МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(Филиал ГОУВПО «УдГУ» в г. Воткинске)

Кафедра педагогики и педагогической психологии

Психолого-педагогическое образование

РЕФЕРАТ

По дисциплине: Арт-педагогика

Тема: Танцевальная терапия

Работу выполнил

студент группы Зс-ВтН-050400-44(к)

Сабанцева Елена Николаевна

Проверил:

старший преподаватель

кафедры ПИСТ

Закирова Гульнара Миняхановна

Воткинск, 2014

Содержание

танцевальный терапия эмоциональный

Введение

. История возникновения

. Функции танцевальной терапии

. Основные принципы и задачи танцевальной терапии

.1 Принципы танцевальной терапии

.2 Основные задачи танцевальной терапии

. Виды, техники и этапы танцевальной терапии

.1 Виды танцевальной терапии таковы

.2 Техники танцевальной терапии

.3 Этапы танцевальной терапии

Заключение

Список литературы

Введение

Танцевальная терапия - это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности.

Танцевальная терапия применяется при работе с людьми, имеющими эмоциональные расстройства, нарушения общения и межличностного взаимодействия [2].

Цель танцевальной терапии - осознание собственного тела, создание его позитивного образа, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение группового опыта.

Танцевальная терапия помогает обрести свободу и выразительность движения, развить подвижность.

Психокоррекционное воздействие танцевальной терапии основано на важной роли в жизни человека его собственного тела, которое является основным средством познания и выражает нашу суть. Это способ существования в мире. То, что человек чувствует, можно прочесть по положению тела. Эмоции - это телесные проявления, это движения или жесты внутри тела, обобщенный результат которых - некое внешнее действие. Через тело нам легче выразить свои чувства, свое состояние, чем через слова и сознание. Изменяя положение тела, мы изменяем и душевное состояние.

Тело позволяет человеку совершать движения, которые наполняют всю нашу жизнь, так как все в мире меняется и находится в движении. В танцевальной терапии нужно придавать большое значение тому, как мы двигаемся и что мы в этот момент ощущаем. Любое движение стимулирует высвобождение чувств. Движения отражают черты личности. При любых эмоциональных сдвигах меняется самочувствие, как душевное, так и физическое, и соответственно меняется характер наших движений.

Движения под музыку называются танцем. Танец - самая древняя форма творчества, поскольку в первобытном обществе с помощью танца человек выражал свое отношение к окружающему миру, пытался понять его и оказать на него воздействие. Танец был первой формой религиозного обряда.

Возникновение танца и его развитие на протяжении тысячелетий связано с его полифункциональностью, с тем, что он отвечает целому спектру потребностей человека и общества [3].

1. История возникновения

Танцевальная терапия рождалась, опираясь на традиции, новые психотерапевтические школы и направления. Танцетерапевты, в зависимости от своих склонностей и общей психотерапевтической подготовки и опыта, могли использовать универсальный язык движения для соотнесения и сопоставления своей практики с любыми психологическими концепциями. Танцевальная терапия смогла объединить знания, опыт и концепции различных психотерапевтических направлений. В тоже время танцевальная терапия развивает свою теорию, основанную на представлении о психосоматическом единстве.

Одним из главных танцевальных новаторов была Айседора Дункан. Она была неповторима как исполнительница и выражала именно те идеи, которые были знаменем модернистского искусства. Немецкая танцовщица и хореограф Мэри Вигман стала основоположницей танцевального экспрессионизма. Ее больше всего интересовали человеческие аффекты. Эмоциональное переживание рождало телесную форму и определяло качество движения. В балете же, наоборот, набор определенных форм служит выражению различных содержаний. Мэри Вигман привнесла в танцевальную педагогику и балетмейстерское искусство и импровизацию.

Танцевальная импровизация - это когда человек спонтанно двигается, он выражает себя очень точно и искренне - в спонтанном движении могут материализоваться бессознательные стороны личности. Открывается возможность к самопознанию и обретению большей личностной целостности, что является основной целью всего психотерапевтического процесса. Другими словами, сама импровизация сталкивала танцовщиков и педагогов с целительной силой танца.

Почти полностью утерянные знания об изначальном предназначении танца и о древних целительских практиках, где танец был неотъемлемым атрибутом. У первобытных людей движение и жесты были средством коммуникации еще до появления языка. В первых человеческих общинах танец был одним из главных составляющих общинной жизни - как индивидуальным способом выражения (страха, печали, радости и т. д.), так и способом передачи культурного наследия. Танец сопровождал все ритуалы: рождение, свадьбу, смерть, праздники и торжества, события повседневной жизни (охоту, рыбалку, военные походы). Именно в танце человек передавал свое отношение к неведомому и непознанному, к природе, выражал свою связь со Вселенной, с богами и духами. Танец служил средством духовной и целительской практики.

Танцевальная терапия после многих веков отношения к танцу как к форме элитного искусства возвращает ему его первозданный смысл: не важно, как ты двигаешься, важно то, что ты ощущаешь, чувствуешь, думаешь и выражаешь своим танцем.

Переход танца в терапевтическую модальность чаще всего связывают с именем Мэрион Чейз, которая на первых порах была обычным преподавателем танца и танцовщицей. Сначала Мэрион Чейз работала с детьми и подростками в специальных школах и клиниках, а также в собственной студии. Работа танцовщицы произвела впечатление на психологов, психиатров и людей других профессий в области здравоохранения, к ней стали посылать пациентов, обращаться за помощью.

В 1946 г. Мэрион пригласили опробовать свои методы с госпитализированными психиатрическими больными. Этот год считают днем рождения танцевально-двигательной терапии. Спустя годы успешная работа Чейз с регрессивными, неразговаривающими и психотическими больными в госпитале получила национальное признание. Пациенты, которые считались безнадежными, смогли на танцевально-терапевтических сеансах включиться в групповое взаимодействие и могли выражать свои чувства.

Развитие танцевально-двигательной терапии шло от практики к теории, от профессионального танца к терапии. Постепенно интуитивно чувствуемые возможности психотерапии с помощью танца «обрастали» теоретическими построениями. Каждый танцетерапевт разрабатывал и теоретически обосновывал свою танцевальную терапию.

Функции танцевальной терапии

Танец выполняет следующие функции:

. Психофизиологические, психологические и психотерапевтические функции. Во время танца происходит высвобождение сдерживаемых, подавляемых чувств и эмоций, в том числе социально нежелательных. Танец способствует моторно-ритмическому выражению, разрядке и перераспределению избыточной энергии, активизации организма, уменьшению тревожности, напряжения, агрессии. Помимо этого танец оказывает оздоровительное воздействие и способствует саморегуляции организма.

. Функция общения. Через танец происходит познание людьми друг друга, межличностное взаимодействие. Также танец способствует формированию и развитию отношений между людьми.

. Социально-психологическая функция. С помощью танца создается образ партнера и группы, запускаются процессы интерпретации и диагностики отношений.

. Социокультурная функция. Через танец выражаются социальные ценности, общественные установки и социальные мотивы.

3. Основные принципы и задачи танцевальной терапии

.1 Принципы танцевальной терапии

. Тело и психика связаны нераздельно и оказывают постоянное взаимное влияние друг на друга. Для танцетерапевта главнейшим постулатом служит утверждение, что тело - это зеркало души, а движение является выражением человеческого «Я». Делая более гибким тело, мы делаем более гибкой и душу, и наоборот.

. Танец - это коммуникация, которая осуществляется на трех уровнях: с самим собой, с другими людьми и с миром.

. Холистический принцип, то есть принцип целостности, где триада «мысли - чувства - поведение» рассматривается как единое целое и изменения в одном аспекте влекут изменения в двух других.

. Тело воспринимается как процесс, а не как предмет, объект или субъект. Слово «процесс» подчеркивает, что мы имеем дело не с данностью, статикой, а с чем-то постоянно изменяющимся. Мы научились контролировать тело, придавать ему определенные формы, вид, сдерживать его и думаем, что оно останется безответным, не даст никакой обратной реакции. Впоследствии возникают не всегда объяснимые симптомы, боли, появляются постоянно ощущаемое напряжение в теле, скованность, спектр движений становится все более ограниченным.

. Обращение к творческим ресурсам человека как к неиссякаемому источнику жизненной силы и созидательной энергии [3].

.2 Основные задачи танцевальной терапии

. Углубление осознания членами группы собственного тела и возможностей его использования. Это не только улучшает физическое, эмоциональное состояние участников, но и служит развлечением для многих из них. В начале первого занятия психолог наблюдает за участниками, оценивает сильные стороны и изъяны «двигательного репертуара» каждого, затем определяет, какие движения подойдут каждому из клиентов лучше всего.

. Усиление чувства собственного достоинства у членов группы путем выработки у них более позитивного образа тела. Танец позволяет сделать образ своего тела более привлекательным, что напрямую связано с более позитивным образом « Я ».

. Создает условия для творческого взаимодействия, позволяет преодолевать барьеры, возникающие при речевом общении.

. Помощь членам группы в налаживании контакта с их собственными чувствами путем установления связи чувств с движениями. Танцевальные движения не только экспрессивны, но и обладают способностью снимать физическое напряжение, в особенности если они включают раскачивание и растяжку.

. Создание «магического кольца». Занятия в группе подразумевают совместную работу участников, игры и эксперименты с жестами, позами, движениями и другими невербальными формами общения. Все это в целом способствует приобретению участниками группового опыта, компоненты которого на бессознательном уровне образуют замкнутый устойчивый комплекс - «магическое кольцо».

Помимо вышеперечисленных решаются также и следующие задачи:

повышение двигательной активности;

коммуникативного тренинга и организации;

социотерапевтического общения;

получения диагностического материала для анализа поведенческих стереотипов клиента и его самопознания;

раскрепощения клиента [2].

4. Виды, техники и этапы танцевальной терапии

.1 Виды танцевальной терапии таковы

О индивидуальная;

О диадная (парная);

О терапия в малых группах;

групповая.

Наиболее часто встречается на сегодняшний день групповая форма работы, которая отличается наибольшей эффективностью, так как чаще всего в нее включены методы индивидуальной и парной танцевально-двигательной терапии. Эффективность применения танцевально-двигательных методов в групповой форме работы заключается в следующем.

. Танцевать или двигаться может каждый человек, вне зависимости от возраста, пола, социального положения, уровня образования, ценностей, установок и даже здоровья (не считая случаи обездвиживания).

. Использование танцевально-двигательных техник позволяет:

провести диагностику как отдельной личности, так и группы в целом (выявить стереотипы движения, мышечные зажимы, проблемные зоны);

снять напряжение (первичное - в начале группы или постоянное, принесенное на группу из социальной жизни);

приобрести новые паттерны движения, способствующие эффективному взаимодействию с собой, миром и людьми посредством изучения себя и подражания другим;

изменить стиль общения с окружающими;

научиться осознавать свои и чужие желания, чувства, поступки, посредством анализа движений;

достаточно быстро создать атмосферу доверия, способствующую развитию групповой сплоченности психологической поддержки.

. Изменение движений приводит к изменению качеств личности, проявлению индивидуальности, искренности, спонтанности, принятию себя, и, как следствие, происходит изменение установок, стереотипов коммуникаций [1].

.2 Техники танцевальной терапии

. Спонтанный, неструктурированный танец. Одним из основных методов танцевальной психотерапии является использование преимущественно спонтанного, неструктурированного танца (индивидуального, диадного, группового) для самовыражения и выражения отношений.

. Круговой танец. Использование кругового танца занимает в танцевальной терапии особое место. В силу того, что круговой танец - это исторически первая форма танца, в мифологическом сознании первобытного человека сопряженная с определенными культами. В психотерапевтическом процессе круговой групповой танец выполняет такие функции: снижения тревожности и сопротивления; возникновения чувств общности, сопричастности; развития внутригруппового единства и межличностных отношений

. Аутентичное движение. Аутентичное движение, с одной стороны, считается одним из методических приемов танцевальной терапии, который представляет собой внутренне направленные движения, во время выполнения которых терапевт выступает в роли наблюдателя, а с другой стороны, двигательной практикой, используемой вне терапевтического контекста. Метод аутентичного движения способствует выражению разнообразных аспектов личности, как сознательных, так и бессознательных, в безопасной обстановке принятия и внимания. В рамках групповой работы в качестве наблюдателя могут выступать психолог, отдельные участники группы или группа участников в целом[3].

.3 Этапы танцевальной терапии

Первый этап занимает несколько минут. Обычно на нем проводится разминка, помогающая каждому участнику подготовить свое тело к работе. Разминочные упражнения затрагивают три аспекта: физический («разогрев»), психический (идентификация с чувствами) и социальный (установление контактов).

На втором этапе происходит разработка общегрупповой темы. Например, разрабатывается тема «встреч и расставаний». На уровне движений могут «встречаться» и «расставаться» отдельные части тела. Взаимодействию между членами группы могут способствовать встречи ладоней одного с локтями другого и т. д.

На заключительной стадии занятия тема разрабатывается с использованием всего предоставленного группе пространства, при этом меняется скорость движений и их последовательность. Руководитель либо определяет характер движения участников, либо сам их повторяет. Он создает обстановку спокойствия и доверия, позволяющую участникам исследовать себя и других, а также отражает и развивает спонтанные движения участников группы. Обычная продолжительность занятия - 40-50 минут. Занятия могут быть ежедневными, еженедельными (на протяжении нескольких месяцев или лет). В профилактических целях возможно проведение одноразовых танцевальных марафонов. Оптимальный количественный состав группы - 5-12 человек.

Спорным является вопрос о характере музыкального сопровождения занятий. Одни руководители предпочитают стандартные магнитофонные записи народной и/или танцевальной музыки, другие - собственное (или своих ассистентов) импровизированное музыкальное сопровождение[2].

Заключение

Непрестанная смена ритмов, различные по характеру рисунка танцы, аутентичные движения, сопровождающие практически каждую песню, несут в себе освобождающий и терапевтирующий заряд такой огромной силы, что лишают нас сомнений относительно их уместности в концепции интегративной арт-терапии. Общеизвестно, что движения связаны с нервной системой, именно она в основном занимается движениями мышц органов, неподконтрольных сознанию структур. Качественным грациозным движениям соответствует качественная жизнь.

Список литературы

. Козлов В. В., ГиршонА. Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. 2-е изд., расширен, и доп. СПб.: Речь, 2006. 286 с.

. ОсиповаА.А. Общая психокоррекция. М . , 2000.

. Шкурко Т . А, Танцевально-экспрессивный тренинг. СПб.: Речь, 2003.192 с