого упражнения, давала относительно каждого партнера подобную обратную связь, а именно: «С этим партнером было интересно танцевать», «С этим партнером было неинтересно танцевать». Еще В. Н. Мясищев выделил интерес как один из видов отношений. Он предполагает стороннюю позицию, позицию наблюдателя. Члены группы по окончании упражнения говорили о разных чувствах во время танца, при этом стал очевиден контраст между «интересно — не интересно» центральной участницы и «доминированием — подчинением», «близостью — отдаленностью», «включенностью — невключенностью» и т. д. остальных участников. Это позволило, как призналась впоследствии сама центральная участница, осознать ей причины своих затруднений в общении с участниками этой группы (это была реальная студенческая группа).

Во-вторых, наличие прикосновений и близкая дистанция соответствует близким эмоциональным отношениям между людьми, что позволяет рассматривать диадный (имеющий отношение к двум) танец в качестве модели близких эмоциональных отношений, а то, что происходит между участниками в этом танце, — как отражение сложившихся у личности представлений о близком партнере по общению и типичных паттернов поведения в сфере близких эмоциональных отношений.

В-третьих, то, что у центрального участника завязаны глаза и он не может видеть реакцию на свои слова и действия других участников группы, создает эффект анонимности, при котором ему легче сказать о своих истинных чувствах. На этот эффект впервые обратила внимание одна из участниц тренинга, у которой были трудности в общении, связанные с переоценкой обратной связи, данной другими людьми. Она очень зависела от этой обратной связи и, исходя из нее, выстраивала свое поведение. Она вызвалась стать центральным участником в этом упражнении, так как хотела пережить опыт отсутствия вербальной обратной связи и погружения в процесс взаимодействия.

В-четвертых, изначально заданная некоторая неравная позиция участников парного танца (один видит — другой нет), которая тем не менее может быть проигнорирована, приводит к актуализации у участников помогающего (иногда его еще называют контролирующим. — Р. Норвуд, 1997) поведения или осознанию потребности в таком поведении со стороны партнера. Эта ситуация — как лакмусовая бумажка для людей, склонных к чрезмерной опеке, контролю за другими, к зарабатыванию положительного отношения к себе ценой самопожертвования, выхода за свои пределы. Такие члены группы не отрывают взгляда от повязки на глазах центрального участника, как бы ища подтверждения своим действиям, двигаются очень осторожно, заботясь о том, чтобы центральный участник не упал или не наткнулся на кого-нибудь из сидящих членов группы. Они «ведут» в парном танце, пытаясь уловить желания партнера или предоставляют ему полную свободу, подстраивая свой танец под то, что делает центральный участник. По окончании упражнения участники, склонные к контролируемому поведению, дают обратную связь, в которой основной мотив — забота о другом, а на вопрос, получили ли они удовольствие от танца, от общения с другим человеком, они затрудняются с ответом. Они не понимают, как можно получать удовольствие, когда другому, по их мнению, трудно. Одновременно это упражнение диагностирует у участников наличие потребности в контроле и опеке со стороны других людей. Именно такие участники дают самый высокий балл партнерам с ярко выраженным помогающим поведением. Что с этим делать дальше? Поменять их местами! Дать возможность пережить противоположный опыт, создать условия для выработки новых форм и стратегий поведения.

В-пятых, особые приготовления к проведению этого упражнения: выбор центрального участника, манипуляции с платком, перемигивания, а также возможность ошибки при «угадывании» центральным участником, с кем же он танцевал, приводят к повышенному интересу участников к выполнению этого упражнения и к некоторой драматизации группового процесса.

## **Занятие пятое**

### **РАЗМИНКА «КИНЕСТЕТИЧЕСКАЯ ЭМПАТИЯ»**

#### *Цели*

Эмпатическое принятие партнера;

Взаимопознание;

Развитие танцевально-экспрессивного репертуара участников.

#### *Время*

15—30 минут.

#### *Материалы*

Музыкальное сопровождение.

#### *Описание проведения*

Члены группы делятся на пары (это могут быть пары со взаимным отрицательным выбором, либо с взаимным отсутствием выбора, либо с разнонаправленным выбором — один другого выбирает, а тот его отвергает). Один из партнеров начинает спонтанно двигаться, творчески самовыражаясь и следуя своим чувствам в данный момент. Другой зеркально отражает его движения, стараясь «вчувствоваться» в партнера через его пластику, манеру движений. Через 7—10 минут участники меняются ролями. По окончании упражнения они обмениваются чувствами «здесь и теперь» в парах.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ВЗАИМООТНОШЕНИЕ»**

#### *Цели*

Осознание участниками собственных способов выражения различных межличностных отношений;

Развитие способов выражения различных межличностных отношений.

Актуализация сложившихся взаимоотношений в группе.

#### *Время*

1,5—2 часа.

#### *Материалы*

Медленная, спокойная, «нейтральная» музыка.

### *Описание проведения*

Упражнение состоит из двух частей и выполняется в тех же парах.

### **Первая часть**

Одному из партнеров дается задание — выражать в диадном танце определенный вид отношения к другому человеку из негативного спектра взаимоотношений (например, антипатия, вражда, неуважение, ненависть, неприятие и т. д.). Задача другого участника — спонтанно реагировать на партнера и фиксировать возникающие чувства. Через 10-15 минут партнеры меняются ролями. По окончании — обсуждение в парах.

### **Вторая часть**

Порядок проведения упражнения — тот же, что и в первой части, только заданное отношение теперь берется из позитивного спектра взаимоотношений (это уже симпатия, дружба, уважение, любовь, принятие и т. д.). По окончании второй части упражнения — обсуждение в парах. Затем — общее обсуждение.

### *Схемы обсуждения*

Ваши чувства в роли «инициатора» позитивных (негативных) взаимоотношений.

Ваша реакция на партнера — «инициатора» взаимоотношений входе выполнения упражнения.

Каким было заданное отношение?

Какие танцевально-экспрессивные особенности движений партнера позволили вам сделать такой вывод?

Какие взаимоотношения (позитивные или негативные) вы чаще инициируете в реальных взаимоотношениях с людьми? Какие взаимоотношения инициируют другие люди по отношению к вам?

## **ЗАКАЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «НАРЦИСС И РУЧЕЙ»**

### *Цели*

Разрядка психоэмоционального напряжения;

Развитие позитивных взаимоотношений;

Самопринятие и взаимопринятие.

### *Время*

15-30 минут.

### *Материалы*

Медитативная музыка, музыка с элементами звуков природы — шум дождя, плеск воды и т. п. (например, «The Sounds of Nature» — «Mountain Paradise»).

### *Описание проведения*

Упражнение выполняется в тех же парах, что и предыдущие два упражнения. Ведущий рассказывает группе легенду о Нарциссе, который, однажды увидев свое отражение в ручье, влюбился в него. Участники становятся друг напротив друга и смотрят друг другу в глаза. Один из них - «Нарцисс», другой — его зеркальное отражение. «Нарцисс» начинает спонтанно двигаться, выражая лучшие стороны своей личности, наслаждаясь своими движениями, любуясь своим «отражением» и осознавая возникающие чувства. В роли «Ручья» участник зеркально отражает движения партнера. Через 5—10 минут «Нарцисс» и «Ручей» меняются ролями. По окончании участники делятся чувствами «здесь и теперь» в парах.

## **Комментарий к занятию № 5**

Если первые несколько занятий были ориентированы в первую очередь на групповую динамику и личностную диагностику, самоанализ, то это занятие полностью посвящено взаимному познанию участников в безопасной обстановке группы. Не случайно в этих упражнениях пары образованы, исходя из взаимных отрицательных выборов, взаимного отсутствия выбора и невзаимного выбора.

На этом занятии впервые появляется в качестве упражнения один из основных инструментов танцевального терапевта — кинестетическая эмпатия. Это не значит, что его надо использовать только на этом занятии и никак не раньше. Все это деление по занятиям достаточно условно. Этот метод должен войти «в плоть и кровь» ведущего танцевально-экспрессивного тренинга, ведь он является самым прямым путем к установлению отношений с клиентом.

Тренировать способность к эмпатическому отзеркаливанию другого ведущему групп танцевально-экспрессивного тренинга нужно постоянно. Фактически этот навык разложим на такие составляющие, как способность улавливать невербальные знаки и намеки другого человека и собственный развитый экспрессивный и эмоциональный репертуар.

Лучшее место для тренировки кинестетической эмпатии и для экспериментов в области танцевально-экспрессивных методов коррекции личности — дискотека (ночной клуб, вечеринка друзей и т. п.). Жесты и взгляды, расположение танцующих друг относительно друга и месторасположение на танцполе, позы и ритм движений дадут много информации внимательному наблюдателю и участнику этих мероприятий.

## **Занятие шестое**

### **РАЗМИНКА «ТАНЕЦ В КРУГУ И ЗЕРКАЛЬНОЕ ОТОБРАЖЕНИЕ»**

#### *Цели*

«Разогрев» участников.

Стимулирование межличностного взаимодействия.

Эмпатическое принятие.

Развитие танцевально-экспрессивного репертуара участников.

#### *Время*

30-40 минут.

#### *Материалы*

Музыка разных стилей.

### *Описание проведения*

Группа становится в круг. Каждый участник танцует свободно, экспериментируя с различными импровизированными движениями тела. Один из членов группы стоит в центре круга и, танцуя по очереди напротив каждого участника, смотря ему в глаза, старается отобразить движения партнера, «вживаясь» в его индивидуальный танец. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побывает в кругу.

## **УПРАЖНЕНИЕ «ВЛАСТЬ И ЛЮБОВЬ»**

### *Цели*

Отреагирование сдерживаемых чувств и отношений;

Осознание доминирующих отношений в системе отношений участников и экспрессивных паттернов выражения этих отношений;

Повышение спонтанности участников в выражении отношений;

Экспериментирование с разными способами выражения отношений.

### *Время*

1-1,5 часа.

### *Материалы*

Ритмичная музыка (по выбору участников).

### *Описание проведения*

Участники строятся в несколько шеренг. Звучит музыка. Один из членов группы становится напротив всей группы и танцует, выражая в танце последовательно следующие межличностные отношения: доминирование, подчинение, ненависть, любовь, не делая четких пауз между ними (идея упражнения навеяна теорией группового развития У. Бенниса и Г. Шепарда, 1956, которые считали власть и любовь основными уровнями функционирования отношений в группе). Порядок выражения чувств центральным участником неизвестен остальным. Существует лишь одно ограничение — заключительным отношением должна быть любовь. Ведущий

просит центрального участника вспомнить реальные ситуации, в которых он испытывал к кому-либо эти отношения, или объекта этих отношений. Остальные члены тренинга эмпатически отзеркаливают движения центрального участника, осознавая свои чувства. Именно через возникающие в процессе копирования движений чувства, а не путем наблюдения за тем, как танцует центральный участник, члены группы пытаются понять, где проходит граница между доминированием, подчинением, ненавистью и любовью. Затем на место этого участника становится другой и т. д. Обсуждение проводится после танца каждого из членов группы, по окончании выполнения упражнения всеми участниками — общее обсуждение.

#### *Схемы обсуждения*

Обмен чувствами «здесь и теперь».

Какие отношения было выразить легче, какие труднее?

Что чувствовали члены группы, когда они танцевали так, как центральный участник?

Где проходила граница между выражаемыми отношениями, в какой последовательности были представлены эти отношения?

Какие выразительные средства (жесты, мимика, позы, взгляд и т. д.) были использованы участниками для выражения отношений доминирования, подчинения, ненависти и любви?

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ЗНАЧИМЫЙ ДРУГОЙ»**

#### *Цели*

Символическое разрешение субъективно важной проблемы;

Катарсическое высвобождение сдерживаемых чувств.

#### *Время*

1-1,5 часа.

#### *Материалы*

Музыкальное сопровождение по выбору участников.

#### *Описание проведения*

В жизни каждого из нас был или есть человек, отношения с которым для нас субъективно очень значимы. Эти отношения иногда переживают кризис. Бывает, что нам не всегда хватает мудрости сохранить их.

Ведущий просит одного из участников выбрать из группы человека. Он садится в центр круга (вместо такого человека можно просто поставить в центр круга стул). Задача участника - показать в танце, как бы он сейчас разрешил эту проблему для себя, свои чувства по отношению к другому. Задача другого — осознавать свои чувства. При желании он может включиться во взаимодействие с «активным» участником. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый желающий не побывает «активным» участником.

*Схемы обсуждения*

Обмен чувствами «здесь и теперь»

## **Комментарий к занятию № 6**

Занятие посвящено исследованию участниками глубоких чувств, эмоционально насыщенных отношений с другими людьми. Будьте готовы к проявлению членами группы сильных чувств. Иногда они во время выполнения основного упражнения плачут, иногда крушат мебель (достаются в основном стульям).

Упражнение «Власть и любовь» представляет собой исследование двух измерений человеческих отношений: вертикальных и горизонтальных, отношений власти и эмоциональных, межличностных отношений. При проведении этого упражнения необходимо соблюдение следующих условий: центральный участник должен иметь много пространства для самовыражения, его зона — это импровизированная сцена, находящаяся в некотором отдалении от остальных участников.

Все другие члены группы стоят, выстроившись в несколько шеренг, чтобы видеть лицо центрального участника и затылки других. Музыка для упражнения участник подбирает сам из того, что есть у ведущего, или приносит специально. Ведущий просит членов группы как можно точнее

повторять движения центрального участника, осознавая возникающие чувства. Участники получают возможность прочувствования различных оттенков отношений, вербализации этих отношений, соотнесения собственных способов выражения вертикальных и горизонтальных отношений со способами выражения других людей.

Основным результатом этого упражнения для его участников является катарсический эффект. Кроме того, оно дает богатый материал для дальнейшей работы в группе. Так, в одной из групп после танца участника другие не увидели ничего, кроме доминирования. На что центральный участник заявил: «Как, вы не увидели ничего из того, что я показал! Я сделал такое-то движение, тем самым хотел показать то-то. А потом я сделал такое-то движение, этим я хотел показать то-то». Этот участник характеризовался значительно развитыми демонстративными тенденциями в общении: он скорее существовал для другого, чем для себя в большинстве актов общения, был нацелен на создание определенного впечатления о себе у партнера. Другие участники общения чувствовали эту его искусственность и отвечали ему тем же.

В такой группе нужно использовать эту ситуацию для обсуждения вопросов, связанных с переживанием и выражением этого переживания, с проблемой «иметь или быть» (Эрих Фромм, 1990), спроецированной на отношения личности.

Иметь отношения или быть в этих отношениях?

## **Занятие седьмое**

### **РАЗМИНКА «ТАНЕЦ ЖИВОТА»**

#### *Цели*

«Разогрев» участников, включение их в работу;

Раскрепощение «мышечного панциря» в области таза;

Стимулирование межличностного взаимодействия в группе.

*Время*

10-15 минут.

*Материалы*

Ритмичная восточная музыка (например, записи арабских или турецких песен).

*Описание проведения*

Звучит музыка. Участники становятся в круг или расходятся по залу, ритмично двигая тазом и бедрами, максимально используя всевозможные положения, осознавая свои чувства и выявляя зоны напряжений. Возможно выполнение этого разминочного упражнения с использованием приема кинестетической эмпатии. Сначала один участник совершает свой «танец живота», а остальные отзеркаливают его движения, затем следующий и т. д.

Если в группе есть и мужчины и женщины, особенно если там один мужчина, можно предложить группе такой игровой вариант этого упражнения.

Мужчина садится на возвышении, а женщины одна за другой подходят к мужчине, исполняя танец живота и стараясь ему понравиться. Затем мужчина может выбрать себе первую жену, вторую жену и т. д., проведя своеобразную социометрию. После этого мужчины и женщины меняются ролями, и вот уже мужчина исполняет свой замысловатый (или незамысловатый) танец, а женщинам предоставлено право выбора. Это упражнение может перерасти из разминочного в основное. Обычно участники сами дополняют условия этого упражнения различными деталями, вплоть до воссоздания ситуации известных им из истории танцевальных обрядов. Подобные упражнения хороши для гетерогенных по критерию пола групп, приводят к обсуждению различных тем относительно отношений мужчины и женщины.

## **УПРАЖНЕНИЕ «ПРИГЛАСИТЕ ТАНЦЕВАТЬ»**

*Цели*

Актуализация межличностных отношений в группе;

Исследование способов вхождения в контакт и выхода из контакта;  
Стимулирование активности и инициативы в установлении отношений с другими людьми.

*Время*

1,5—2 часа.

*Материалы*

Музыкальное сопровождение.

*Описание проведения*

Из всей группы по желанию выбирается один участник, испытывающий трудности в установлении отношений с людьми. Остальные участники садятся в круг.

Задача центрального участника — вступить с каждым членом группы в контакт (пригласить на танец) и через некоторое время выйти из контакта. Задача партнера центрального участника — следовать чувствам «здесь и теперь». Задача остальных — наблюдать, отмечая наиболее характерные особенности взаимодействия центрального участника с партнером.

*Схемы обсуждения*

Обмен чувствами «здесь и теперь» (центральный участник, его партнеры, наблюдатели).

Какая степень психологической близости (очень близки, скорее близки, отдалены, отчуждены) была установлена между партнерами в каждом отдельном случае?

Каковы наиболее характерные особенности взаимодействия центрального участника с партнерами?

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ВСЕ СО ВСЕМИ»**

Выполняется аналогично упражнению № 1 из занятия № 5, с той лишь разницей, что здесь участники становятся в два круга — внешний и внутренний и, передвигаясь друг относительно друга, взаимодействуют с большим количеством участников.

## **Комментарий к занятию № 7**

Разминочное упражнение «Танец живота» в женских тренинговых группах настолько востребовано, что участницы готовы переписывать музыку и заниматься дома, интуитивно чувствуя, что движения в тазовом (по В. Райху) сегменте напрямую связаны с сексуальностью, чувственностью, принятием своей женской роли и отношениями с противоположным полом.

Существуют специальные биоэнергетические техники, построенные на индийском танце, основной целью которых является гармонизация чакр (см.: И. Курис, «Биоэнергетика йоги и танца», 1994). Использование подобных техник выходит за рамки танцевально-экспрессивного тренинга, поэтому можно рекомендовать заинтересованным участницам выполнять их дома. Также некоторые из них (при интересе к ним тренинговой группы) можно использовать в качестве разминочных упражнений.

Упражнение «Пригласите танцевать» — своеобразный поведенческий тренинг активности и инициативы в установлении межличностных отношений. Предназначено для тех участников, которые испытывают в этом затруднения. Группа может вносить в это упражнение дополнительные препятствия. Если его использовать не в конце тренинга, когда участники имеют достаточную мотивацию для работы в группе, а в начале, то состояние группы и будет таким препятствием.

## **Занятие восьмое**

### **РАЗМИНКА «ДВИЖЕНИЯ НА ПАМЯТЬ»**

#### *Цели*

«Разогрев» участников;

Осознание и принятие группового опыта;

Взаимное принятие участниками группы друг друга.

*Время*

0,5-1 час.

*Материалы*

Музыкальное сопровождение.

*Описание проведения*

Участники становятся в круг. Звучит музыка.

Один из участников выходит в центр круга и копирует поочередно характерные движения остальных участников группы, те движения, которые он хотел бы присвоить, включить в свой экспрессивный репертуар. Задача наблюдателей — выяснить, кому из группы принадлежат эти движения. После того, как автор движений угадан, центральный участник может пояснить, почему он бы взял именно эти движения, что для него стоит за этими движениями.

Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в кругу.

## **УПРАЖНЕНИЕ «ГРУППОВОЙ ТАНЕЦ»**

*Цель*

Осознание и принятие группового опыта.

*Время*

1 час.

*Материалы*

Музыкальное сопровождение (выбирается группой).

*Описание проведения*

Группе дается задание — составить и протанцевать групповой танец, который бы символизировал развитие группы с первого занятия до последнего.

Ведущий при этом покидает группу, предоставив группе придумать и поставить групповой танец совершенно самостоятельно. В инструкции, которую он дает группе, замечает, что в этом танце может быть отведена

роль и для него. В этом случае перед тем, как финальный танец будет исполнен, группа должна дать ему задание, что делать.

Когда танец придуман и отрепетирован, группа зовет ведущего и они все вместе танцуют групповой танец.

### *Схемы обсуждения*

Как вы оцениваете опыт, полученный в группе?

Произошла ли динамика внутригрупповых межличностных отношений?

Изменилось ли ваше отношение к группе и к каждому участнику?

Как вы видите сейчас свое место в группе? А в начале занятий?

## **Комментарий к занятию № 8**

Последнее занятие — особенное. Упражнения этого занятия подготавливают группу к подведению итогов и расставанию (если только это не реально существующая группа).

Упражнение «Движения на память» веселое, группа может вспоминать какие-то особенно запомнившиеся моменты, связанные с тем или иным участником.

В упражнении «Групповой танец» ведущий и участники меняются местами. Теперь уже группа дает ведущему инструкции. После того, как групповой танец исполнен, группа может спросить у ведущего, что символизировал танец и как он его понял. Как правило, смысл финального танца очень прозрачен. В большинстве случаев групповые танцы разных групп очень похожи — вначале они демонстрируют разобщенность участников, потом участники объединяются вокруг ведущего, затем в центре событий оказываются сами участники. Заканчивается танец общим хороводом. Обычно роль для ведущего не прописывается группой. Она предоставляет ему возможность участвовать в финальном танце, следуя своим чувствам и самому догадываясь о своей роли. Упражнение «Групповой танец» является хорошей подготовкой к искреннему разговору о личных результатах участников, полученных в процессе танцевально-экспрессивного тренинга.

### **Список используемой литературы**

1. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком. – М.: МГУ, 1982.
2. Кандинский В. В. О духовном в искусстве. - М.: Искусство, 2003.
3. Круткин В. Л. Антология человеческой телесности. - Ижевск: Радуга, 2003.

4. Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего. - М.: Книга, 2005.
5. Лабунская В. А. Введение в психологию невербального поведения. - Ростов-на-Дону, 2004.
6. Рудестам К. Групповая психотерапия. - М.: Прогресс, 2005.
7. П.Фейдимен Д., Фрейгер Р. Вильгельм Райх и психология тела // Личность и личностный рост. Выпуск 2. - М.: Исток, 2003.
8. Фомин А.С. Танец: понятие, структура, функции. - М.: Книга, 1990.
9. Шкурко Т. А. Танцевально экспрессивный тренинг. СПб., 2003
10. Гренлюнд Э., Оганесян Н.Ю. «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика». – СПб.: Речь, 2004.
11. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. «Интегративная танцевально-двигательная терапия». М., 2005.
12. Фельденкрайз М. Осознавание через движение. – М., 1986.

## **Приложение 1**

### **Методика исследования осознаваемых отношений личности к каждому члену группы и к себе**

Цель методики – изучение осознаваемых личностью отношений к другим людям и к самой себе. Разработана на основе классификации видов отношений В. В. Столина. Участникам группы предлагается оценить свое

отношение к каждому члену группы и к самому себе по трем 8-балльным шкалам: симпатия-антипатия, уважение-неуважение, близость-отдаленность. Шкалы имеют следующие градации. Шкала “симпатия-антипатия”: 1-2 балла – этот человек мне антипатичен; 3-4 балла – этот человек мне скорее антипатичен, чем симпатичен; 5-6 баллов – этот человек скорее симпатичен, чем антипатичен; 7-8 баллов – этот человек мне симпатичен. Таким образом, 1 балл – минимум симпатии и максимум антипатии к человеку; 8 баллов – максимум симпатии и минимум антипатии. Аналогичным образом построены и две другие шкалы.

Таким образом, отношение одного члена группы к другому характеризуется тремя цифрами: оценками по шкалам “симпатия-антипатия”, “уважение-неуважение” и “близость-отдаленность”. Эти цифры отражают знак, модальность (1-4 балла – знак минус или антипатия, неуважение, отдаленность; 5-8 баллов – знак плюс или симпатия, уважение, близость) и интенсивность отношения – симпатии, уважения, близости).

### **“Цветовой тест отношений” (ЦТО) (А. М. Эткинд, 1987)**

ЦТО используется с целью диагностики неосознаваемых отношений членов группы к другим и к самим себе, их знака (1-4 место в индивидуальной раскладке цветов соответствует позитивному отношению, 5-8 – негативному), интенсивности (чем ближе к 1-му месту в раскладке, тем интенсивнее позитивное отношение) и дифференцированности. Если цвет, ассоциированный с каким-либо членом группы, стоит в раскладке по предпочтению на 1-м месте, то отношение этого участника группы к данному человеку оценивается в 8 баллов, если на 2-м месте, то в 7 баллов и т.д. Дифференцированность определяется по формуле:  $D=x/8$ , где  $x$  – количество разных цветов, использованным участником тренинга в ЦТО,  $8=Const.$  – количество цветов в раскладке.

Процедура проведения ЦТО: берутся 8 основных цветов теста Люшера (серый, темно-синий, сине-зеленый, красно-желтый, желто-красный, красно-

синий или фиолетовый, коричневый и черный) и раскладываются перед участником тренинга в случайном порядке на белом фоне. Затем ведущий просит подобрать каждому участнику группы, в том числе и к себе, подходящий цвет. Цвета должны подбираться в соответствии с характером людей, а не по их внешнему виду. Выбранные цвета могут повторяться. Ведущий отмечает указанные цвета в заранее составленном списке участников группы. После завершения ассоциативной процедуры цвета ранжируются участником группы в порядке предпочтения, начиная с самого «красивого, приятного для глаза» и заканчивая «самым некрасивым, неприятным».

### **Рисуночный тест «Я и группа»**

Рисуночный тест «Я и группа» может быть использован в следующих целях:

в целях актуализации осознания участниками себя как члена группы и своего места в системе групповых межличностных отношений;

в целях диагностики особенностей отношения человека к группе и восприятия им своего места в этой группе.

Многочисленное использование теста «Я и группа» дает возможность изучить динамику отношений личности к группе. Несмотря на достаточно широкий спектр применения, рисуночный тест «Я и группа» не имеет четкой схемы анализа. Ниже представлена одна из возможных схем анализа рисуночного теста «Я и группа». При ее разработке использовалось данное В. Н. Мясищевым определение отношения как основанной на опыте психологической связи человека с окружающим его миром людей и вещей.

Выраженное с помощью рисунка, это отношение становится доступным для психологического анализа как раз через систему изображенных автором рисунка взаимосвязей между собственным «Я» и «Я» других людей. Эти взаимосвязи на рисунке представлены дистанцией между изображенными фигурами, их ориентацией друг относительно друга, месторасположением в

пространстве рисунка, то есть проксемическими параметрами невербального общения. Интерпретация рисунков, содержащих изображение группы людей, с опорой на проксемические компоненты коммуникации является на сегодня достаточно традиционной. При этом изображение интерпретируется так, как если бы это была реальная ситуация группового общения. И тому есть основания. Известно, что основным фактором, влияющим на особенности проксемических параметров общения между партнерами, является характер их взаимоотношений. Этот факт доказан большим количеством экспериментальных исследований (М. Хейдеметс, 1979). Обзор зарубежных работ, приведенный Г. Т. Хоментаскас (1986), позволяет заключить, что подобные закономерности относятся также и к нарисованной межличностной ситуации. Однако если реальная ситуация межличностного взаимодействия или невербальная интеракция есть согласование, подстройка позиций, по меньшей мере, двух партнеров, то проективный рисунок - это есть лишь ее отображение в сознании (и подсознании) рисующего. Таким образом, рисунок «Я и группа» является не столько отражением реальной внутригрупповой структуры отношений, сколько отражением «видения» автора рисунка этих групповых отношений, своего места в системе этих отношений и, в конечном итоге, отражением отношения автора рисунка к группе как целому.

На основании вышеизложенного подхода к анализу проективного рисунка были выделены следующие критерии, позволяющие диагностировать отношение участника к группе:

Особенности изображения группы (группа не структурирована; группа разбита на подгруппы; группа изображена как единое целое).

Месторасположение «Я» относительно группы (в центре группы; в группе (среди других); на периферии группы; вне группы; в одной из подгрупп).

Соотношение размеров «Я» и других членов группы (изображение «Я» по величине превосходит изображение других членов группы; величина «Я»

равна величине других членов группы; величина «Я» меньше величины других членов группы).

Сочетание параметров рисунка «Я и группа» дало основание для выделения пяти типов отношений к группе: отношение к группе как к «референтной», эгоцентричное отношение к группе, отстраненное отношение к группе, отношение к группе как к «нереферентной» и непонимание личностью своего места в структуре группы.

Процедура проведения теста: участнику группы дается лист формата А4 и следующая инструкция: «Нарисуйте, пожалуйста, на листе бумаги рисунок на тему «Я и группа». Рисуйте то, что приходит вам в голову, не боясь показаться смешным или нелогичным. Мастерство исполнения не имеет значения. Укажите в этом рисунке себя и остальных членов группы». Обычно рисунки очень красноречивы. Если ведущему тренинга что-то неясно и сам участник не указал ни себя, ни группу, то по окончании процедуры можно обсудить с ним его рисунок.

### **Социометрическое анкетирование**

В конце каждого дня участники заполняют короткую анкету из 6-8 вопросов.

1.	На	тренинге	мне	было:
-		очень		интересно
-				интересно
-		едва	ли	интересно
-	скучно			

2.	Я	чувствовал	себя	сегодня:
-		свободно,		раскованно
-		слегка		скованно
-	неловко			

3. Кто из участников группы, по вашему мнению, ближе всего находится к цели тренинга (2-3 человека)?

4. Кто из участников группы оказал сегодня самое большое влияние на ход работы группы (1 человек)?



