

*Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Детская школа хореографического искусства №17»*

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПОЛЕЗНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО ХОРЕОГРАФИИ И ПСИХОЛОГИИ



**Автор-составитель:
преподаватель Хазова
Светлана Владимировна**

г.Набережные Челны

Полезное сотрудничество хореографии и психологии

В современном мире много говорим о психологии, о хореографическом искусстве, а существует ли психология танца? Танец для человека является отличным способом самовыражения. Танцы - это не только движение под музыку, но и отдача в окружающий мир своей энергии, чувства, настроения. В танце человек позволяет своему телу слушать звуки мелодии и выражает через движения все, что лежит у него на душе. Именно поэтому у психологов танцевальная терапия является одним из самых эффективных методов в работе с клиентами. Психология раскрывает секреты влияния этой необыкновенной техники на сознание личности.

Психологи включают танцевальную терапию как средство работы против стресса, как способ нахождения путей к самому себе, выражению чувств, познанию своего характера. Человеку в силу темперамента, привычек и воспитания свойственно держать в себе свои эмоции. Часто бывает так, что поиски себя и своей личности могут затянуться на долгие годы, а могут и вовсе не увенчаться успехом. В этом случае психология человека все равно обязывает быть «кем-то» и тогда приходится играть чужую роль. На протяжении всей жизни, так и не найдя себя, человек испытывает состояние отсутствия комфорта как будто проживает чужую жизнь. Как танцы могут помочь этого избежать?

Мы привыкли, что танцы — это приятное увлечение, хобби, способ расслабиться, отдохнуть и весело провести время. Для многих танцы — это работа, дело всей жизни и самый важный способ самовыражения и реализации. Когда мы танцуем, у нас поднимается настроение, мы смеемся, радуемся жизни, чувствуем, что живем, а наше тело наполняется энергией движения и здоровьем. Психологии доказывают, что танцы это отличный антидепрессант. Таким образом, существует такой метод устранения психологических проблем как танцевально-двигательная терапия. Она основана на представлении, что психика и тело взаимосвязаны.



Движения тела человека рассматриваются как отражение его внутренней жизни и взаимоотношений с окружающим его миром. Во время танца приходят в движение бессознательные механизмы в психике, и человек уже не играет чужую роль, а становится настоящим. Язык тела нем, поэтому телесную часть нашего существа невозможно обмануть. Танцевальная терапия способна выразить все душевные переживания, долго дремавшие внутри.

Самое главное достоинство танцевального искусства, также как и любого нового дела, — это увлеченность, что открывает новый мир близких им по духу и по мировоззрению людей. Помимо занятий в хореографическом зале участники коллектива ходят на выставки, концерты, вместе путешествуют, дружат, общаются, отдыхают, проводят досуги и праздники вместе. Даже те, кто по каким-либо причинам перестают

заниматься, забегают увидеться, и эти встречи очень эмоционально насыщены позитивом, радостью. Танец – это синтетическое искусство, которое вмещает в себя пластику, музыку, актёрское мастерство. Хореографией занимаются те, кому скучен просто физический фитнес; классические уроки любят те, кому нравится необычная атмосфера хореографической студии, красивая живая музыка, специфическая одежда, отсутствие пошлости и вульгарности. В танце не важен социальный статус: здесь все равны. Значение имеет лишь внимание и грация. И балет, конечно, не элитарное искусство. Истории спектаклей просты, понятны даже детям вне зависимости от расы, языка. Каждому человеку от рождения дано чувство прекрасного, но оно нуждается в постоянном развитии, чтобы люди могли ценить красоту, созданную другими, вдохновляться этим произведением и творить что-то своё новое, способное выразить их взгляд на мир. Именно в этом и заключается роль искусства, в воспитании неподдельного чувства истинной красоты и в создании возможности самовыражения каждого человека. Да, хореография это труд, это работа, которая кроме сложности доставляет ещё и колоссальное эстетическое и физическое удовольствие.

Как же подготовить талантливого танцовщика без муштры? Как ребёнку дать почувствовать собственное тело, а через тело познать себя и окружающий мир? Дать возможность самовыражения, общения жестами, мимикой, эмоциями, дать возможность выплеска негативной энергии, вдохнуть эмоциональное наслаждение, возможность перевоплощения, погрузиться в мир подсознания, освободиться от застойных явлений в организме, поправить нервную систему и физическое состояние всего организма в целом.

Танцевально-двигательная терапия даёт нам такую возможность. Это направление будущего из сплава гармоничного сочетания хореографии и психологии. «Танцетерапия» (основоположник Карлос Бун) вызвана помочь, как профессионально занимающимся танцорам, так и любому человеку, нуждающемуся в коррекции или просто разгрузке эмоционального, психологического, физического состояния всего организма в целом. Причём коррекция происходит сама собой, порой незаметно для человека, без перенапряжения и особого усердия. Синтез психологии и хореографии в своей основе великолепны своим эффектом.

Психология – это наука о душе, **танец** – это пластика откровения тела. У каждого человека свои вопросы, интересы, трудности и проблемы в жизни. Если наставник умеет видеть причинно-следственные связи этих проблем или затруднений, то может их решить, раскрыть творческий потенциал детей с помощью танцетерапии. То, что людям помогает получить положительный эффект, пользу, удовольствие, играет немаловажную роль и возвращается благодарностью.

Танцевально-двигательная терапия отличается от обычной хореографии тем, что повышает стрессоустойчивость и адаптацию. Танцевальная терапия «лепит» настроение, позволяет реализовать свой потенциал, а отсюда и гармония с самим собой и решение своих вопросов. Также танцевальная терапия позволяет выразить чувства, эмоции, зажимы - то, что в жизни мы не всегда можем проявить, высказать, открыть.

Личность состоит из сознательной и бессознательной части. Сознательная – то, что мы думаем, планируем и делаем осознанно. Бессознательное – это богатое внутреннее, о чём не думаем, то есть оно само проявляется. В сценической хореографии мы обучаем танцора, изучаем элементы, комбинации, композиции, обрабатываем – это сознательная

часть. Танцетерапия же вытаскивает на поверхность чувства, страхи, тревоги, скрытые таланты. Вытаскивает мягко и безопасно. В быстро текущем современном мире дети часто подвергаются различным стрессам, тяжело переносят и выходят из стрессовых ситуаций – страхи, стрессы, события, программы защиты, скрытость, тревожность, гиперактивность, плаксивость, развод родителей, переход из детского сада в школу. Большого наказания чем стресс придумать нельзя. Танцевальная терапия вытаскивает, переводит в творчество, способствует раскрытию ресурсов и раскрывает полноценно, терапевтическое воздействие на тело и душу. Например, ребёнок, склонный к полноте. Здесь может быть много причин: защита от окружающего мира, любовь к еде, обмен веществ и т.д., и тело оплывает, или связки становятся жёсткими. Можно растягивать через боль, а можно раскрыть человека и подвести человека к этому, выброс эмоций и приведение в равновесие, расслабление и гармония самим с собой. Заботливые руки мастера творят чудеса, поправляя стопы: «Ты как Майя Плисецкая, ты будешь одной из лучших...». Те коллективы, которые не делают отбор детей, они уже на стадии танцевальной терапии. Дети не слушают тогда, когда их не слушают, а выразить и высказать не каждый может.

Цель танцевальной терапии - психологическое раскрепощение и творческое начало.

В нашем понимании танцевальная терапия - это **забота об эмоциональном самовыражении и психологическом здоровье личности и коллектива средствами танца.**

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- снятие напряжения, избавление от страха и усталости;
- помощь замкнутым, необщительным детям;
- выявление творческих способностей, повышение собственной самооценки.

Манера и характер в движении, то, как человек двигается, отражает внутреннее состояние человека, его мироощущение и своё внутреннее переживание и скрытое подсознание. Рождение спонтанного движения даёт хороший результат: здоровье, подвижность, свобода движения, раскрепощение, и энергия течёт беспрепятственно. Это большая помощь в осознании себя и своего предназначения.

Танцевальная терапия относительно новое направление в педагогике. Её использование в работе с детьми разного возраста, уровня способностей и социального статуса позволяет эффективно снимать личностные, поведенческие и этические проблемы. Танец учит мыслить, импровизировать, развивает уверенность в собственных силах. Пластика тела дает детям свободу для ответных реакций на разнообразные ситуации, позволяет выражать различные чувства и эмоции, снимать психологические зажимы и напряжение.

Одно из наиболее мощных и ярких средств творческого самовыражения - создание собственного произведения искусства. Танец - это произведение, произведение фантазий, чувств, эмоций и мыслей. Танцы для детей - это одна из самых лучших физических практик. Каждый ребёнок имеет огромный потенциал от рождения, и обязанность педагога дать ему возможность раскрыть его. Хореография для детей - это не просто танцы для детей, это огромные возможности для полноценного физического, интеллектуального, эстетического и эмоционального развития ребёнка. Благодаря занятиям хореографией развивается не только координация, музыкальный слух, но и мыслительные процессы, память, речь, творческий потенциал ребенка.

Танцевальная терапия дает уникальную возможность свободно выразить свои зажатые по разным причинам эмоции в пластике тела. Подростку для этого не надо быть профессиональным танцором, иметь сногшибательный костюм и музыку. Достаточно увлечения этим видом искусства, чтобы жить творческой жизнью. Таким образом, занятия сценическим движением и хореографией в русле танцевальной терапии дают почву



для размышлений и самоопределения преобладающему большинству воспитанников, заинтересованных в своем творческом и личностном становлении.

Какой танец нужно танцевать, чтобы это было терапией? Танцевальная терапия - это процедура приема «правильной таблетки». Конечно же, наш детский хореографический коллектив не может позиционировать себя как терапевтическое отделение. У нас совсем другая цель – эстетическое воспитание детей. Однако многие задачи мы решаем методами танцевальной терапии, или используем ее элементы. Большинство методических разработок, доставшихся от корифеев хореографии, можно назвать и терапевтическими методиками! Часто для освоения всех выразительных средств хореографии и достижения успеха дети преодолевают немалое число барьеров.

Знание принципов танцевальной терапии позволяет педагогу-хореографу в полной мере использовать уже известные ему методики. Это не исключает и применение других, специальных методик. Танцевальная терапия – удивительный метод, подходящий для работы с детьми. Говоря о самоисцеляющих процессах, происходящих с человеком в ходе занятий танцами, необходимо проанализировать условия, в которых эти процессы становятся естественными, спонтанными, идущими от природы человека, обусловленными его истинными побуждениями. Колоссальные возможности метода помогают включать самоисцеляющие способности детской психики.

Наш коллектив – образцовый детский коллектив хореографический ансамбль «Яз» - профессиональный коллектив. Наша задача - приобщение детей к миру искусства, воспитание навыков творчества и восприятия искусства. Главным критерием отбора детей в наш коллектив является наличие желания ребенка и родителей и отсутствие медицинских противопоказаний. Также необходимо знать, к какому типу высшей нервной деятельности относится психика того или иного ребенка. Наиболее подходящими для занятий танцами из четырех типов темпераментов принято считать сангвиников и холериков. Флегматики, а тем более меланхолики, требуют особых индивидуальных занятий.

Есть дети с хорошими танцевальными данными. Им не надо много времени, чтобы освоить то или иное танцевальное движение или весь танец. И чтобы они не потеряли интерес к танцу, к занятиям, с ними приходится заниматься отдельно по более сложной программе. Дифференцированный подход к детям с разным уровнем способностей в процессе обучения и воспитания может дать значительный педагогический эффект.

Доказано, что все недуги возникают от расстройства нервной системы. Но в последнее время мы лечим болезни, а не предупреждаем их. *В ходе тридцатилетней педагогической практики я в постоянном поиске новых нестандартных форм проведения занятий: включаю в уроки упражнения на импровизацию, на релаксацию, по сценическому движению, образные и танцевальные игры, которые направлены на снятие внутреннего зажима и максимальное раскрытие внутреннего потенциала учеников. Практическая работа, разработанная мною в области хореографии и исследовательской деятельности в направлении танцевальной терапии, даёт хороший результат: в напряженном ритме жизни, диктующем свои правила и условия, дети справляются со стрессовыми ситуациями и избегают депрессии, а значит, сохраняют здоровье. Многих из тех, кто ходил и ходит на мои занятия, в меньшей степени интересовала возможность научиться танцевать и в большей — возможность оказаться в центре внимания. Это, я считаю, свидетельствует о дефиците положительных эмоций и возможности самовыражения в жизни. Некоторые ученики, которых я изначально считала менее способными, в процессе работы порой удивляли меня и раскрывались с совершенно неожиданной стороны. Скрытные и неактивные становились более общительными и уверенными в себе, новички быстрее адаптировались в коллективе.*

При проблемах со здоровьем можно подобрать свой соответствующий стиль танца. Например: «восточный танец живота» – массаж внутренних органов, показан при женских проблемах, «фламенко» - жизненный стержень, влияние на самооценку, гармония ритма и пластики, «хип-хоп» - уверенность в себе, «contemporary» - выражение чувств, эмоций, переживаний. В «танцетерапии» нет определённого образца. Важно то, что чувствует человек. В этот момент происходит высвобождение зажимов. Зажимы любые в организме вредны и чреваты последствиями. Танец активирует энергию. Уменьшает сопротивление, агрессию, оздоравливает, саморегулирует психоэмоциональное состояние, активирует невербальное (не речевое) общение. Языком, речью можно обмануть человека, а движением невозможно обмануть. Эту особенность и используют танцевальные терапевты. Психологи с помощью танца научились помогать людям. Результат поразительный. Танец способен налаживать отношения, диагностировать, решать психологические проблемы, самосовершенствовать личность.

Таким образом, психология и хореография - прекрасное содружество для любой группы участников. Для воплощения в жизнь нужны базовые знания психологии и свободный танец, или для неподготовленных свободное телодвижение, который мы называем «свободный танец», ведущий к телесной свободе и живому танцу. Детям не всегда нужно раскрепощение, для них это разговор на их языке.

Психоэмоциональная составляющая занятий хореографии относится к здоровому образу жизни, так как занятия интегрируют человека в сообщество, помогают ему социализироваться, пробуждают и развивают в нем творческие способности. Также с помощью занятий хореографией выполняются функции морального и эстетического воспитания учащихся. Обучение языку танца - это обучение, прежде всего, языку человеческих чувств. Для этого необходимо сочетание таких факторов как знание психических, физических и возрастных особенностей личности, её возможностей и

потребностей. Нельзя забывать, что развитие духовное не возможно без развития телесного.

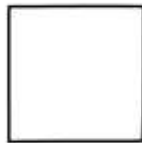
Танец помогает лучше чувствовать себя, свое телесное и эмоциональное состояние – улучшает контакт с собой. Новые, непривычные, не используемые в повседневной жизни движения помогают сломать привычные шаблоны, выйти из замкнутого круга повторяющихся сценариев в нашей жизни. Улучшая телесный баланс, танцы помогают нам сохранять и психологическую устойчивость в сложных ситуациях, толерантность к стрессу. Главное – найти тот танец, который нравится именно вам, и не требовать от себя постоянного совершенства.

ПРАКТИКА. Виды упражнений

Упражнение1. «Геометрический тест»

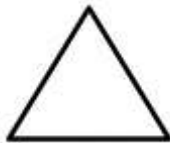
Задание: нарисовать в любом порядке геометрические фигуры – квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг.

В результате, расшифровываем по убыванию: те фигуры, которые располагаются в начале - качества у человека более сильные, а последующие - качества менее сильные.



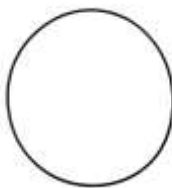
Квадрат: неумолимые труженики, доводят дело до конца, методичны, высококлассные специалисты, им присущи – не гибкость, педантизм, упрямство, замкнутость, мелочность, не любят комплименты и лесть.

В результате (как общаться): **выслушивать до конца, не прерывать, не перебивать. Воздерживаться от эмоционального общения, обнимать их нельзя, они не любят нововведения.**



Треугольник: лидеры, умеют концентрироваться, энергичны, сильные. Ставят и достигают цели, эффективны, харизматичны, работоспособны, независимы, властны, эгоистичны, категоричны, нетерпеливы, безапелляционны.

В результате (как общаться): **на них нельзя давить (без наездов), разговор только по делу, договариваться, иначе они сделают в свою пользу, им надо показывать их выгоды, может шантажировать, обмануть ради дела, обращаются к логике.**



Круг: гармоничны, целостны, с хорошие отношения, благополучны, доброжелательны, они способны, скреплять, стабилизировать группу, обладают коммуникативными способностями, сопереживанием, болеют за коллектив, популярны в коллективе, им присущи – мягкость, добро, пассивность, склонны к компромиссам, зависят от чужого мнения, могут пообещать и не сделать.



Прямоугольник: непостоянны, с заниженной самооценкой, вечно в поиске нового, примеривают к себе треугольник и круг, хорошо обучаемы, бесхребетны, неуверенны в себе, нерешительны, нуждаются во внимании, ведомые.



Зигзаг: самые творческие и креативные личности, развито правое полушарие, близок ему круг, склонны к отчаянным скачкам, неординарная личность с отсутствием логики (нужно неординарное решение, иди к зигзагу), развито эстетическое качество, легки, остроумны, но несдержанны и возбудимы, индивидуалисты, бесбашенны, ненадёжны, влиять на них невозможно, только соглашаться с ними и предлагать что-то, с ними приходится быть спонтанными.

Упражнение 2. «Боди джаз»

Дышим и расслабляемся в процессе исполнения упражнения. Прослеживаем свободу мышц, прослеживаем мысли, эмоции, прислушиваемся к себе. После окончания движения тоже прислушиваемся к себе.

В упражнении можно использовать движения танцевальных направлений «модерн» «contemporary» и более простой вариант танец импровизация «двигаюсь как могу или как хочу».



Этим упражнением можно ставить различные установки: снимать напряжения с той или иной части тела, тестировать, наблюдая, как человек движет той или иной её частью, снимать блоки и зажимы, поднимать настроение, использовать в качестве разогрева. Музыкальное сопровождение по ситуации в зависимости от поставленных задач, состояния, настроения.

Зоны – составные части тела. Проявляются в реакциях, если снять напряжение, человек целостный, адекватный.

Область глаз, брови, лоб - страх неприятия, подавленность, что скажут, а примут ли, неуверенность в себе или наоборот, (глазах выдают состояние человека), от чего могут быть невыразительными, плаксивость, тревожный взгляд.

Челюсть – выражение себя (кусает губы, тянет в рот, зажатые челюсти – запрет выразить себя «не кричи, закрой рот, меня не должно быть слышно»)

Горло – блок дыхания, сдерживание эмоций, запрет на плач.

Грудь и руки – право на выражение эмоциональных отношений с мамой, папой..., блок любви с родителями, связан с дыханием, подвижностью в плечевом суставе, гибкость, сердце, жить полной грудью, психологический груз.

Диафрагма – неприязнь, брезгливость, есть что не хотим, усваивать информацию, которую не хотим, гнев.

Спина и живот – эмоциональность, культура выражения эмоций, мышечный панцирь, (проблема долго терпеть, а потом сорваться). Проблема с животом, позвоночником (остеохондроз). Поясница – это разрыв между, что делаю, что чувствую, делаю одно, хочу другое, нецелостность, приходится делать через напряжение, долго контролировать эмоции и в результате срывается.

Ноги – затаённые страхи, безопасность в жизни, связь с реальностью, страх перед реальностью, связь с сегодняшним днём, опора, безопасность, уверенность в себе, сильно

расслаблены или зажатые мышцы и связки ног, «боязнь сделать шаг ошибиться» нужно разрешить себе ошибаться.

Пример: разогрев – на четыре счёта вдох, на восемь выдох (или по ситуации, в зависимости от состояния группы). Останавливаемся на каждой части тела. Голова (головокружение), шея (свисание, наклон, раскачиваем и т.д.). Рука (поднять отпустить, сброс, раскачиваем и т.д.). плечи (подъём, повис и т.д.). Ноги (сброс колена, или подъём, можно проделать двигательные элементы каждым суставом и даже пальцами, голеностопом, стопой и т.д.). Так же спина (округлить, или выгнуть, прогнуть, повиснуть и т.д.). Движения свободные. Раскачиваем амплитуду.

Основная часть упражнения: под определённую музыку двигаемся сначала с помощью определённого задания, данного педагогом, затем самостоятельно импровизируя, либо бессознательно «как могу, как хочу, куда направляет музыка». Характер музыкального сопровождения меняем, как ритм, звук, уровень звучания, темп, громкость и т.д. Можно сопровождать движения словами «я разрешаю себе ошибаться», «сделать шаг вперёд» и т.д.

Упражнение 3. «Ритуальные танцы»

1. «Топотушки». Участники просто топают ножками, хлопают в ладоши и при этом двигаются в пространстве зала. В процессе задание можно менять характер музыкального сопровождения, добавлять движения отдельных частей тела и просто импровизировать с ритмическими рисунками и танцевальными элементами. Можно сделать дробные выстукивания, чечётку и т.д.

2. «Живой и неживой танец». Участникам даётся задание двигаться в определённых рамках либо темпа, либо танцевального элемента, определённой манере, быть похожими на роботов, кукол, марионеток, можно сделать в паре (один ведущий, другой ведомый). А затем задание поменять и попросить двигаться так, как будто мы снова знакомимся со своим телом, каждой её частью, как двигаются пальцы рук, ног, плечи, голова, руки, ноги, стопы, они оживают, наполняются энергией, напрягаются и расслабляются, двигаются и переходят в единый танец жизни, наполненности и гармонии между собой, дружбы и взаимопонимания, взаимосвязи, передачи энергии поддержки и спокойствия.

Упражнение 4. «Игра заморозили, разморозили».

Упражнение 5. «Три уровня унисферы».

Можно использовать движения из «Боди джаза». Используем 3 уровня, партер (лёжа), средняя часть «коленная» (сидя), верхняя (стоя). Перемещаемся, не ограничивая себя в пространстве.

Упражнение 6. «Танец Мондала».

Вращение вокруг своей оси в расслабленном состоянии, не удерживая точку, как это принято в хореографии, руки свободны, плечи сброшены, ноги свободны. Начинать с малого количества оборотов, соблюдая технику безопасности в пространстве, вращение исполняется без передвижения, на одном месте.

Упражнение 7. «По шучьему велению».

Упражнение выполняется для снятия эмоционального напряжения и определения характера психотипа.

Участники выполняют задания в игровой форме перевоплощения под музыкальное сопровождение. Задача: спонтанность, переключение. И как - выход из любой ситуации в жизни. Задания должны соответствовать возрасту детей или взрослых.

1. Едем на коньках, лыжах.
2. Фигурное катание.
3. Кто у нас самый красивый фигурист - руки помогают.
4. Идём по болоту, ноги тяжёлые, засасывает - мы их вытаскиваем.
5. Бежим по горячему песку, обжигаемся, песок остывает, нам приятно, мы наслаждаемся.
6. Прыгаем с кочки на кочку двумя ножками, а теперь одной.
7. Марш солдатиков.
8. Крадёмся, чтоб нас никто не услышал. А теперь разбудить всех.
9. Мы мыши, кошки, пушинки, гномики, паучки, и снова строгие солдаты и т.д.

Упражнение 8. «Помощь друга».

Упражнение направлено на развитие таких качеств, как умение слышать, налаживать контакт, делать совместно, идти за кем-то, вести за собой. Стремимся к максимальному взаимодействию и гармонии в паре. Упражнение делаем недолго, не утомляя ведомого, часто меняемся ролями и парами.

Участники встают в пары, один ведущий, другой ведомый с закрытыми глазами.

Цель ведущего - направлять ведомого по пространству зала в разных направлениях и спиной, и лицом, и боком.

Упражнение 9. «Скульптор».

Упражнение также направлено на развитие качеств доверия, умения чувствовать друг друга, направлять, помогать. Участники в парах. Один участник – глина, другой – скульптор. Скульптор из глины лепит задуманную фигуру или настроение (всё, что угодно), глина подчиняется. Затем глина угадывает, что же изобразил скульптор, либо это может быть третий участник. Вариантов множество.

Упражнение 10. «Зеркало».

Задача: раскрепощение, выплеск эмоций. Сгладить конфликт, разрядить обстановку, улучшить атмосферу, праздник урока.

Участники стоят в парах напротив друг друга. Один – зеркало, другой персонаж (по заданию или выбору). Как вариант зеркалом может быть группа, стоящая напротив или по кругу и один участник напротив, который как бы стоит перед зеркалом. Персонаж двигается, а зеркало отражает движения под музыкальное сопровождение.

Упражнение 11. «Игра на увеличение»

Упражнение на оздоровление

К сведению. Американская танцовщица Анна Халприн, заболев раком, начала танцевать с богом «раковый танец», изображая рисунок своей болезни, передавая своё отношение к ней, валяясь и рыча. Сейчас ей 95 лет. «До заболевания жила, чтоб танцевать, теперь танцую, чтобы жить». Танец творит чудеса, практика направлена на раскрепощение чувств, выражение эмоций, снятие блоков и зажимов. Зажатые эмоции – это психосаматические симптомы.

Полезное сотрудничество хореографии и психологии

СТРОЕНИЕ ТЕЛА И ТИПОЛОГИЯ ХАРАКТЕРОВ

«Психология тела»

«Наше тело - это не только части тела, у каждой части есть своя психологическая составляющая подоплёка» - Райх Вельгельм (психологический терапевт).

Зоны – составные части

Зоны – составные части проявляются в реакциях, если снять напряжение, человек целостный, адекватный.

Сигмент 1. Область глаз. Глаза - зеркало души. Страх застывает в глазах, выдают состояние человека, от чего могут быть невыразительными, часто возникает головная боль, плаксивость, тревожный взгляд.

Сигмент 2. Челюсть – выражение себя (кусает губы, тянет в рот, зажатые челюсти – запрет выражать себя «не кричи, закрой рот, меня не должно быть слышно»)

Сигмент 3. Горло – блок дыхания, сдерживание эмоций, запрет на плач.

Сигмент 4. Грудь и руки – право на выражение эмоциональных отношений с мамой, папой..., блок любви с родителями, связан с дыханием, подвижностью в плечевом суставе, гибкость, сердце, жить полной грудью.

Сигмент 5. Диафрагма – неприязнь, брезгливость, «кушать что не хотим, усваивать информацию, которую не хотим» - гнев.

Сигмент 6. Живот – эмоциональность, культура выражения эмоций, мышечный панцирь, (проблема долго терпеть, а потом сорваться). Проблема с животом, позвоночником (остеохондроз).

Сигмент 7. Тазобедренный сустав, ноги – безопасность в жизни, связь с реальностью, страх перед реальностью, связь с сегодняшним днём, опора, безопасность, уверенность в себе. Результат - сильно расслаблены или зажатые мышцы и связки ног.

ТИПОЛОГИЯ...

1 Астенический тип: (от греческого *asthenes* - слабый) тип телосложения характеризуется, прежде всего, сочетанием среднего роста по высоте и слабого по ширине, поэтому эти люди кажутся выше, чем есть на самом деле, узкая грудная клетка, плечи, тонкие ноги, мускулатура не развита, лицо астеника обычно узкое длинное и бледное.

Психологический характер – ранимы, плохо приспособляются, чувствительны, нерешительны, огорчаются, уходят в себя, их поведение нестабильное, то так, то по-другому. Но они интеллектуальны. Им важно понимать, они быстро устают. Склонны к одиночеству, к тревожности, у них страх перед общением, боязнь пространства, тихий голос, чувствительны к боли, концентрация на своём внутреннем. Им надо отдыхать, быстро обессточиваются, их тело сковывает, они ранимы, не могут проявиться.

В результате: их надо расслаблять, успокаивать и они будут благодарны и исполнительны.

2 Атлетический тип: (от греческого *athletes* - борец) тип отличает сильное развитие скелета и мускулатуры, туловище по ширине уменьшается к низу, обладают средним или высоким ростом, широкими плечами, узкими бёдрами, широкой грудной клеткой, лицо обычно имеет вытянутую яйцевидную форму. У этого типа психика более устойчива, они более сдержанны, любят приключения, храбрые, несколько жестоки, выносят боль, агрессивны, проблемные, предрасположенность к хорошей физической нагрузке. В результате: этот тип надо нагружать физически «пахать», не бояться обидеть.

3 Пикнический тип: (от греческого *pyknon* - плотный) тип с сильным развитием внутренних полостей тела (голова, грудь, живот) – и всё это при слабом двигательном аппарате (плечевой пояс и ноги) у них, как правило широкая кость «тяжёлые», пикники среднего роста с плотной фигурой, грудная клетка переходит в массивный, склонный к ожирению живот, лицо широкое, мягкое, закруглённое, добрые, открытые, общительные, любят физкультуру, но не атлеты, еду, приветливы, дружелюбны, чувствительны, могут быть бесхарактерны.

В результате: к ним быть внимательными, их надо собирать.

По общему эстетическому впечатлению лица астенического и атлетического типа – интереснее, но тип пикнического – правильное.

Литература:

1. Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии. – М.: «Просвещение», 1986.
2. Гренлюнд Э., Оганесян Н.Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2004.
3. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2006.
4. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка. – М.: «Просвещение», 1973.
5. Медведева Е.А. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика. – М.: «Академия», 2002.
6. Психотерапевтическая энциклопедия. (п./р. Б. Д. Карвасарского). – М.: 1998.
7. Столярченко Л.Д. Основы психологии для студентов вузов. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002.
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНС». – СПб.: «Детство-пресс», 2003.
8. Шварц И. Искусство эвритмии в воспитании человека // Журнал «Музыкальная палитра». №2 – 2000.
9. Щербакова Н.А. От музыки к движению и речи. – М.: «Гном и Д», 2001.
10. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб.: Речь, 2005.

Полезное сотрудничество хореографии и психологии