

Вплив танцювально-рухової терапії на індивідуальність майбутнього вчителя хореографії

У статті розглядається танцювально-рухова терапія як комплексний метод, що дозволяє зрозуміти та усвідомити себе, подолати внутрішні страхи, зруйнувати м'язові блоки, налагодити комунікацію в групі.

На основі досліджень визначено творчу індивідуальність як сукупність рис, що визначають самобутність людини, її відмінність від інших людей.

У публікації розглядаються витоки танцювально-рухової терапії та методи роботи деяких її засновників.

Проаналізовано вплив танцювально-рухової терапії на формування індивідуальності майбутнього вчителя хореографії.

Ключові слова: *індивідуальність, танцювально-рухова терапія, м'язові блоки, розуміння свого тіла, встановлення контакту, відчуття простору, «дзеркальні рухи».*

Постійне оновлення соціального середовища потребує змін у мисленні кожного члена суспільства. Все більше вітається нестандартний підхід до вирішення різноманітних ситуацій, котрий здійснюється ініціативними, креативними особистостями з яскраво вираженою творчою індивідуальністю. Творча особистість може сформуватися тільки у процесі систематичної творчої діяльності. Нині творчість наповнює усі сфери діяльності, та найбільше, звісно, вона пов'язана з мистецтвом і розвивається завдяки йому, зокрема хореографії. Сьогодні у всьому світі широко розповсюдилася арт-терапія, зокрема танцювально-рухова, адже це універсальний метод діагностики та корекції різноманітних проблем засобами невербальної комунікації. Танцювально-рухова терапія покликана віднайти гармонію свідомості та тіла, інтегрувати

емоційний та фізичний стан особистості. Під цим впливом якнайкраще формується творча індивідуальність майбутнього вчителя хореографії.

Проблема індивідуальності розглядається у дослідженнях Б. Ананьєва, В. Кан-Калика, В. Моляко, Н. Посталюк, О. Пехоти та інших. Зокрема сутність творчої індивідуальності вчителя розкривають роботи з психології творчості (Д. Богоявленська, Я. Пономарьов, А. Єсаулов та ін.), а також із педагогічної творчості (В. Загвязинський, В. Кан-Калик, М. Нікандров та ін.).

Танцювально-рухова терапія як метод зародилася у 40-х рр. ХХ ст. у США, де набула розвитку і поступово поширилася по всьому світу. Базою для її виникнення стали дослідження психологів О. Лоуена, В. Райха, К. Роджерса та ін. Значний вплив мала практична хореографічна та наукова діяльність танцівників і педагогів Р. Лабана, М. Чейз, Т. Шоуп та ін. [3].

На сучасному етапі в Україні є ряд досліджень, присвячених творчій індивідуальності вчителя (Л. Мільто, О. Отич, О. Пехота та ін.), підготовці майбутнього вчителя хореографії (Л. Андрощук, О. Реброва, О. Таранцева та ін.), впливу арт-терапії загалом і танцювально-рухової терапії зокрема на особистість дитини (У. Дутчак, І. Лисенкова, І. Чернуха та ін.), однак вплив танцювально-рухової терапії на творчу індивідуальність майбутнього вчителя хореографії недостатньо вивчений [3].

Метою статті є аналіз впливу танцювально-рухової терапії на індивідуальність майбутнього вчителя хореографії.

С. Гончаренко у педагогічному словнику визначає індивідуальність як сукупність рис, що визначають самотність людини, її відмінність від інших людей; своєрідність психіки та особистості індивіда, її неповторність. Індивідуальність проявляється в рисах темпераменту, характеру, у специфіці інтересів, якостей перцептивних процесів та інтелекту, потреб і здібностей індивіда. Зазначено, що передумовою формування людської індивідуальності служать анатомо-фізіологічні задатки, які перетворюються в процесі виховання, яке має суспільно зумовлений характер, породжуючи широку варіативність проявів індивідуальності [2, с. 144].

Психолого-педагогічні дослідження дозволяють визначити творчу індивідуальність майбутнього вчителя хореографії як сукупність індивідуальних фізичних, психологічних, професійних особливостей, що вирізняють його серед інших, дозволяють нестандартно мислити і розв'язувати надскладні завдання, продиктовані часом.

Одним із засобів формування творчої індивідуальності є танцювально-рухова терапія, вплив якої саме на майбутніх вчителів хореографії ще недостатньо вивчений.

Л. Мова зазначає, що танцювально-руховий напрямок використовує танець і рух як процес, що підсилює емоційну, когнітивну та фізичну інтеграцію індивіда. Основні положення танцювально-рухової роботи:

1) Положення про поліфункціональність танцю (його соціально-психологічні, психотерапевтичні та психофізіологічні функції) – функції виразу почуттів, відносин особистості, функції створення образу, функції самопізнання та пізнання інших, функції розуміння і саморозуміння, об'єднуюча функція, катарсична та функція психофізичної регуляції).

2) Положення про три основні види танцю: індивідуальний, діадний та груповий. Індивідуальний танець, що здійснюється без звернення до реального чи уявного партнера, розглядається як аутокомунікація, головна мета якої – самопізнання та саморегуляція. Діадний танець розглядається як реалізація міжособистісних відносин. А груповий танець – як актуалізація внутрішньогрупових відносин.

3) Положення про інтерпретацію танцю: категорія «відносини» є центральною в структурі психологічної інтерпретації різних патернів танцювальної взаємодії.

Важливою складовою частиною танцювально-рухової терапії є імпровізація.

Корені імпровізації як дослідження лежать у першій половині ХХ ст. У танцювальній імпровізації бачили в першу чергу творче вираження. Такий метод навчання дозволяв одержати особистий досвід творчості на відміну від

рутинної імітації. У 20-30-ті рр. стали з'являтися перші професійні студії [4, с. 127]. Хореографи знаходили нові рухи, імпровізуючи самі та керуючи своїми танцюристами у пошуку нових рухів. Це було необхідно, оскільки руховий словник нового танцю ще не існував. Практика імпровізації буда об'єднана з психологічними теоріями ХХ ст. У танцювальній терапії імпровізація використовується як метод особистого і хореографічного дослідження. Проте, для танцювальної терапії важливішим за все є дослідження вираження психологічних станів через рух. Імпровізація дозволяє зберегти індивідуальність і вступити у взаємодію [4, с. 128].

Учитель хореографії для того, щоб якнайкраще навчати своїх вихованців, має сам спочатку навчитися розуміти себе і своє тіло. Розуміння свого «Я», на нашу думку, відбувається якнайкраще засобами танцювально-рухової терапії, зокрема із застосування імпровізації.

Т. Шоуп запропонувала багато практичних рекомендацій для танцювальних терапевтів. Протягом усього життя людина танцює у своєму власному ритмі і часі і вживає свою кращу енергію. Залишатися цілісною людиною дуже важко, тому що суспільство часто змушує приховувати свої почуття і думки.

М. Чейз і Т. Шоуп розвивали свою роботу в ситуації «тут і зараз» і фокусували увагу на тому, щоб зробити почуття усвідомленими [6].

Для М. Уайтхауз головним завданням завжди було вибудувати і підняти на поверхню особистісне розуміння себе самого як індивіда. Уайтхауз комбінувала м'язові і художні боку танцю і, використовуючи їх, могла одночасно показати внутрішній і зовнішній світ пацієнта [5].

Німецька танцівниця і хореограф М. Вігман стала засновницею танцювального експресіонізму. Її найбільше цікавили людські афекти. Емоційне переживання народжувало тілесну форму і визначало якість руху. У балеті ж навпаки, набір певних форм служить вираженню різних змістів. М. Вігман внесла в танцювальну педагогіку та балетмейстерське мистецтво імпровізацію.

Танцювальна імпровізація – це спосіб спонтанного руху. Коли людина спонтанно рухається, він виражає себе дуже точно і чесно: у спонтанному русі можуть матеріалізуватися несвідомі сторони особистості. Несвідоме може стати видимим, знайти форму, таким чином людина здатна відновити зв'язок з втраченими частинами себе, своїми психологічними ресурсами. І якщо усвідомити це, то відкривається можливість до самопізнання і набуття більшої особистісної цілісності та інтегрованості – а це основна частина і мета психотерапевтичного процесу. Тобто виявилось, що сама імпровізація зіштовхувала танцівників і педагогів з цілющою силою танцю.

Варто окремо сказати про вчення В. Райха про м'язово-емоційні блоки. Він вважав, що невиражені емоційні переживання не зникають, а залишаються у м'язах і у вигляді блоків. Емоції у вигляді м'язових затискачів, роками залишаючись в тілі невираженими і неусвідомленими, утворюють м'язовий панцир, або характерний панцир, який відображає способи психологічних захистів (часто патогенних) і структуру характеру, сформувалася під їх дією.

В. Райх, будучи аналітиком, запропонував не просто вербальний аналіз, він безпосередньо впливав на м'язові блоки, щоб звільнити їх і приховані в них емоції і на цій основі аналізувати ситуації, стосунки з людьми, що викликали ці почуття і переживання [1].

Розглянемо досвід виконання різноманітних вправ із можливою адаптацією для майбутніх вчителів хореографії, здобутий на курсі з танцювально-рухової терапії для професіоналів, організований Українською асоціацією танцювально-рухової терапії (автора і ведуча курсу – президент УАТРТ С. Ліпінська).

Тіло зберігає колосальну енергію, усі життєві ресурси, котрі подаровані кожній людині природою. Різноманітні техніки дослідження свого тіла, вираження емоцій, розуміння себе через рух дозволяють сформувати цілісну творчу індивідуальність майбутнього педагога-хореографа. Виділяють сім центрів тіла, кожен з яких відповідає за певну сферу життя (голова, плечі і грудна клітка, лікті, кисті, таз, коліна, стопи). Однією з методик, яка дозволяє

дослідити і відчутти в повній мірі кожен частину тіла, прослідкувати образи, які народжуються у процесі виконання вправи, віднайти свій власний «центр», де зосереджений найбільший ресурс, є «протанцювання» окремо кожного центру, а потім пошук їх взаємозв'язку. [3]

Вправа на встановлення внутрішнього (із собою) та зовнішнього (з групою) контакту. Ця вправа дозволяє усвідомити себе, встановити внутрішній контакт. Дуже важливим є відчуття простору, розуміння його та свого місця у цьому просторі. Не менш важливим є відчуття опори: зовнішньої та внутрішньої. Образний вихід у зовнішній простір означає реалізацію не тільки всередині себе, а й у зовнішньому просторі. І останнім структурним компонентом вправи є встановлення контактів між членами групи: зорових і тактильних. Фінальний етап – об'єднання групи (прийняття ідей та пропозицій від кожного члена групи, елемент гри). Вправи такого типу дуже добре застосовувати на початковому етапі формування групи для кращого її об'єднання та більш успішної адаптації кожного окремого індивіда.

Ця вправа одночасно є діагностичною, терапевтичною і розвиваючою. Упродовж виконання кожної вправи потрібно проводити самодіагностику: аналізувати свої думки і відчуття у цей момент, прослідкувати позитивні та негативні відгуки тіла, звернути увагу на свій вплив на інших людей.

Вправа на відчуття простору. Ця вправа полягає у переміщенні в існуючому просторі різними способами: повільно та швидко, цілеспрямовано та без певної мети, через центр і по периферії, із розплющеними та заплющеними очима, обличчям чи спиною вперед.

Важливо прослідкувати свої відчуття під час кожного способу переміщення, знайти для себе найбільш комфортний. Якщо швидко рухатися набагато легше, ніж повільно, то, можливо, варто трохи пригальмувати чи навіть зупинитися, щоб побачити людей, природу навколо, прекрасний світ, що нас оточує, та відновити сили. Адже у такому шаленому темпі ми поступово втрачаємо час і своє життя.

Вправа на відчуття одне одного у парі. Ця вправа може бути дуже корисною для хореографів, які танцюють у парі, адже допомагає встановити стійку довіру між партнерами.

Для виконання вправи необхідний контакт долонями та заплющені очі. Спершу один партнер виконує роль ведучого: здійснює рухи руками під музику як завгодно, а інший підкоряється, після цього відбувається зміна ролей. Потім виконується те ж саме, але без попередньої домовленості, хто ведучий, – роль змінюється під час виконання вправи кілька разів тоді, коли виникає потреба у парі. Найважливішим є – відсутність вербальної комунікації, лише тактильне та глибоке емоційне відчуття та підлаштування під рух одне одного. Але також потрібно знайти баланс між контролем та розслабленням.

Після виконання вправи стосунки у парі покращуються, зростає рівень довіри та взаєморозуміння.

Вправа «Дзеркало». Ця вправа є також корисною для налагодження взаємостосунків у парі та колективі. Виконавці стають обличчям один до одного і виконують своєрідні наслідувальні «дзеркальні рухи». Спочатку один задає рухи, потім інший, а після цього, як і у попередній вправі, ролі ведучих змінюються під дією внутрішнього імпульсу та за допомогою зорового контакту. Результатом є краще розуміння партнера, шляхом підлаштування під його рух. Адже тут діє принцип: «Я рухаюся так, як ти, а значить – я тебе розумію».

Найперше, чого має навчитися майбутній вчитель хореографії, це глибоке усвідомлення власного «Я», свого тіла. Тіло для нас – це опора, завдяки якій ми рухаємося і живемо, поступово старіюча тілесна оболонка для нашої свідомості та храм для душі.

Для майбутнього педагога-хореографа самих танців замало, необхідне усвідомлення того, *що* він робить, *як* і *коли*. Танцювально-рухова терапія відкриває можливості глибокого усвідомлення руху як такого, себе і свого тіла, у чому криється справжня сила людської індивідуальності.

Рух – це життя, творчість – свобода, танець – можливість самовираження, що поєднує рух і творчість, життя і свободу. Однак у всьому має бути міра: рух – пауза, праця – відпочинок, імпульс – спокій. Це гармонія, це прекрасна природна почерговість, а всі люди – діти природи, що мають жити за її законами.

Стосунки кожного окремого педагога із власним тілом, як і будь-які стосунки з людьми, мають будуватися поступово, обережно і постійно. Глибоке усвідомлення себе і свого тіла – щоденна серйозна праця.

Танцювально-рухова терапія – комплексний метод, що дозволяє зрозуміти та усвідомити себе, подолати внутрішні страхи, зруйнувати м'язові блоки, налагодити комунікацію в групі. Між рухом тіла, емоціями та уявою існує тісний зв'язок, який допомагає майбутнім вчителям хореографії повному себе розуміти. Танцювально-рухова терапія дозволяє подивитися на себе зсередини, знайти внутрішні проблеми та вирішити їх за допомогою зовнішнього вираження через рух. Для того, щоб у майбутньому виховувати творчих, гармонійно розвинених особистостей засобами хореографії, педагоги-хореографи мають навчитися слухати і розуміти своє тіло, беручи з нього надзвичайну енергію для формування власної творчої індивідуальності [3].

Джерела та література

1. Бирюкова И. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tdt-edu.ru/tancevalno-dvigatel'naya-terapiya-telo-kak-zerkalo-dushi-biryukova-i-v/>
2. Гончаренко С. Український педагогічний словник / Семен Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 375 с.
3. Криворотенко А. Формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії засобами танцювально-рухової терапії / А. Ю. Криворотенко // Аспекти мистецької освіти: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Теоретико-методологічні аспекти мистецької освіти: здобутки, проблеми та перспективи» (м. Умань,

22 жовтня 2015 року) та Всеукраїнського науково-практичного семінару «Молодь освіта, наука, мистецтво» (м. Умань, 27 листопада 2015 року). – Умань: ФОП Жовтий О. О., 2015. – С. 81 – 84.

4. Мова Л. Значення танцювально-рухового напрямку практичної психології для гармонійного розвитку особистості і сімейних взаємовідносин. – С. 123-133. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ispp.org.ua/files/1229705189.pdf#page=123>
5. Человек танцующий. Имена. Мари Уайтхауз. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://collageblog.ru/imena/trudi-shup>
6. Человек танцующий. Имена. Труды Шоуп. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://collageblog.ru/imena/mari-uaithauz>

Анастасия Криворотенко

Влияние танцевально-двигательной терапии на индивидуальность будущего учителя хореографии

В статье рассматривается танцевально-двигательная терапия как комплексный метод, позволяющий понять и осознать себя, преодолеть внутренние страхи, разрушить мышечные блоки, наладить коммуникацию в группе.

На основе исследований определена творческая индивидуальность как совокупность черт, определяющих самобытность человека, его отличие от других людей.

В публикации рассматриваются истоки танцевально-двигательной терапии и методы работы некоторых ее учредителей.

Рассмотрен опыт выполнения различных упражнений с возможной адаптацией для будущих учителей хореографии, полученный на курсе по танцевально-двигательной терапии для профессионалов, организованный Украинской ассоциацией танцевально-двигательной терапии.

Проанализировано влияние танцевально-двигательной терапии на формирование индивидуальности будущего учителя хореографии.

Ключевые слова: индивидуальность, танцевально-двигательная терапия, мышечные блоки, понимание своего тела, установление контакта, ощущение пространства, «зеркальные движения».

Anastasia Kryvorotenko

Influence of dance movement therapy to individuality of the future teacher of choreography

Dance and movement therapy as a complex method to understanding and realizing themselves, overcoming the inner fears, destroying muscle blocks, establishing the communication in the group are considered in the article.

On the basis of researching the creative personality as a set of traits that defines human identity and its difference from other people are determined.

The origins of dance movement therapy and work methods of some of its founders are discussed in the publication.

The experience of performing various exercises with the possible adaptation to future teachers of choreography, obtained in the course on dance movement therapy for professionals, organized by the Ukrainian association of dance movement therapy are reviewed.

The influence of dance movement therapy on the forming of individuality of the future teacher of choreography are analyzed.

Key words: *personality, dance and movement therapy, muscle blocks, understanding own body, establishing contact, sensation of space, «mirror movements».*