

## АТЕЛЬЕ

## ДЛЯ ДУШИ

*С незапамятных времен существуют формы влияния на психику человека через тело. Воздействуя на тело, восстанавливая в нем баланс, мы находим пути решения сложнейших психологических и соматических проблем. Есть метод, который не только лечит тело и исцеляет душу, но и доставляет огромное удовольствие! Это танец, или танцевально-двигательная терапия (МДТ).*



**Елена Шрамко,**  
психолог центра детской и  
семейной психологии «Я+Семья»  
([www.ya-plus.in.ua](http://www.ya-plus.in.ua))

**Н**икто не знает, что возникло раньше — какие-то определенные движения, ритм, танец, а потом появилась музыка, или, наоборот, сначала человек запел, почувствовал мелодию, а потом под пение, под музыку захотел танцевать, красиво двигаться. Но если музыка звучит в душе, не ка-

жется ли весь мир прекрасным, а тело разве может оставаться равнодушным и не двигаться?

К сожалению, наше тело откликается не только на пение души. Слеза детская не просто капает — это душевная боль, которая переходит в тело. И собираются в нем на протяжении жизни обиды и разочарования, удачи и промахи, надежды и ограничения, и неуверенность в себе, и одиночество, и никем не услышанный крик души. Все наши эмоциональные переживания, нереализованные желания, страхи и

стрессы накапливаются в теле, как в копилке, и создают блоки и зажимы, которые становятся причиной многих психологических и соматических заболеваний. Тело хранит в себе эмоциональную память всей нашей жизни, начиная от рождения. И оно теперь несвободно. Мы обрастаем защитным панцирем и от его тяжести меньше ощущаем радость бытия. У каждого человека панцирь свой: есть маленький домик улитки, кто-то сидит в черепашьем панцире, есть крабы и раки-отшельники, кому-то уютней с иголками ежа, а кто-то спрятался в неприступную каменную крепость. А тело просит свободы!

### РОЖДЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ТДТ

Танцевально-двигательная терапия и все современные виды телесной терапии берут свое начало в терапии Вильгельма Райха. Он был первым психотерапевтом, который обратил внимание не только на то, что говорит клиент, но и как он говорит. Годами оставаясь невыраженными и неосознанными, эмоции «застревают» в теле в виде хронических мышечных напряжений, блокирующих свободное течение энергии. А там, где энергия «застаивается», возникает болезнь. мудро сказал Сократ: «Если кто-то ищет здоровье, спроси его сперва, готов ли он расстаться со всеми причинами своей болезни, — только тогда ты сможешь ему помочь».

Рождение ТДТ как метода связывают с именем Мэриан Чейс. В 1946 году она работала в госпитале Св. Елизаветы в Вашингтоне с психиатрическими больными. Благодаря новаторским идеям ей удалось объединить область танца и психологии и получить национальное признание.

### Цели ТДТ работают в трех областях:

- тело и его действие, возможности и ограничения, исследование спектра своих движений, мышечных напряжений, помощь в развитии здорового тела, свободного от блоков и зажимов;
- самоосознание спонтанно возникающих эмоций и чувств, их проявление. Ответ на вопрос «Кто я?». Исследование внутренних ощущений и чувств, выражение их во внешнем движении, осознание своих двигательных стереотипов, расширение репертуара движения;
- сфера межличностных отношений, взаимодействие с другими людьми.

### ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

Тело и психика нераздельно связаны и оказывают постоянное влияние друг на друга. Образно говоря, тело — это язык, зеркало души, движения тела — выражение своего истинного, глубинного «Я». Исследуя реакции тела в движении, мы можем установить внутренний диалог с собой и глубже понять себя, от чего-то отказаться, а что-то с любовью и благодарностью принять. Танцевально-двигательная терапия

приглашает тело к разговору, дает ему возможность высказаться. Главное — как движение ощущается, чувствуется, а не то, как оно выглядит. В обстановке полного доверия и поддержки танец, рожденный из глубины души, позволяет без риска высказать все, что может и не может быть выражено словами. Естественная радость, энергия и ритм танца способствуют

Тело и психика нераздельно связаны и оказывают постоянное влияние друг на друга

ют развитию осознания, понимания своего «Я». Мы открываем для себя сознательный доступ к своим глубинным внутренним ресурсам, к творческим способностям, к интуитивной мудрости и ощущению смысла жизни, мы имеем право жить полной жизнью и быть самим собой. Возникшее чувство внутренней раскрепощенности и свободы принципиально меняет наше жизнеощущение и жизненный стиль.

Мы живем в телах, которым изначально присущи ум, юмор, полнота смысла и глубокая мудрость. Ранее закрепощенная энергия высвобождается, пробуждая дремавшие способности и расширяя круг жизненных интересов. Люди перестают обманывать себя относительно своих истинных чувств и эмоций и начинают жить реальной жизнью с ее глубокими и искренними естественными переживаниями.



Посредством танца можно исследовать свои взаимоотношения с окружающим миром, стиль поведения и общения. Танец вовлекает в действие всю личность целиком: тело, интеллект и душу. Людям с сильными вербальными защитами движение дает более достоверное, истинное выражение чувств, чем слова. Исследуя себя через движение и танец, человек освобождается от комплексов, учится зрелым способам построения отношений между людьми. Изменения, которые достигаются посредством движения и танца, уверенно и бережно ведут к развитию личности человека, учат более яркому восприятию себя и других. Компенсируя через тело недостаток

**«В свободном теле должна обитать свободная душа!» (А. Дункан)**

общения и неспособность выражать свои мысли и чувства словами, человек начинает лучше понимать себя и других.

#### Благодаря ТДТ вы сможете:

- обрести внутреннюю силу и свободу, достичь гармонии в отношениях с самим собой и окружающим миром, обрести полноту жизни, ощутить гармонию ума, души и тела, стать другом самому себе и жить с удовольствием и радостью;
- глубоко исследовать и расширить свое самосознание, лучше понимать себя и других;
- выйти за границы собственных ограничений, освободиться от стереотипов – ничто так не мешает полноценно жить и радоваться жизни, как они;
- найти новые ресурсы жизненной энергии;
- развить интуицию, воображение, творчески выражать себя в движении и танце;
- раскрыть в себе нереализованные возможности и качества;
- научиться слушать неповторимый голос своего тела и следовать ему!

Особая ценность ТД-терапии в том, что в ней все физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные процессы соединяются в единое целое.

#### КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Танцевально-двигательная терапия органично сочетается с различными направлениями психологии и психотерапии – телесно-ориентированной психотерапией, арт-терапией, гештальт-терапией, позитивной психотерапией, символдрамой, с практиками личностного роста.

Танцевально-двигательные методы и психотехники работают на языке движения и танца. Одной из основных техник является кинестетическая эмпатия.

Чтобы почувствовать, что чувствует другой человек, важно принять своим телом то же положение, присоединиться к ритму дыхания, движению тела и психологически войти в эмоциональное состояние другого. Результатом будет установление контакта с человеком. Контакт, который развивается уже из взаимных движений, помогает человеку усилить движения и лучше осознать свои чувства.

Задачей следующего процесса будет коррекция или расширение существующих стереотипов движения. Некоторые люди как будто заикнулись на каком-то одном типе движений. Это похоже на предложение, которое никогда не заканчивается. Например, ограниченные движения в плане использования пространства вокруг тела, отсутствие силы в каком-то движении или ограниченное использование разных частей тела (например, двигаются только кисти рук без предплечий или «заморожена» и не двигается голова). Если движения лишены силы, человеку трудно отстаивать свои права или настоять на своем. Танцевальный терапевт видит эти ограничения и помогает расширить репертуар движений. В дальнейшем человек способен лучше справиться с проблемами в повседневной жизни. Широкий репертуар движений служит признаком здоровья, поэтому человек имеет альтернативные способы борьбы со стрессом, у него есть много вариантов поведения и возможность выбора.



Движения людей настолько соответствуют их личностям, что опытный терапевт может записать движение почти так же, как записывают мелодию с помощью нот.

### ТДТ КАК МЕТОД

Танцевально-двигательная терапия полезна для всех: здесь нет ограничений по возрасту, по социальному положению, по весовой категории. ТДТ может применяться в работе как с людьми, имеющими психологические трудности, так и с теми, кто заинтересован в самопознании, своем развитии и совершенствовании. Даже если человек никогда не танцевал или считает, что не умеет красиво двигаться, — это не главное. В душе каждого из нас живет мечта о танце, и если не мы, то кто же за нас станцует танец нашей жизни?

Танцевально-двигательный терапевт — не хореограф, который показывает движения и делает новые постановки. Он, скорее, как дирижер оркестра, в котором каждый играет свою неповторимую мелодию. Кто-то звучит как маленький барабанчик, кто-то звучит как бубен, есть похожие на скрипку, есть — на контрабас, некоторые звучат как дудочка, а кто-то выводит полифонию как орган. Задача терапевта — уловить и понять мелодию каждого музыканта и помочь внести в нее новые краски и гармонию.

Метод ТДТ абсолютно экологичен: исключается навязывание чужих моделей поведения, минимум вербализации, только глубокая и сознательная работа со своим телом, чувствами и сознанием. Она начинается с установления доверия к терапевту, доверия к своим невербальным импульсам, к своему телу и максимального с ним контакта. Ум может обмануть, тело никогда нас не обманывает. «Я помогу телу избавиться от его проблем, а тело подскажет мне путь исцеления моих душевных ран». Начинается глубокое осознание процессов, которые идут через движение и танец.

Ощущение свободы тела подарит свободу и нашему духу, очистит человека, наполнит его живитель-

ными силами и стойкостью, верой в себя, в свои возможности.

Постепенно, шаг за шагом, по мере обретения внутренней свободы, в душе рождается вдохновение, творчество. Танцую свободно и осознанно, человек

«Если мы хотим узнать настоящего человека, мы должны прежде всего посмотреть на его тело, понять его чувства и взаимоотношения с другими людьми. Его глаза скажут нам, может ли он любить, его лицо покажет, может ли он выражать себя, а его движения откроют нам степень его внутренней свободы».

(А. Лоуэн)

делает шаг к принятию творчества в повседневной жизни. Мощно и уверенно начинает звучать желание творить свою жизнь!

А через любовь, которую мы бережно храним и несем в своем сердце, доверие, свобода и творчество превращаются в гармонию, к которой все мы так стремимся. Гармонию ума, души и тела...



**ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ**  
**ПРОГРАММЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**ТАНЦЕДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ**  
**АРТ-ТЕРАПИЯ**

Центр психологии «Я + Семья»

тел.: (044) 239-2243, 8 (067) 247-5560

www.ya-plus.in.ua