

УДК 159.99

## ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ СНЯТИЯ ЗАЖИМОВ В ТЕЛЕ В РАМКАХ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Зинченко М.В.

Магистрант направления подготовки 37.04.01 Психология,

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП), e-mail: [mashainchenko@mail.ru](mailto:mashainchenko@mail.ru)

Научный руководитель: Духавнева А.В. к.пед.н., доцент

**Аннотация:** В статье рассматриваются методы и приемы танцевально-двигательной терапии, снимающие эмоциональные, мышечные зажимы и блоки в теле. Выделяются пути применения танцевальных методов в целях достижения душевной и телесной гармонии, устранения межличностных конфликтов, формирования навыка слышать себя и свое тело.

**Ключевые слова:** танцевально-двигательная терапия, приемы и методы танцевально-двигательной терапии, танец, самовыражение, эмоциональные зажимы, блоки в теле, телесная гармония.

### Effective Techniques and Methods for Removing Clamps in the Body as Part of Dance and Movement Therapy

Zinchenko M.V.

**Abstract:** The article discusses the methods and methods of dance-motor therapy, which remove emotional, muscle clamps and blocks in the body. The ways of applying dance methods in order to achieve mental and physical harmony, eliminate interpersonal conflicts, and form the ability to hear yourself and your body are highlighted.

**Keywords:** Dance-movement therapy, techniques and methods of dance-movement therapy, dance, self-expression, emotional clamps, blocks in the body, bodily harmony.

Танцевально-двигательная терапия, как направление работы психолога набирает в России в последние годы скорость популярности. В соответствии с современными тенденциями, большее количество людей выбирают для собственного досуга, отдыха, времяпрепровождения танец.

С помощью танца люди достигают освобождения от повседневных проблем, устранения межличностных конфликтов, релаксации и личностной гармонии. Негативное влияние на физическое и эмоциональное состояние оказывает стресс, полученный от переизбытка информации, тяжелых трудовых будней, отсутствия отдыха, конфликтных межличностных отношений. Также большинство ситуаций на рабочем месте вызывает

нервное напряжение, связано с физическими и эмоциональными перегрузками в профессиональной деятельности, с высоким темпом и объемом работы [4]. Танец дает возможность перевести внимание с социума и внешнего мира на себя, позволяет научиться слышать себя и свое тело. [1]

Очень точным является высказывание великого французского драматурга, комедиографа и актера XVII в., Жана Батиста Мольера о том, что «все болезни человечества, все трагические несчастья, заполняющие исторические книги, все политические ошибки, все неудачи великих лидеров возникли только лишь из неумения танцевать» [5]. Как отмечает А.Е. Гиршон, с древности в разных культурах существовали ритуальные танцы для празднования побед, оплакивания мертвых, лечения больных. Это и простейшие ритуальные австралийские танцы вокруг деревянного идола, и танцы, сопровождавшие большие жертвоприношения в древней Мексике, и трансовые танцы древних славян, дарвишей, буддийских монахов, шаманов [3]. Таким образом, танцевальные техники бессознательно, но достаточно эффективно применяют во всех культурах как сильнейшее средство снятия блоков и зажимов в теле.

Джоан Смолвуд выделяет три компонента терапевтического процесса при проведении танцевальной терапии:

1. Осознание (частей тела, дыхания, чувств, образов, двойственных ощущений).
2. Увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения).
3. Аутентичное движение (спонтанная, танцевально-двигательная импровизация, основанная на внутренних импульсах).

Техника спонтанного танца помогает отпустить тело и войти в состояние полного потока энергии и движения. В силу этого происходит мышечное расслабление, наступает спокойствие и в состоянии релаксации снижается эмоциональное напряжение, мышцы расслабляются. Человек

чувствует себя более свободным, раскрепощенным, освобождается от бесконечных запретов и ограничений.

В качестве разминочных упражнений, помогающих осознать и снять мышечное напряжение используется упражнение «Боди-джаз». [3]

Суть упражнения состоит в выделении «центров движения». Выделяют 7 таких центров: 1 – голова-шея, 2 – плечи, 3 – локти, 4 – кисти, 5 – таз, 6 – колени, 7 – ступни. Участникам поочередно называют один за другим центры, которые являются ведущими в движении, необходимо их максимально использовать в танце. Заканчивается упражнение объединением всех частей тела.

В целях осознания себя, анализа воздействия музыки на человека хорошо использовать танец «5 ритмов». Кроме того, в данном танце происходит снятие мышечных зажимов, развитие умения выражать свои эмоции с помощью движений, сливаться с музыкой. На практике танцтерапевты используют для данного упражнения музыку из альбомов Г. Рот. Упражнения заключаются в поочередном прослушивании пяти мелодий, имеющих разный характер и движения под каждую из них.

Первая мелодия: флоуинг «Текучесть» – плавная. Движения под нее медленные, плавно перетекают из одного в другое, допускаются мягкие колени. [4]

Вторая мелодия: стаккато «Прерывистость» – импульсивная музыка, четкие, сильные, движения с энергией резкости.

Третья мелодия: «Хаос» – хаотичный набор звуков, постоянно обрывающиеся, движения незаконченные, постоянно меняющиеся.

Четвертая мелодия: «Лиричность» – лирическая, спокойная мелодия. Движения плавные и равномерные.

Пятая мелодия: полёт бабочки «Покой, неподвижность» – спокойная и мирная музыка. Постепенное замедление, наблюдение за первичными. [5]

Задача участников упражнения слушать мелодии всеми частями своего тела и пытаться двигаться в ритме музыки. Каждый в конце анализирует,

какой из ритмов был самым привычным, какой непривычным, новым, насколько приятным было это новое и привычное. От какого ритма чувствуется усталость, какой ритм вызвал больше чувств, какой больше действия. Какие движения было приятно делать, какие – нет. В каком случае хотелось занять больше пространства? Какие ассоциации возникали под разные ритмы? Танец пяти ритмов может быть отдельной сессией, в ходе которой реализуется и диагностическая и коррекционная часть работы.

Следует отметить, что не все приемы танцевально-двигательной терапии быстро приносят эффект. В некоторых случаях необходимо долго работать над освобождением своего тела, т.к. современному человеку сложно переориентироваться на свой внутренний мир и на свое тело. [2]

Таким образом, можно отметить, что танец, являясь исторически сложившимся важным элементом жизни любого общества, способствует личностному росту, развитию человека, является способом релаксации, самопознания, налаживания контакта с окружающими и миром, и, как следствие, снятию блоков и зажимов в теле.

### Библиографический список

1. Гренлюнд, Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика [Текст] / Э. Гренлюнд, Н. Оганесян. – М.: Речь, 2011. – 288 с.
2. Киреева Р.С. Проблема межличностной коммуникации в современной семье // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию [Электронный ресурс]. – 2019. – Т.5, №2. – С. 390-394. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41353689>.
3. Козлов, В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия [Текст] / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко. – СПб.: Питер, 2006. – 234 с.
4. Науменко И.А. Формирование стрессоустойчивости сотрудников организации // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию [Электронный ресурс]. – 2019. – Т.5, №1. – С. 163-167. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38566595>.
5. Танцевально-двигательная терапия [Текст]: практикум / сост. А.Г. Чурашов. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 60 с.