

ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСКОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ХОРЕОГРАФИИ

*Криворотенко Анастасия Юрьевна,
Прилуцкая Елена Александровна,
Уманский государственный педагогический университет
им. П. Тычины
г. Умань, Украина
E-mail: kryvorotencko@ukr.net*

Аннотация. В статье рассматривается танцевально-двигательная терапия как комплексный метод в системе формирования творческой индивидуальности будущего учителя хореографии.

На основе исследований определена творческая индивидуальность как совокупность качеств самобытного человека, его отличие от других людей.

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

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

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

Ключевые слова: индивидуальность, танцевально-двигательная терапия, мышечные блоки, напряжение, ощущение пространства, «зеркальные движения».

Постоянное обновление социальной среды требует изменений в мышлении каждого человека. Все более приветствуется нестандартный подход к решению различных ситуаций, который осуществляется креативными личностями с ярко выраженной творческой индивидуальностью. Сейчас творчество наполняет все сферы деятельности, но наиболее тесно оно связано с искусством и развивается благодаря ему, в частности хореографии. Сегодня во всем мире широко распространилась танцевально-двигательная терапия как универсальный метод диагностики и коррекции различных проблем средствами невербальной коммуникации. Она позволяет найти гармонию сознания и тела, интегрировать эмоциональное и физическое состояние личности. Под этим влиянием

лучше формируется творческая индивидуальность будущего учителя хореографии.

Проблема индивидуальности рассматривается в исследованиях Б. Ананьева, В. Кан-Калика, В. Моляко, Н. Посталюк, А. Пехоты и других. В частности сущность творческой индивидуальности учителя раскрывают работы по психологии творчества (Д. Богоявленская, Я. Пономарев, А. Есаулов и др.), а также по педагогическому творчеству (В. Загвязинский, В. Кан-Калик, Н. Никандров и др.).

Танцевально-двигательная терапия как метод появилась в 40-х гг. XX века в США, где получила развитие и постепенно распространилась по всему миру. Базой для ее возникновения стали исследования психологов А. Лоуэна, В. Райха, К. Роджерса и др. Большое влияние оказала практическая хореографическая и научная деятельность танцовщиков и педагогов Р. Лабана, М. Чейз, Т. Шоуп и др. [2].

На современном этапе в Украине есть ряд исследований, посвященных творческой индивидуальности учителя (Л. Мильто, А. Отыч, А. Пехота и др.), подготовке будущего учителя хореографии (Л. Андрощук, А. Реброва, А. Таранцева и др.), влиянию арт-терапии в целом и танцевально-двигательной терапии в частности на личность ребенка (В. Дутчак, И. Лысенкова, И. Чернуха и др.), однако влияние танцевально-двигательной терапии на творческую индивидуальность будущего учителя хореографии недостаточно изучено [2].

Целью статьи является анализ танцевально-двигательной терапии в системе формирования творческой индивидуальности будущего учителя хореографии.

Психолого-педагогические исследования позволяют определить творческую индивидуальность будущего учителя хореографии как совокупность индивидуальных физических, психологических, профессиональных особенностей, которые отличают его среди других, позволяют нестандартно мыслить и решать сверхсложные задачи современности.

Одним из средств формирования творческой индивидуальности является танцевально-двигательная терапия, влияние которой именно на будущих учителей хореографии еще недостаточно изучено.

Учитель хореографии для того, чтобы лучше обучать своих воспитанников, должен сам сначала научиться понимать себя и свое тело. Понимание своего «Я», по нашему мнению, происходит лучше средствами танцевально-двигательной терапии, с применением импровизации. На протяжении всей жизни человек танцует в своем собственном ритме и времени и принимает свою лучшую энергию. Оставаться целостным человеком очень трудно, потому что общество часто заставляет скрывать свои чувства и мысли. М. Чейз и Т. Шоуп развивали свою работу в ситуации «здесь и сейчас» и фокусировали внимание на том, чтобы сделать чувства

осознанными [5]. Для М. Уайтхауз главной задачей всегда было выстроить и поднять на поверхность личностное понимание себя самого как индивида. Она комбинировала мышечные и художественные стороны танца и, используя их, могла одновременно показать внутренний и внешний мир пациента [4].

Стоит отдельно сказать об учении В. Райха о мышечно-эмоциональных блоках. Он считал, что невыраженные эмоциональные переживания не исчезают, а остаются в мышцах в виде блоков. Эмоции в виде мышечных зажимов, годами оставаясь в теле невыраженными и неосознанными, образуют мышечный панцирь, или характерный панцирь, который отражает способы психологических защит (часто патогенных) и структуру характера, сформировавшихся под их действием. В. Райх, будучи аналитиком, предложил не просто вербальный анализ, он непосредственно влиял на мышечные блоки, чтобы освободить их и скрытые в них эмоции и на этой основе анализировать ситуации, отношения с людьми, вызвавших эти чувства и переживания [1].

Рассмотрим опыт выполнения различных упражнений с возможной адаптацией для будущих учителей хореографии, полученный на курсе по танцевально-двигательной терапии для профессионалов, организованном Украинской ассоциацией танцевально-двигательной терапии (автор и ведущая курса – основатель УАТДТ С. Липинская). Тело сохраняет колоссальную энергию, все жизненные ресурсы, которые подарены каждому человеку природой. Различные техники исследования своего тела, выражение эмоций, понимание себя через движение позволяют сформировать целостную творческую индивидуальность будущего педагога-хореографа.

Выделяют семь центров тела, каждый из которых отвечает за определенную сферу жизни (голова, плечи и грудная клетка, локти, кисти, таз, колени, стопы). Одной из методик, которая позволяет исследовать и испытать в полной мере каждую часть тела, проследить образы, которые рождаются в процессе выполнения упражнения, найти свой собственный «центр», где сосредоточен крупнейший ресурс, является «протанцовывание» отдельно каждого центра, а затем поиск их взаимосвязи [2].

Упражнение на установление внутреннего (с собой) и внешнего (с группой) контакта. Это упражнение позволяет осознать себя, установить внутренний контакт. Очень важно ощущение пространства, понимание и своего места в этом пространстве. Не менее важным является ощущение опоры: внешней и внутренней. Образный выход во внешнее пространство означает реализацию не только внутри себя, но и во внешнем пространстве. И последним структурным компонентом упражнения является установление контактов между членами группы: зрительных и тактильных. Финальный этап – объединение группы (принятие идей и предложений от

каждого члена группы, элемент игры). Упражнения такого типа очень хорошо применять на начальном этапе формирования группы для лучшего ее объединения и более успешной адаптации каждого отдельного индивида. Это упражнение одновременно является диагностическим, терапевтическим и развивающим. Во время выполнения каждого упражнения нужно проводить самодиагностику: анализировать свои мысли и чувства в этот момент, проследить положительные и отрицательные отзвучивания тела, обратить внимание на свое влияние на других людей.

Упражнение *«Чередование напряжения и расслабления в теле»* направлено на развитие умения будущих учителей хореографии контролировать свое тело в танце и жизни, ведь большинство людей живут, прилагая чрезмерные и ненужные усилия, что приводит к истощению. Упражнение началось с сильного напряжения различных частей тела в такой последовательности: кисть – локоть – плечо, плечи – шея – грудная клетка, таз – живот – спина, стопы – колени – таз. Когда была контролируемое напряжение в одной части тела, то симметрично напрягалась и другая, сцепливались зубы, то есть мышцы цепочкой реагировали на усилия. Затем постепенно каждую часть тела расслабляли, однако движения при этом были разорваны, а дыхание поверхностным. Это сопровождалось ускоренным сердцебиением и эмоциями страха и тревоги в теле. После этого следует сконцентрировать внимание на контроле усилия, которое необходимо приложить для выполнения тех или иных движений. Главное – прислушиваться к внутреннему состоянию, эмоциям, чувствам, проследить образы, ведь тело имеет собственный неисчерпаемый ресурс, который необходимо найти и осознанно использовать.

Упражнение на ощущение пространства. Это упражнение заключается в перемещении в существующем пространстве различными способами: медленно и быстро, целенаправленно и без определенной цели, через центр и по периферии, с открытыми и закрытыми глазами, лицом или спиной вперед. Важно проследить свои ощущения во время каждого способа перемещения, найти для себя наиболее комфортный. Если быстро двигаться гораздо легче, чем медленно, может быть, стоит немного притормозить или даже остановиться, чтобы увидеть людей, природу вокруг, прекрасный мир, который нас окружает, и восстановить силы. Ведь в таком бешеном темпе мы постепенно теряем время и свою жизнь.

Основатель Украинской ассоциации танцевально-двигательной терапии С. Липинская отмечает, что для личности одинаково важно по-разному, в разное время присутствовать как и в своем внутреннем, так и во внешнем пространстве. Застывание в любом из них ведет к дискомфорту. Если в разных фокусах пространства человек чувствует себя комфортно, то его взаимоотношения с внешним миром и с собой есть гармоничными [3, с. 208].

Упражнение на ощущение друг друга в паре. Это упражнение может быть очень полезным для хореографов, которые танцуют в паре, ведь помогает установить устойчивое доверие между партнерами. Для выполнения упражнения необходим контакт ладонями и закрытые глаза. Сначала один партнер выполняет роль ведущего: совершает движения руками под музыку как угодно, а другой подчиняется, после этого происходит смена ролей. Затем выполняется то же самое, но без предварительной договоренности, кто ведущий, – роль меняется во время выполнения упражнения несколько раз, когда возникает потребность в паре. Самое важное – отсутствие вербальной коммуникации, только тактильное и глубокое эмоциональное ощущение и подстройка под движение друг друга. Но также нужно найти баланс между контролем и расслаблением. После выполнения упражнения отношения в паре улучшаются, растет уровень доверия и взаимопонимания.

Упражнение «Зеркало». Это упражнение также полезно для налаживания взаимоотношений в паре и коллективе. Исполнители становятся лицом друг к другу и выполняют своеобразные подражательные «зеркальные движения». Сначала один задает движения, затем другой, а после этого, как и в предыдущем упражнении, роли ведущих меняются под действием внутреннего импульса и с помощью зрительного контакта. Результатом является лучшее понимание партнера путем подстройки под его движение. Ведь здесь действует принцип: «Я двигаюсь так, как ты, а значит – я тебя понимаю».

Самое первое, чему должен научиться будущий учитель хореографии, это глубокое осознание собственного «Я», своего тела. Тело для нас – это опора, благодаря которой мы движемся и живем, постепенно стареющая телесная оболочка для нашего сознания и храм души. Для будущего педагога-хореографа необходимо осознание того, *что* он делает, *как* и *когда*. Танцевально-двигательная терапия открывает возможности глубокого осознания движения как такового, себя и своего тела, в чем кроется настоящая сила человеческой индивидуальности. Движение – это жизнь, творчество – свобода, танец – возможность самовыражения, где сочетается движение и творчество, жизнь и свобода. Однако во всем должна быть мера: движение – пауза, работа – отдых, импульс – покой. Это гармония, это прекрасная естественная очередность, а все люди – дети природы, должны жить по ее законам. Отношения каждого отдельного педагога с собственным телом, как и отношения с людьми, должны строиться постепенно, осторожно и постоянно. Глубокое осознание себя и своего тела – ежедневная серьезная работа.

Танцевально-двигательная терапия – комплексный метод, позволяющий понять и осознать себя, преодолеть внутренние страхи, разрушить мышечные блоки, наладить коммуникацию в группе. Между движением тела, эмоциями и воображением существует тесная связь,

помогающая будущим учителям хореографии по-новому себя понимать. Танцевально-двигательная терапия позволяет посмотреть на себя изнутри, найти проблемы и решить их с помощью внешнего выражения через движение. Для того, чтобы в будущем воспитывать творческих, гармонично развитых личностей средствами хореографии, педагоги-хореографы должны научиться слушать и понимать свое тело, извлекая из него необычайную энергию для формирования собственной творческой индивидуальности [2].

Литература:

1. Бiryukova 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. 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.
3. Липинская С. Как вернуть себе Себя Настоящего? / Липинская С. – К.: Альфа Реклама, 2013. – 296 с.
4. Человек танцующий. Имена. Мари Уайтхауз. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://collageblog.ru/imena/trudi-shup>
5. Человек танцующий. Имена. Труды Шоуп. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://collageblog.ru/imena/mari-uaithauz>