



**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ПРАКТИКУМ**

Лариса Раздрокина

ТАНЦУЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Танцевально-игровые тренинги

- **снятие напряжения
и стресса**
- **возможность
самовыражения**
- **обретение
уверенности в себе**

Серия «Психологический практикум»

Л. Л. Раздрокина

ТАНЦУЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

*Танцевально-игровые
тренинги*

- снятие напряжения и стресса;*
- возможность самовыражения;*
- обретение уверенности в себе*

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2007

УДК 793.3:159.9
ББК 85.32+88.37
КТК 0161
Р17

Раздрокина Л. Л.

Р17 Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги / Л. Л. Раздрокина. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 157, [1] с.: ил. — (Психологический практикум).

ISBN 978-5-222-12619-6

Автор на основе собственной практики в области танцевальной терапии делится опытом, анализирует, предлагает новые формы работы.

Книга содержит основные теоретические положения и практические упражнения, которые помогут самостоятельно разрабатывать программы **танцевально-игрового тренинга**, способствующего снятию напряжения, обретению уверенности в себе, возможности самовыражения людям разных возрастных и социальных категорий.

Книга может быть полезна танцевальным педагогам, психотерапевтам, психологам, социальным работникам, организаторам досуга, представителям творческих профессий, а также заботливым родителям и всем, кто хочет жить в гармонии с самим собой и окружающим миром.

ISBN 978-5-222-12619-6

УДК 793.3:159.9
ББК 85.32+88.37

© Раздрокина Л. Л., 2007

© ООО «Феникс»: оформление, 2007

*Посвящается Савченко Людмиле Владимировне,
которая открыла для меня мир танца, что дало
мне возможность увидеть жизнь в ярких красках
и понять свое предназначение.*

Мне хочется все время танцевать!
Мазурку, танго, в вальсе закружиться,
Безудержно чечетку отбивать —
Пусть этот танец бесконечно длится!

Мне хочется все время танцевать!
Под звуки флейты, саксофона, скрипки
Своей энергией и страстью заражать,
Срывать аплодисменты и улыбки!

Мне хочется все время танцевать!
Отбросив прочь тревоги и сомненья,
Импровизировать, порою удивлять
И быть всегда в плену у вдохновенья!

ОБ АВТОРЕ

Когда родители впервые привели маленькую Ларису в танцевальный коллектив, они и представить себе не могли, во что это выльется. Лариса забросила другие увлечения и все больше времени стала проводить в хореографическом классе. Однажды мама спросила, что Ларисе нравится в танце больше всего? «Открывать саму себя, — ответила девочка, — такую, какая я есть».

Танец стал образом ее жизни, в девятилетнем возрасте в своем дневнике она написала:

«Не могу ни есть, ни спать...
Тянет только танцевать!

В школе прозвенит звонок —
Я уже тяну носок.

Пока с лестницы бежала,
То чечетку отбивала.

Если в магазин иду —
Тут же полька на ходу.

Ежедневно за обедом
Мы приплясываем с дедом.

Только сяду за уроки —
Носик выше, руки в боки.

Географию учу —
Одновременно верчу.

Вычисляю алгоритм —
Отбиваю тут же ритм.

А историю листаю —
Плавно шею прогибаю.

Только лягу я в кровать —
Снова тянет танцевать!»

Лариса Раздрокина — опытный педагог, режиссер с красным дипломом, модный хореограф в модном мире танца. Лариса организует и проводит праздники, делает хореографические постановки, работает в новой индустрии психологии танца — танцетерапии.

Разработанный ею танцевально-игровой тренинг творит чудеса, действуя как мощный антидепрессант. Актерский талант автора и одновременно тренера помогает организовать процесс самовыражения по сценическим законам перевоплощения; в никуда уходят страхи, снижается уровень агрессии, открывается талант «понимать себя», управлять своими эмоциями.

Игра в танец у Ларисы Раздрокиной сделана в стиле «art-glamour-sportiv»: насыщенные тренировки, авторские приемы, необычные идеи, веселая режиссерская фантазия, способная на любые профессиональные проделки. Все занятия и тренировки составлены только из качественно оригинального материала, продуманным мастером методическим лекалам.

Коллекция танцевальных идей, лежащая в основе новой техники психотерапии, в гениальном содружестве с музыкальными шедеврами действует непостижимо оптимистично на любой возраст, пол, национальность, помогает сбросить оковы ограниченности и рутины, изгнать скуку, лень и уныние.

Глубинные знания физиологии и психологии человека, а также мастерство создателя программы осуществляют «скорую помощь» по восстановлению здорового смеха. Волна терапевтического эффекта обрушивается на вас уже при первом знакомстве, заставляя забыть «кто я», «где я», оставляя лишь мало привычное «мне очень хорошо».

Новая для россиян психотренинговая техника через танцевальное движение призвана не только помочь в преодолении депрессивного состояния и повышении жизненного тонуса, но и предназначена для ярких, стильных людей, которым нравятся действительно оригинальные и модные пути личностного роста, самопознания, поддержания психической и физической формы.

Танцевально-игровой тренинг Ларисы Раздрокиной – это беспрецедентно талантливо, невероятно перспективно, бесспорно положительно!

Анна Полтавская

ВСТУПЛЕНИЕ

Дорогой читатель!

Ты открыл мою книгу, и я рада встрече с тобой!

Ответь, пожалуйста, на вопрос: «Знаешь ли ты универсальный способ поднять настроение?» Если твой ответ «да», значит ты уверенный в себе, самодостаточный человек, и это прекрасно! Если твой ответ отрицательный — не расстраивайся, я поделюсь с тобой своим опытом.

Есть немало приемов на пути к созданию хорошего настроения. Я предлагаю свой способ, который мог бы служить катализатором положительных эмоций и профилактикой психических расстройств.

Давно не секрет, что все недуги возникают от расстройства нервной системы. Однако человечество в последнее время привыкло лечить болезни, а не предупреждать их. В напряженном ритме жизни, диктующем свои правила и условия, справиться со стрессовыми ситуациями и избежать депрессии — а значит сохранить здоровье — поможет разработанный мной **танцевально-игровой тренинг**, который стал результатом практической работы в области хореографии и исследовательской деятельности в направлении танцевальной терапии.

В ходе двадцатилетней педагогической практики я находилась в постоянном поиске новых нестандартных форм проведения занятий. Я включала в уроки упражнения на импровизацию, на релаксацию, по сценическому движению, образные и танцевальные игры, которые были направлены на снятие внутреннего зажима и максимальное раскрытие внутреннего потенциала учеников.

Я заметила, что многих из тех, кто посещает мои занятия, в меньшей степени интересует возможность научиться танцевать, и в большей — возможность оказаться в центре внимания, что свидетельствовало о дефиците положительных эмоций и возможности самовыражения в жизни. Другие ученики, которых я изначально считала менее способными, в процессе таких упражнений порой удивляли меня и раскрывались с совершенно

неожиданной стороны. Скрытные и неактивные становились более общительными и уверенными в себе, новички быстрее адаптировались в коллективе.

В результате работы я поняла, что такие упражнения несомненно имеют психотерапевтический эффект, и почувствовала необходимость расширить свои знания. Обратившись к опыту работы в области арт-терапии, психотерапии и изучив различные методики по танцевально-двигательной терапии, я разработала свой комплекс занятий на основе танцевальных игр. С тех пор для своих воспитанников я провожу ежемесячные танцевально-игровые тренинги. Ученики с нетерпением ждут таких занятий, боятся их пропустить.

Свой метод я также апробировала на родителях учеников, коллегах, родственниках, друзьях. Результаты были поразительные! Многие с уверенностью утверждали, что избавились от чувства беспокойства и получили заряд положительных эмоций.

Усовершенствовав свой метод, я провожу танцевально-игровые тренинги и семинары с разными категориями людей: педагогами, страховыми агентами, школьниками, воспитанниками кружков дополнительного образования и так далее. Тренинги стимулируют участников на проявление активности и инициативы в установлении и поддержании межличностных отношений, способствуют возникновению общих позитивных чувств, а также дают возможность творческому самовыражению.

В этой книге я хочу поделиться своими знаниями и опытом работы со всеми, кому это может быть интересно. В первую очередь с педагогами дополнительного образования, воспитателями, организаторами досуга, психотерапевтами, психологами, социальными работниками, а также с танцорами, актерами, руководителями театральных студий и со всеми, кто хочет найти путь к внутренней и внешней гармонии.

Надеюсь, полученная информация может быть полезной в разрешении самых разнообразных проблем как психологического, так и другого характера и внесет новую струю в вашу жизнь.

КНИГА ВАМ ПОМОЖЕТ:

1. Познакомиться с танцевальной терапией.
2. Узнать оригинальные методы высвобождения жизненной силы и безграничной энергии.
3. Сделать шаг к решению своих проблем.
4. Обрести уверенность в себе.
5. Обогадить свою жизнь эмоционально.

В КНИГЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

1. Верные пути к созданию хорошего настроения.
2. Высокоэффективные способы самовыражения.
3. Точную формулу достижения душевного равновесия.

А также:

50 танцевальных игр, 3 универсальных тренинга, множество приемов и способов, помогающих повысить свой жизненный тонус с помощью танца и сохранить интерес к жизни!

ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Глава 1

КРАТКИЙ ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Человек научился выражать свои чувства при помощи танца раньше, чем словами. В далеком прошлом танец играл важную роль в жизни человека и был тесно связан с его бытом. Передавая впечатления от окружающего мира при помощи разнообразных движений и жестов, он стремился вложить в них свое настроение и душевное состояние: радость, гнев, сострадание, уважение и т. д.

Кстати говоря:

Некоторые танцевальные обряды дошли до нас из глубины веков и стали частью национальной культуры многих народов.

В ритуальных танцах люди пытались вступить в контакт с богами, чтобы получить исцеляющие силы. Первыми психотерапевтами можно считать шаманов, которые очень часто использовали танец в своих действиях, работая в узком просвете между мыслью и чувством, самовыражением и поступком.

Известно также, что в Древней Греции многие врачи прописывали танец как лучшее средство от многих болезней.

На протяжении веков люди инстинктивно пользовались исцеляющими свойствами танца, но только в XX веке терапевтическое воздействие получило научное подтверждение.

Танцевальная терапия (ТТ) как метод зародилась в США в 1940-х гг. С ее рождением связаны четыре имени: Мэриан Чейз, Лилиан Эспенак, Труды Шуп, Мари Уайтхаус — профессиональные танцовщицы, хореографы и педагоги, представительницы танца модерн. Все они были убеждены, что танец — это дорога для раскрытия чувств, это баланс между телом и душой.

Кстати говоря:

Танец стиля модерн (или современный танец) не придерживается определенной техники, а является в первую очередь выражением чувств и настроений, поэтому он довольно свободный и универсальный.

На танцевальную терапию значительное влияние оказали первые танцовщики экспрессивного направления — А. Дункан, М. Грэхэм, Э. Жак-Далкрос, М. Вигман и Р. Лабан. Многие пионеры танцетерапии считали своими учителями Грэхэм и Вигман, свой практический танцевальный опыт они комбинировали с теоретическим изучением смежных дисциплин — педагогики, психологии, медицины, философии и религии, стремясь найти возможности их гармоничного и эффективного объединения. Однако их формы и методы сильно различались, что в последствии дало развитие различным направлениям ТТ.

Танцевальная терапия развивалась от практики к теории. Первые танцетерапевты использовали танец как способ лечения психиатрических больных. Значительно позже ТТ стала применяться при работе с нормальными клиентами.

В настоящее время танцевальная терапия активно распространяется по всему миру и все больше ориентируется на работу со здоровыми людьми, имеющими психологические затруднения, с целью развития у них приспособляемости, чувства удовольствия и группового взаимодействия, а также для выражения и направления сильных эмоций.

Глава 2

ПОНЯТИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Танцевальная терапия — это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего индивидуальному чувственному самовыражению и физической интеграции (определение Американской танцевальной терапевтической ассоциации).

Танцевальная терапия — это форма лечения при помощи движения. Теория, лежащая в ее основе, состоит в том, что тело и разум человека взаимосвязаны. Танец — это своеобразный язык, использующий вместо слов движения тела. Танец — это способ выражения эмоций, он помогает раскрепоститься, выявить скрытый потенциал и обрести уверенность в себе.

***Основная цель танцевальной терапии:
достижение внутренней и внешней гармонии
посредством танца.***

Танцевать можно не только выступая перед публикой, но и для собственного удовольствия, выражая свое настроение и чувства под любую музыку, которая вам нравится.

Кстати говоря:

В греческой мифологии покровительницей танца является богиня Терпсихора («терпсис» — веселье, удовольствие, «коре» — дева или дочь) — юная муза, приносящая радость и удовольствие.

Переживание радости движения, осознание движения, при-
дание ему смысла и эмоций — основа метода как психотерапии.

Танцевальная терапия дает возможность:

— снять напряжение, избавиться от страха
и усталости;

— помочь замкнутым, необщительным,
эмоционально неуравновешенным людям;

— поддержать людей с психическими
и физическими недостатками;

— выявить творческие способности,
повысить собственную самооценку.

Танцевальная терапия подходит для разных категорий лю-
дей — от психически больных до здоровых, желающих посред-
ством танца научиться чувствовать себя, свое тело и развить
свою индивидуальность. ТТ может быть использована для ра-
боты с разными возрастными группами, от маленьких детей до
людей преклонного возраста, она применяется также для рабо-
ты с переселенцами, с детьми, пережившими боевые действия,
подвергшимися сексуальному насилию (Н. Оганесян, 2005).

Танцевальная терапия может быть самостоятельной дис-
циплиной и хорошей помощью вербальному психотерапевту в
невербальной работе с пациентом.

Известны разные формы лечения: индивидуальная, груп-
повая, семейная танцевальная терапия.

ТТ применима как для тех, кто имеет танцевальное образо-
вание, так и для тех, кто на танцполе двигается неуклюже, так как
основное значение имеет открытость, искренность, спонтанность
в выражении чувств и переживаний, индивидуальность самовы-
ражения. Эстетическая сторона имеет второстепенное значение.

**Важно не столько умение танцевать,
сколько желание танцевать!**

Глава 3

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В СИСТЕМЕ АРТ-ТЕРАПИИ

Арт-терапия («лечение искусством») — относительно новая область в психотерапии. В ее основе лежит **метод выявления и решения психологических проблем с помощью искусства**. Проблема переводится на бессознательный уровень, фантазия и чувства развиваются через символическое выражение художественных форм, что способствует при рассеянном внимании внутренней свободе и раскрепощению.

Не все чувства и переживания можно выразить с помощью слов. Арт-терапия позволяет выявить и проработать эмоции, которые человек привык подавлять, потому что по каким-либо причинам их трудно обсуждать вербально.

Кстати говоря:

«Чувства, которым не хватает слов, нуждаются в символике для раскрытия — живопись, музыка, танец», — писал К. Юнг. В своей теории «активного воображения» он доказал, что фантазия и креативность производят исцеляющий эффект.

Искусство непосредственно связано с творчеством, а творчество — это универсальный способ проявления уникальной индивидуальности человека, возможность его самореализации и самоутверждения. Творческое действие, развивающее фантазию и креативность, приносит радость. Чувство удовлетворения, возникающее в результате выявления скрытых талантов и возможностей, имеет терапевтическое значение. «В подлинном творчестве всегда есть катарсис, очищение, освобождение духа от душевно-телесной стихии или одоление душевно-телесной стихии духом» (Н. А. Бердяев).

Арт-терапия облегчает процесс коммуникации, помогает адаптации человека в обществе.

Арт-терапия — комплексное понятие, которое включает в себя следующие направления (Н. Оганесян, 2005):

- 1) танцевальную терапию;
- 2) музыкальную терапию;
- 3) телесно-двигательную терапию;
- 4) художественную терапию;
- 5) драма-терапию;
- 6) игровую терапию и песочную терапию.

Танцетерапия стоит в одном ряду с художественной терапией, музыкальной и драма-терапией. Все эти направления получили общее название экспрессивных видов терапии, поскольку их объединяет то, что они задействуют художественно выражаемые эмоции как способы запустить исцеляющий креативный процесс.

Кстати говоря:

Экспрессия — это выразительность; яркое значительное проявление чувств, настроений, мыслей. Экспрессивное поведение было свойственно человеку еще «доречевой эпохе» и представляло собой средство общения и взаимодействия (В. А. Лабунская, 1986).

Экспрессивные терапии заставляют работать правое полушарие мозга, отвечающее за интуицию, воображение, в то время как левое полушарие — это вербальность, рациональность, логика (И. Цверлинг, 1989). Различные художественные формы — танец, живопись, музыка, драма заключают в себе элемент игры и работают на развитие креативности человека, рождают в нем свободные чувства, которые развивают его силу, укрепляют его «Я» и делают его способным чувствовать и переживать более глубокой (Э. Гренлюнд, 2005).

Эти экспрессивные формы очень часто используются в сочетании: танец и движения могут иметь место в музыкальной терапии, танцевальная терапия и драма-терапия в качестве вспомогательного средства используют живопись.

Общение через экспрессивные виды терапии зачастую бывает предпочтительнее вербальной коммуникации, поскольку спонтанное творчество позволяет докопаться до глубинных пластов внутренних конфликтов человека, приблизиться к пониманию его интересов и переживаний.

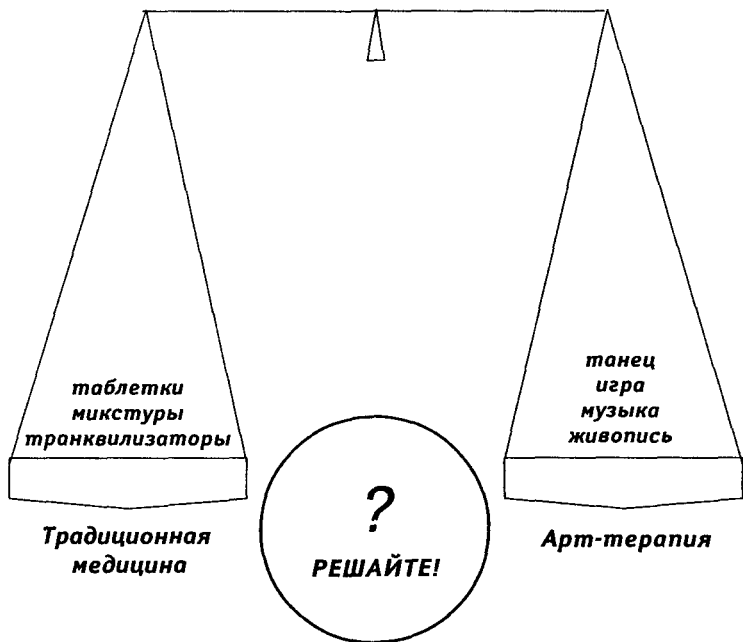
«Арт-терапия — ...это забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности» (Л. Д. Лебедева, 2007). Некоторые специалисты называют здравоохранительную инновационную технологию арт-терапии альтернативной медициной. Если психологические проблемы еще не зашли слишком далеко и не приняли тяжелую форму расстройства психики, то лечить их целесообразнее, используя арт-терапевтические техники.

ЛЕЧЕНИЕ ИСКУССТВОМ — ЭТО:

- приятное и полезное занятие;*
- гарантия щадящих организм приемов и методов;*
- возможность устранения и причины,*
и следствия проблемы;
- процесс, не имеющий побочных эффектов.*

В отличие от традиционной медицины, арт-терапия позволяет **не только избавиться** от психических недугов, **но и приобрести** положительный эстетический опыт и испытать радость творчества!

ЧТО ЛУЧШЕ?



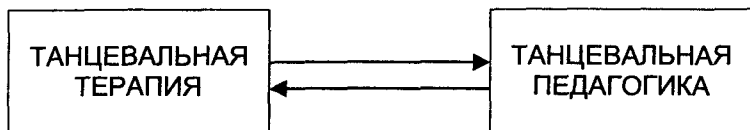
Глава 4

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКЕ, И НАОБОРОТ

Исходя из собственного многолетнего опыта танцевального педагога, я пришла к выводу, что сам по себе танец — это уже оздоровление. Однако четкая образовательная программа, где упражнения все время усложняются, а педагог постоянно исправляет неверные движения ученика, не дает полной свободы самовыражения, следовательно, терапевтический эффект ограничен.

Включая в уроки танцевальные игры, упражнения на импровизацию для развития образного мышления, снятия напряжения и усталости в группе, я заметила поразительные результаты: дети стали более раскрепощенными, артистичными, общительными. Это позволило мне в корне пересмотреть свое отношение к культуре танца, к его назначению в жизни человека.

В ходе исследовательской деятельности я изучила опыт работы многих практических танцевальных терапевтов — М. Уайтхаус, Х. Пейн, Э. Ноак, Э. Гренлюнд, Н. Оганесян, Т. Шкурко — и могу сказать, что преподавание и терапия очень схожи и взаимосвязаны между собой. «Терапия может переходить в преподавание, а преподавание может производить терапевтический эффект» (Э. Гренлюнд, 2005).



Кстати говоря:

«Каждый хороший педагог — это своего рода психотерапевт, а каждый состоявшийся психотерапевт — в какой-то степени педагог» (автор).

Многие теоретики и практики танцевальной терапии видят различие педагогики и терапии в целях, задачах, отношениях между преподавателем и учеником, терапевтом и клиентом, а также в конечном результате.

Целью танцевального педагога является изучение специальной танцевальной техники, тренировка тела ученика как инструмента для подготовки к эстетической форме выражения в танце.

Танцевальная терапия не учит движениям и танцевальным стилям, она пытается найти собственный спонтанно сымпровизированный танец для каждого в отдельности. Развитие эстетической формы не имеет большого значения, каждый танцует как может и как хочет, главным является раскрытие чувств посредством движения.

Танцетерапевт может взять себе в помощь какие-либо танцевальные стили: джаз, бальный, народный танец и т. д., разучив основные танцевальные шаги и их комбинации. И здесь в танцетерапии оказывается задействованным педагогический процесс. Однако акцент делается не на дисциплине танца, а на выражении эмоций через движение.

В свою очередь танцевальный педагог, использующий в работе приемы танцевальной терапии, быстрее добьется нужных результатов, поможет своим ученикам в полной мере раскрыться и свободно почувствовать себя во время выступлений.

Более подробный сравнительный анализ танцевальной терапии и танцевальной педагогики дает Э. Гренлюнд в книге «Танцевальная терапия» (2005).

Глава 5

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ ТАНЦЕВАЛЬНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ СЕССИИ

Структурной единицей танцевально-терапевтической работы является сессия, которая представляет собой каждое отдельное занятие: индивидуальное или групповое. Количество сессий в работе с одним пациентом или с группой зависит от целей и задач, поставленных танцевальным терапевтом, которые необходимо решить в психотерапевтическом процессе.

Существуют различные приемы структурирования танцевально-терапевтической сессии. Рассмотрим наиболее известные из них.

Трехчастная структура М. Чейз:

- 1) разогрев;
- 2) тема;
- 3) заключение.

Пятичастная секция М. Левенталь:

1) физический и психический разогрев, расслабляющий физические и психические напряжения для того, чтобы пациент мог раскрыться;

2) схема, которая предлагается терапевтом или самим пациентом;

3) собирательность: упражнения, объединяющие в одном акте, переживании тело и психику;

4) сфокусированность вокруг главного — работа с установками;

5) окончание, часто с движением — совместный танец.

Танцевальная сессия Н. Оганесян:

- 1) корректирующая гимнастика и цигун-гимнастика;
- 2) танцевальная импровизация под заданную музыку или принесенную участниками группы;
- 3) релаксация;
- 4) рисование картин под ту же музыку, которая была использована для релаксации.

Урок танцевальной игры Э. Гренлюнд:

- 1) разогрев, приветственные движения, упражнения на бег;
- 2) телесный тренинг — базовые упражнения и работа со всем телом;
- 3) танцевальные стили — полька, вальс, народные и современные танцы;
- 4) игра с движением — ритмическая игра;
- 5) понимание движенческих контрастов: большой — маленький, быстрый — медленный, длинный — короткий и т. д.;
- 6) минута расслабления — индивидуальный отдых (релаксация);
- 7) свободные упражнения — игра с движением и импровизация;
- 8) заключение — упражнения на контактность.

Кстати говоря:

Отдельные танцевальные терапевты не составляют структурированной программы сессий и следуют за пациентом в ситуации «здесь и сейчас».

Глава 6

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

На сегодняшний день единой теории танцевальной терапии не существует. Она вобрала в себя множество разных подходов и методов, что отражается в многообразии ее вариантов.

Основные методические приемы и техники танцевальной психотерапии выделены Т. А. Шкурко:

— использование спонтанного, неструктурированного танца как способа самовыражения и выражения отношений (Х. Лефко, 1960);

— использование кругового группового танца, где он выполняет функцию внутригруппового единства и межличностных отношений (А. Ноак, 1992);

— аутентичное движение, где один человек с закрытыми глазами двигается в присутствии другого, руководствуясь внутренним миром и ощущениями, а «свидетель» сидит в стороне двигательного пространства и сознательно концентрирует внимание на двигающемся (С. Мусикант, 2001);

— целенаправленный выбор музыки, которая должна стимулировать и поддерживать свободную импровизацию и межличностное взаимодействие (К. Стантон, 1992);

— ритмическая групповая активность, представляющая собой совместное движение членов группы под единый ритм (М. Чейз);

— кинестетическая эмпатия, т. е. эмпатическое принятие партнера посредством «отзеркаливания» его движений (К. Рудестам, 1990);

— экспериментирование с движением и прикосновением, что позволяет осознать причины собственной ригидности и ограниченности (Р. Лабан, 1947, 1960), а также изучить потребность в контакте, поддержке, любви (Д. Мак-Нили, 1999);

— техники работы с «мышечным панцирем», позволяющие добиться естественной свободы движений (М. Фельденкрайз, 1986);

— использование невербальных ритуалов для создания в группе определенного настроения, осознание участниками целостности группы (М. Стейнер, 1992);

— целенаправленный выбор темы танцевальных упражнений, что позволяет выразить через танец всеобщие, универсальные темы и понятия: «добро», «зло», «счастье», «любовь» и т. д.;

— организация различных видов обратной связи в форме обмена переживаниями и чувствами, «подстрочного комментария» к движениям (Х. Пейн, 1992).

Танцевально-терапевтические техники направлены на эмоциональную поддержку, выработку гуманно-ориентированных моделей поведения, на достижение желаемых психологических изменений.

Более подробно вышеперечисленные приемы и методы танцевальной терапии описаны Т. А. Шкурко в книге «Танцевально-экспрессивный тренинг» (2005).

Кстати говоря:

Большинство танцотерапевтов не придерживаются только одного метода, в своей работе они используют техники разных подходов, в том числе и другие виды арт-терапии.

Танец в сочетании с игровой терапией представляет собой танцевальную игру, которая занимает центральное место в этой книге.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ИГРА В СИСТЕМЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Глава 1

РОЛЬ ИГРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Для ребенка до пяти лет игра является основным способом познания мира. В период становления физиологических и психических функций организма игра для детей является наиболее естественной и приемлемой возможностью общения и развития. Ограниченность выразительных возможностей речи в этом возрасте отражается в спонтанности и открытости чувств и действий. В процессе игры развивается детское мышление, формируется взгляд на мир и отношение к окружающим объектам. Игра приносит определенный опыт ребенку, более эффективный и значимый, чем простое объяснение или поучение.

Кстати говоря:

«Дитя мыслит формами, красками, звуками, ощущениями вообще» (К. Д. Ушинский).

По мере того, как дети взрослеют, идут в школу, игра отодвигается на второй план и в большинстве случаев носит развлекательное назначение.

Многие привыкли считать игру одной из форм организации досуга, забывая, что она носит воспитательный характер. От того, в какие игры играют наши дети, зависит, какими они вырастут: доброжелательными, внимательными или эгоистичными, агрессивными.

Не только дети, но и взрослые нуждаются в символической игре, которая включает воображение, прорабатывая ситуации «здесь и сейчас».

Кстати говоря:

«Все моложе и моложе чувствует себя тот, кто вступает в мир воображения. Теперь он знает: это рассудок старил его душевно и делал таким негибким» (Р. Мейер).

Социально-психологический подход к игре делает акцент на ее коммуникативной природе и рассматривает ее как отношение к миру, к себе, к другому человеку. Кроме того, игра является частью национальной культуры многих народов, развивает творческие способности и фантазию.

Однако не все игры, которые предлагает современное общество, оказывают положительное влияние на нравственное развитие и психическое состояние человека. Но это уже другой разговор. О назначении и многообразии игр в жизни человека написано много книг, мы же подробно остановимся на танцевальной игре.

Глава 2

ПОНЯТИЕ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ФУНКЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ИГРЫ

Одной из составляющих танцетерапии является танцевальная игра, основная цель которой — вовлечение участников тренинга в творческий, строящий взаимоотношения опыт.

Что такое танцевальная игра? В моем понимании — это:

**игра + танцевальная импровизация +
+ предлагаемые обстоятельства**

Кстати говоря:

Предлагаемые обстоятельства — это «вымыслы, дополняющие создаваемую душевную жизнь роли» (К. С. Станиславский).

Любое упражнение на занятиях по танцевальной терапии можно преподнести в форме игры. Танец в сочетании с игрой помогает в свободной импровизации переработать напряжения чувств, музыка помогает выражению радости движения.

Кстати говоря:

На протяжении тысячелетий танцевальные игры были частью жизни разных слоев общества. В правление Петра I была популярна танец-игра «Прогулка». Танцующие держались за носовые платки и пара за парой переходили из комнаты в комнату. Идущие в первой паре задавали то или иное танцевальное движение, и его повторяли остальные пары.

Танцевальные игры в системе танцевальной терапии строятся на основе пробуждения и воспитания добрых качеств.

Вызывая положительные эмоции, они являются в то же время серьезным делом, так как открывают возможность невербального обращения к внутренним проблемам, прямое обсуждение которых невозможно или затруднительно в силу каких-то причин.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ИГРА

С одной стороны, помогает:

- снять напряжение;
- выплеснуть энергию;
- переработать свою агрессию и страх;
- осознать себя в предлагаемых обстоятельствах;
- проиграть свои внешние и внутренние ощущения;
- совместно пережить волнующие ситуации;
- пробудить положительные эмоции.

С другой стороны, развивает:

- коммуникативные качества;
- проявление инициативы;
- умение логически мыслить;
- фантазию и воображение;
- творческие способности.

При проведении танцевальной игры используются разные виды общения:

ВЕРБАЛЬНОЕ (словесное):	НЕВЕРБАЛЬНОЕ (визуальное):
объяснение условий проведения игры;	«язык движений»;
речевые указания (начало и окончание движения, направление, повторение и т. д.);	специфические жесты (направление движения, аплодисменты);
комментарий (поощрение).	мимика (улыбка, кивок).

Глава 3

ИГРА КАК СПОСОБ САМОВЫРАЖЕНИЯ

Танцевальная игра может быть сильным терапевтическим средством, которое способствует раскрытию личности. Движением в танце можно передать радость, боль, грусть, горе, злобу, агрессию. Танцевальная игра в системе танцевальной терапии — это особая форма экспрессивного поведения человека, которая «открывает границы» всем, в особенности тем, кто имеет проблемы в общении, кто отгорожен от мира (Э. Гренлюнд).

Танец на занятиях танцетерапии — основная форма самовыражения и общения, поэтому все приемы должны быть доступны для выполнения и не препятствовать полной свободе движений. Участник тренинга не должен бояться, что может что-то сделать неправильно, так как главное — не техника исполнения, а выражение эмоций через движение.

Танцевальная игра погружает в мир образов и чувств, движения несут символическую форму повествования. Предлагаемые обстоятельства помогают проиграть свои внешние и внутренние ощущения, развить эстетические чувства и получить сенсорное удовлетворение и радость от ощущения собственного тела. Все это способствует установлению в организме ритмического баланса и энергетической гармонии.

При создании благоприятной располагающей обстановки на занятии в процессе танцевальной игры может раскрыться природный талант, о котором участник прежде и не подозревал. В результате возникает ощущение праздника от испытанных положительных эмоций.

Кстати говоря:

«Высшее наслаждение состоит в том, чтобы быть довольным самим собой» (Ж.-Ж. Руссо).

Неважно сколько вам лет, какая у вас фигура и какое социальное положение в обществе вы занимаете, на танцполе равны все — у каждого есть возможность вырасти в своих глазах и глазах окружающих, что дает уверенность в себе и повышает самооценку. Кроме того, никогда не поздно открыть в себе новые способности. Когда дается выход творческому началу, высвобождается огромная сила для изменения жизни в лучшую сторону.

Кстати говоря:

«Секрет жизни не в том, чтобы открывать новые земли, а в том, чтобы видеть мир новыми глазами» (М. Пруст).

Глава 4

ВИДЫ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ИГР

Я бы разделила все танцевальные игры на две части:

1. Игры, в которых ведущий четко формулирует задачи или сам показывает, что нужно делать, а участники «отзеркаливают» его движения:

- ритмические игры;
- «игры-повторялки»;
- игры на перестроения в пространстве;
- игры на понимание движеческих контрастов (быстрый — медленный, большой — маленький и т. д.).

2. Игры, построенные на импровизации, в которых ведущий тренинга только объясняет условия игры и дает необходимые инструкции:

- импровизации на заданную тему («танец ветра», «танец бабочки» и т. д.);
- импровизации с предметом (с цветком, с шарфом, с веером, со шляпой, с куклой и т. д.);
- импровизации на заданное действие и смену предлагаемых обстоятельств (например, «знакомимся», «летим» и т. д.);
- контактные импровизации (в паре, в группе);
- упражнения на релаксацию.

Кстати говоря:

Импровизация — это танец или актерская игра без предварительной подготовки, когда движение изобретается непосредственно во время исполнения.

Танцевальные игры первого раздела в основном носят подготовительную функцию и призваны разогреть тело и открыть его для движения, а также разбудить эмоции.

Игры второго раздела предполагают полную свободу выражения чувств и ощущений.

При конструировании танцевальной игры в танцетерапии используется **метод интерпретации**. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с разработкой конкретного упражнения, второй — с вариациями движений и действий в соответствии с изменением содержания музыки и предлагаемых обстоятельств (меняется ритм, темп или способ выполнения). Например, можно дать задание просто импровизировать с веером, а можно при этом чередовать ритм вальса и польки; можно попросить участников попробовать выразить свои ощущения в состоянии невесомости, а можно в заданных условиях дать задание имитировать игру в волейбол и т. д.

При проведении танцевальных игр в ТТ чаще всего используется круговое построение. История дает нам сведения, что круг издавна считался самой безопасной зоной, формирующей доброжелательную атмосферу, в которой активизируются эмоциональные процессы дружеского отношения, сочувствия, поддержки, одобрения. Мифология рассматривает круг как символ гармонии. Круг способствует объединению группы и формированию благоприятных взаимоотношений между ее участниками.

Глава 5

ОПИСАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ИГР, РЕКОМЕНДУЕМЫХ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Предложенные ниже танцевальные игры являются лишь небольшой частью тех упражнений, которые я использую в своей профессиональной практике. Большинство из них я придумала сама, другие сконструировала на основе уже известных игр. Каждая представленная здесь игра — это пример того, как можно любое, даже очень простое упражнение, провести в интересной занимательной форме.

Игра 1. «ТАНЦУЕМ СИДЯ»

Это «игра-повторялка» (или «зеркальный танец»). Участники садятся на стулья, расположенные полукругом. Ведущий сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку:

- «смотрим по сторонам» (упражнение для головы);
- «удивляемся» (упражнение для плеч);
- «ловим комара» (хлопок под коленом);
- «притаптываем землю» (притопы) и т. д.

Игра проводится обычно в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге. Так как некоторым участникам иногда бывает сложно сразу включиться в танцевальный процесс, начать двигаться можно в положении сидя.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять напряжение в группе и настроить на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

Расположение участников на площадке: схема 1

(здесь и далее см. стр. 58–62).

Игра 2. «ТРАНСФОРМЕР»

Ведущий дает команды:

- построиться в колонну, шеренгу, диагональ;
- сделать круг (плотный, широкий), два круга, три круга;
- сделать два круга – круг в круге;
- встать по парам, тройкам и т. д.

Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями. Или выполнять команды за установленный промежуток времени (например, на счет до пяти; до десяти).

Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм.

Расположение участников на площадке: схемы 29, 3, 30, 42, 13.

Игра 3. «ЦЕПОЧКА»

Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест; за руки, под руки и т. д.

При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту – ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействия в группе.

Музыка: любая ритмичная (можно «диско»), темп умеренно-средний.

Расположение участников на площадке: схема 7.

Игра 4. «СТОП-КАДР»

Участники располагаются по всему залу в хаотичном порядке и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу ведущего (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают:

1-й вариант — в разных позах, представляя собой скульптуру;

2-й вариант — с улыбкой на лице.

Ведущий делает комментарий; после повторного сигнала все продолжают двигаться (повторяется 5–8 раз).

Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок».

Цель: снять внутренний зажим, помочь самоосознанию и самопониманию, а также высвобождению чувств.

Музыка: веселая зажигательная (возможны разные стили, где прослеживается ярко выраженный ритм), темп быстрый.

Расположение участников на площадке: схема 8.

Игра 5. «ИЩЕМ ДРУГА»

Участники двигаются танцевальной ходьбой по площадке хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается — каждый должен найти себе пару и поздороваться рукопожатием (повторяется 5–7 раз).

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт; развить чувство быстрой реакции.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

Расположение участников на площадке: схемы 8, 13.

Игра 6. «ЭНЕРГИЧНАЯ ПАРОЧКА»

Пары импровизируют, находясь в разном сцеплении:

- держась правыми руками;
- взявшись под руку;
- положив руки друг другу на плечи (на талию);
- взявшись двумя руками — лицом друг к другу (спиной друг к другу).

При смене сцепления делается пауза и меняется музыка. Игру можно провести как конкурс.

Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания, развить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: разные стили и жанры с чередованием быстрого и медленного темпа (например, народные национальные мелодии).

Расположение участников на площадке: схема 13.

Игра 7. «КРЫЛЬЯ»

На первом этапе участники «отзеркаливают» ведущего, который имитирует движения крыльями (двумя, одним, с поворотом и т. д.).

На втором этапе участники делятся на две «стаи», которые по очереди импровизируют на площадке, взаимодействуя между собой. Пока одни танцуют — другие наблюдают, и наоборот.

Игра обычно проводится после активного тренинга.

Цель: снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и установлению межличностных отношений.

Музыка: спокойная, медленная (например, инструментальные композиции В. Зинчука или джазовые композиции).

Расположение участников на площадке: схемы 8, 27, 28.

Игра 8. «ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО»

Участники располагаются по всей площадке, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья», или приседают на корточки).

Ведущий (исполняя роль феи или волшебника) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до участников, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает.

Ведущий дает комментарий, стимулируя проявление индивидуальности.

Цель: осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения; развить умение импровизировать.

Музыка: вальс (например, вальсы И. Штрауса), темп средний или умеренно-быстрый.

Реквизит: «волшебная палочка».

Расположение участников на площадке: схема 16, 17.

Игра 9. «ВЕСЕЛЫЙ ПОХОД»

Участники строятся колонной и двигаются змейкой. Стоящий во главе колонны (командир отряда) показывает при этом какое-то движение, остальные повторяют.

Затем «командир отряда» уходит в конец колонны и его место занимает следующий участник. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не побывает во главе колонны. Каждый участник должен стараться не повторяться в движениях, придумать свой вариант. Если при этом возникают затруднения, ведущий приходит на помощь.

Цель: дать возможность экспериментировать с движением для осознания своего танцевально-экспрессивного стереотипа, а также ощутить себя в роли ведущего и ведомого.

Музыка: любая танцевальная (например, «диско», «поп», «латина»), темп быстрый.

Расположение участников на площадке: схема 7.

Игра 10. «СОН»

Участники располагаются на стульях в удобном положении или ложатся на пол на коврики, закрывают глаза.

1-й вариант: ведущий дает тему сновидения (например, «весна», «осень», «поход», «космос», «море», «облако» и т. д.) и участники под музыку отдают свои фантазии.

2-й вариант: ведущий говорит заранее заготовленный текст на фоне музыки (см. Приложение № 2).

На втором этапе все делятся своими сновидениями.

Игра обычно проводится в конце занятия.

Цель: проработать внутренние ощущения, стабилизировать эмоциональное состояние, достичь внутреннего равновесия.

Музыка: медленная, спокойная, ненавязчивая (например, медитативная музыка со звуками природы: шум моря, пение птиц и т. д.)

Расположение участников на площадке: схемы 5, 8.

Игра 11. «ТАНЦУЮТ ВСЕ»

Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т. д. — участники импровизируют. По команде «танцуют все» — в работу включаются все части тела (повторяется 3–4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом.

Игра обычно проводится в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять мышечные зажимы, создать настрой на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

Расположение участников на площадке: схема 1.

Игра 12. «ХОРОВОД-ЗНАКОМСТВО»

Участники образуют круг и, взявшись за руки, двигаются медленным шагом по часовой стрелке. Ведущий с платком в руке идет в обратном направлении внутри круга, останавливается напротив любого из участников (в этот момент круг тоже прекращает движение), делает глубокий русский поклон и передает платок. После ответного поклона меняется с ним местами. Игра может продолжаться, пока все не побывают в роли ведущего.

Цель: развить групповые чувства сплоченности, сопричастности, принадлежности; побудить к вступлению в межличностные отношения.

Музыка: русские мелодии в инструментальной обработке (например, хороводы ансамбля «Березка»), темп медленный.

Реквизит: платочек.

Расположение участников на площадке: схема 39.

Игра 13. «РЕВЕРАНСЫ»

В игре воссоздается атмосфера бала.

1-й вариант.

Участники медленным, степенным шагом двигаются по площадке в хаотичном порядке, приветствуя при этом кивком головы каждого, идущего навстречу. Музыкальная пауза — сигнал к тому, что нужно сделать реверанс (повторяется 5–7 раз).

2-й вариант.

Группа выстраивается в ряд. Король (королева, эту роль может исполнять ведущий) проходит вдоль участников, каждый из которых в знак приветствия поочередно замирает в реверансе, и становится в конце ряда. Игра повторяется, пока все не побывают в роли короля.

Цель: помочь ориентации в пространстве, дать возможность экспериментировать с движением, осознать свою особенность самовыражения, развить умение импровизировать.

Музыка: менуэт, вальс или другая, темп умеренный.

Расположение участников на площадке: схемы 8, 41.

Игра 14. «РАЗРЕШИТЕ ПРИГЛАСИТЬ»

Все становятся в круг. Ведущий приглашает любого из участников и танцует с ним в паре, показывая движения, которые «отзеркаливает» партнер. По сигналу «музыкальная пауза» пара разделяется и приглашает новых участников. Теперь на площадке две пары, и так, пока все не включатся в танцевальный процесс. При этом каждый приглашенный «отзеркаливает» движения того, кто его пригласил.

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт, дать возможность экспериментировать с движением, ощутить себя в роли ведущего и ведомого.

Музыка: разные стили и жанры (например: чарльстон, рок-н-ролл или народные мелодии), темп быстрый.

Расположение участников на площадке: схемы 4, 12, 13.

Игра 15. «ВСЕ ДЕЛО В ШЛЯПЕ»

Участники разбиваются на пары и импровизируют. Ведущий в шляпе ходит по залу, останавливается возле любой пары, надевает шляпу на голову одному из участников и меняется с ним местами. Игра повторяется, пока каждый не побывает в шляпе.

Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания и вхождение в межличностный контакт, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: разные стили и жанры (например, твист), темп умеренный.

Реквизит: шляпа.

Расположение участников на площадке: схема 14.

Игра 16. «СОЛО С ГИТАРОЙ»

Все становятся в круг и двигаются в ритм музыки. Ведущий с гитарой в руках выходит в центр круга и исполняет соло, выражая в танце свои чувства, затем передает гитару любому участнику. Далее каждый участник проделывает то же самое, при этом он может по желанию вступить во взаимодействие с кем-либо из группы. Каждый сольный танец в конце награждается аплодисментами.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, развить умение импровизировать, повысить самооценку.

Музыка: диско, поп, рок и другая (например, композиции «Бони-М»), темп быстрый.

Реквизит: в качестве гитары можно использовать ракетку от бадминтона.

Расположение участников на площадке: схема 3, 2.

Игра 17. «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ РИНГ»

Участники делятся на две группы, каждая из которых поочередно двигается в своем стиле, при этом импровизируя и вступая во взаимодействие друг с другом. Пока одна группа танцует, другая наблюдает, и наоборот (повторяется 3–4 раза). Затем группы пробуют свои силы в противоположном стиле (меняются стилями), и игра повторяется.

Цель: развить групповую поддержку и взаимодействие, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: любое сочетание контрастных стилей: рок-н-ролл и рэп, классический и народный, джаз и техно.

Расположение участников на площадке: схема 22.

Игра 18. «МАТРОСЫ»

Игра построена на основных движениях танца «Яблочко». Все строятся в две шеренги.

1-й этап. Ведущий дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:

— «маршируем» (марш на месте с высоким подниманием бедра);

— «смотрим вдаль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль);

— «тянем канат» (на «раз, два» — выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» — переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат);

— «лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъем по веревочной лестнице);

— «смирно!» (подъем на полупальцы: вверх-вниз (упражнение «releve» по VI поз.), правая рука к виску) и др.

2-й этап. Ведущий вразброс дает команды, участники самостоятельно выполняют.

Игра проводится обычно в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять напряжение в группе, создать настрой на работу.

Музыка: танец «Яблочко», темп умеренно-быстрый.
Расположение участников на площадке: схема 21.

Игра 19. «ПРОГУЛКА»

Ведущий предлагает совершить «прогулку», импровизируя с каким-либо предметом. Показывает траекторию движения (например, сделать круг по площадке или дойти до стоящего вдалеке стула, обойти его и вернуться обратно). Ведущий просит проявить фантазию и постараться, чтобы каждая последующая «прогулка» была не похожа на предыдущие. Игра проходит в форме эстафеты: все строятся в колонну по одному, эстафетной палочкой служит предмет, с которым работают участники.

Цель: осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения, развить экспрессивный репертуар.

Музыка: разные стили и жанры (например, инструментальная ритмичная музыка, поп, вальс).

Реквизит: зонтик, цветок, газета, веер, сумочка, шляпа.

Расположение участников на площадке: схемы 36, 35.

Игра 20. «ШТИЛЬ-ШТОРМ»

Ведущий просит участников включить свое воображение и говорит, что их группа представляет собой единое целое — море, а каждый из них — волна.

1-й вариант. Все становятся в круг и берутся за руки. По команде «штиль» все участники медленно и спокойно покачиваются, изображая руками еле заметные волны. По команде «шторм» амплитуда движения рук увеличивается, участники покачиваются более динамично. «Смена погоды» происходит 5–7 раз.

2-й вариант. Игра проводится по тем же правилам, но участники строятся в две или три линии.

Цель: развить взаимопонимание и взаимодействие в группе, анализировать отношения.

Музыка: инструментальная со звуками моря, ветра и т. д.; чередование контрастных темпов и динамических оттенков.

Расположение участников на площадке: схемы 3, 21.

Игра 21. «ПЛОВЦЫ-НЫРЯЛЬЩИКИ»

Все становятся в круг и имитируют стили плавания, слегка приседая: кроль, брасс, баттерфляй, на спине. Смена стиля происходит по команде ведущего. По сигналу «ныряем» все хаотично перемещаются, изображая подводное плавание (руки вытянуты вперед, ладони соединены и двигаются змейкой; ноги выполняют мелкий семенящий шаг). Игра повторяется 2–3 раза.

Цель: помочь самоосознанию и самопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

Музыка: любая ритмичная (можно шлягеры о море), темп умеренный.

Расположение участников на площадке: схемы 3, 8.

Игра 22. «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»

Все участники хаотично двигаются в пространстве (без музыкального сопровождения). Ведущий говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три — фигура медузы (русалки, акулы, дельфина) замри». Все замирают в разных позах. Звучит музыка. Заранее выбранный Нептун подходит к любому участнику и вступает с ним в танцевальное взаимодействие, показывая любые движения, которые нужно «отзеркалить». После остановки музыки участники меняются ролями. Игра продолжается с новым Нептуном. Каждый раз ведущий называет новую фигуру. Игра может повторяться, пока все не побывают в роли Нептуна.

Цель: стимулировать активность и инициативу в установлении отношений с другим человеком, помочь взаимопониманию.

Музыка: разные направления и стили (например, «медузы» — джаз, «русалки» — восточные мелодии, «акулы» — тяжелый рок). Темп разный.

Расположение участников на площадке: схема 18.

Игра 23. «ЗНАКОМСТВО»

Все образуют два круга — внешний и внутренний. Каждый круг движется танцевальной ходьбой в разном направлении. Музыка прерывается — движение прекращается, стоящие напротив партнеры здороваются рукопожатием. Повторяется 7–10 раз.

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт.

Музыка: любая ритмичная, энергичная (например, полька или диско). Темп умеренно-быстрый.

Расположение участников на площадке: схемы 37, 38.

Игра 24. «ТАНЕЦ АБОРИГЕНОВ»

Все становятся в круг.

1-й этап. Ведущий показывает базовые движения африканских танцев, участники пытаются повторить.

2-й этап. Каждый по очереди солирует в кругу с копьем или бубном. Группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, повысить самооценку, развить танцевально-экспрессивные способности.

Музыка: афро-джаз. Темп быстрый.

Расположение участников на площадке: схемы 3, 2.

Игра 25. «ПАРУСА»

Это упражнение на напряжение и расслабление. Группа строится в форме клина, изображая парусный корабль.

1-й этап. По команде ведущего «поднять паруса» все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах.

2-й этап. По команде «спустить паруса» — опускают руки, приседая вниз.

3-й этап. По команде «попутный ветер» — группа двигается вперед, сохраняя форму клина корабля.

4-й этап. По команде «полный штиль» все останавливаются. Повторить 3–4 раза.

Цель: восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.

Музыка: спокойная, инструментальная. Темп медленный.
Расположение участников на площадке: схема 19.

Игра 26. «ВСАДНИКИ»

Группа образует круг, в центре которого стоит стул («конь»). Каждый участник по очереди импровизирует, сидя на стуле, изображая всадника-наездника (включая в диапазон движений различные несложные трюки: езда стоя, полулежа, на боку, спиной по направлению движения и т. д.).

Игра продолжается, пока все не побывают всадниками.

Цель: осознать свои экспрессивные возможности, стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, дать возможность экспериментировать с движением.

Музыка: в стиле «кантри» или «лезгинка», темп быстрый.
Реквизит: стул.

Расположение участников на площадке: схема 2.

Игра 27. «ГЛАЗКИ, ГУБКИ, ЩЕЧКИ» (или «мимическая гимнастика»)

Участники располагаются на стульях, стоящих полукругом. «Танцуют» разные части лица — по команде ведущего:

— «танцуют глазки» — участники:

а) стреляют глазами слева-направо и наоборот;

б) подмигивают поочередно то левым, то правым глазом;

в) то зажмуриваются, то широко раскрывают («выпучивают») глаза;

— «танцуют губки» — участники:

а) вытягивают губы трубочкой, изображая тройной поцелуйчик, затем расплываются в улыбке;

б) посылают с помощью ладони рук воздушные поцелуи то направо, то налево;

— «танцуют щечки» — участники:

а) надувают щеки воздухом, затем хлопают по ним ладонями, выпуская воздух;

б) надувают поочередно то одну, то другую щеки, гоняя воздух туда-обратно.

Ведущий может сочетать объяснение с показом. Игра проводится обычно в начале занятия и может являться частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: снять мышечные зажимы лица, разбудить эмоции, создать настрой на работу.

Музыка: любая ритмичная (например, «полька» или «диско»), темп средний.

Расположение участников на площадке: схема 1.

Игра 28. «СОСУЛЬКИ»

Это упражнение на напряжение и расслабление. Участники располагаются на площадке в хаотичном порядке, изображая сосульки. Исходное положение: стойка смирно.

1-й этап: «Весна — сосульки тают». Ведущий, исполняющий роль солнышка, поочередно подает сигнал (взглядом, жестом или прикосновением) любому из участников, который начинает медленно «таять», опускаясь в положение лежа. И так, пока все «сосульки» не растают.

2-й этап: «Зима — сосульки замерзают». Участники одновременно очень медленно встают и принимают исходное положение — стойку смирно.

Игра повторяется 3–4 раза. Проводится обычно после активных упражнений.

Цель: снять напряжение, восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение.

Музыка: спокойная медитативная, темп медленный.

Расположение участников на площадке: схема 15.

Игра 29. «КОНЦЕРТ-ЭКСПРОМТ»

Все сидят на стульях, расположенных полукругом. В коробке (на столе, на вешалке), стоящей вне поля зрения группы (как бы «за кулисами»), лежат различные элементы костюмов и реквизит. Участники по очереди выбирают что-либо из предложенных вещей и исполняют сольный номер экспромтом. Ведущий делает комментарий, поощряя проявление фантазии. Каждый танцор получает в награду аплодисменты группы.

Ведущий должен заранее продумать возможные варианты музыкального сопровождения и иметь в запасе разные фонограммы.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, развить умение импровизировать, повысить самооценку.

Музыка: различные стили и жанры разного темпа и характера (продолжительность каждого сольного номера 40–50 секунд).

Реквизит: рюкзачок, цветок, шляпа, шарф, веер, боа, дудочка, бубен, газета, кукла, зонтик, зеркальце и др.

Расположение участников на площадке: схема 9.

Игра 30. «НЕВЕСОМОСТЬ»

1-й вариант: участники хаотично располагаются на площадке и медленно («заторможенно») перемещаются, изображая состояние невесомости. При этом в свободной импровизации вступают во взаимодействие друг с другом.

2-й вариант: участники располагаются по кругу и изображают игру в волейбол в невесомости, посылая друг другу импульсы взглядом и медленными жестами во время «передачи мяча». Ведущий становится равноправным участником игры и собственным примером побуждает участников использовать весь спектр движений игры в волейбол.

Цель: помочь ориентации в пространстве, исследовать возможность самопонимания и самоосознания в предлагаемых обстоятельствах, развить групповое взаимопонимание и взаимодействие.

Музыка: спокойная, «космическая» (например, композиции группы «Срасе»), темп медленный.

Расположение участников на площадке: схемы 8, 5.

Игра 31. «ВОКРУГ СВЕТА»

Участники образуют круг и двигаются против часовой стрелки — «путешествуют вокруг света». При этом национальные мелодии разных стран и континентов сменяют одна другую. Участники должны стараться быстро подстроиться под новый ритм, взаимодействуя друг с другом, в том числе используя движения в сцеплении (держась за руки, под руки, руки на плечи — при боковом движении; положив руки на пояс, на плечи впереди стоящему — при движении друг за другом), но не нарушая при этом траектории движения по кругу. Ведущий, находясь со всеми в кругу, может подсказывать базовые движения национальных танцев, а также делать комментарий по ходу игры.

Цель: развить групповое взаимодействие, актуализировать отношения, расширить экспрессивный репертуар.

Музыка: национальные мелодии разных стран в современной обработке (например, «ламбада», «лезгинка», «сиртаки», «летка-енка», а также восточные, африканские, еврейские и другие мелодии; в заключение «путешествия» — русский хоровод).

Расположение участников на площадке: схема 6.

Игра 32. «ШЛЯПНАЯ ЭСТАФЕТА»

Участники образуют широкий круг и двигаются в ритме музыки.

1-й вариант: ведущий надевает шляпу себе на голову и делает несколько танцевальных движений, поворачиваясь вокруг своей оси. Затем передает шляпу стоящему рядом участнику, который в свободной импровизации проделывает то же самое и передает эстафету следующему игроку. Эстафета продолжается по кругу до тех пор, пока шляпа не вернется к ведущему.

2-й вариант: ведущий пересекает круг в любом направлении (импровизируя при этом) и надевает шляпу на голову кому-

либо из участников, меняясь с ним местами. Принявший эстафету повторяет действие ведущего, используя свою лексику танцевальных движений, и в игру включается следующий участник. И так, пока каждый член группы не побывает в шляпе.

Цель: развить умение импровизировать, исследовать взаимное принятие друг друга, вхождение в контакт, стимулировать развитие межличностных отношений в группе.

Музыка: любая ритмичная, темпераментная (например, «чарльстон», «твист», «диско» или др.). Темп умеренно-быстрый.

Расположение участников на площадке: схемы 5, 40.

Игра 33. «ХОЛОДНО-ЖАРКО»

Это упражнение на напряжение и расслабление. Участники располагаются на площадке в хаотичном порядке. По команде ведущего:

— «холодно» — все члены группы, изображая дрожь в теле, плотно прижимаются друг к другу, концентрируясь в одной точке зала;

— «жарко» — все хаотично перемещаются по площадке в свободной импровизации «млея от жары».

Ведущий делает комментарий, красноречиво описывая состояние погоды. Упражнение повторяется 5–6 раз.

Цель: снять внутренний зажим, помочь ориентации в пространстве, развить взаимопонимание и взаимодействие в группе, актуализировать отношения.

Музыка: контрастная — чередование разных по ритму и темпу стилей (например, рок-н-ролл и джаз); возможно использование шлягеров на тему зимы и лета.

Расположение участников на площадке: схемы 20, 8.

Игра 34. «ПЕРЕПРАВА»

Участники располагаются на одной стороне площадки. Задача: переправиться на другую сторону по одному человеку.

Каждый участник должен постараться придумать свой способ перемещения, используя свой танцевально-экспрессивный репертуар (в том числе различный танцевальный шаг, прыжки, подскоки, повороты, несложные трюки и т. д.).

После того, как все члены группы оказались на другой стороне площадки, упражнение повторяется еще раз под другую музыку. При этом нужно снова не повторять движения предыдущих участников. В случае затруднения ведущий может оказать помощь игрокам.

Цель: осознать свои танцевальные возможности, развивать умение импровизировать, стимулировать творческое самовыражение.

Музыка: разные стили по ритму и темпу (например, «барыня» и «вальс», «рэп» и «латина» или др.).

Расположение участников на площадке: схема 33.

Игра 35. «ШАПКА-НЕВИДИМКА»

(В данной игре «шапка-невидимка» действует наоборот: тот, кто ее надевает, ничего вокруг не видит.)

Все становятся в круг. Один из участников выходит в центр, надевает «шапку-невидимку», закрывает глаза и импровизирует в пространстве, руководствуясь своими внутренними ощущениями. Остальные наблюдают. Во время музыкальной паузы солист открывает глаза и тому, с кем первым встретится взглядом, передает «шапку-невидимку», меняясь с ним местами. Следующий участник повторяет все сначала, аутентично двигаясь на площадке. Игра может продолжаться, пока все не побывают в кругу.

Цель: исследовать возможность ориентации в пространстве, развивать танцевально-экспрессивный репертуар, стимулировать творческое самовыражение.

Музыка: спокойная инструментальная (например, композиции оркестра П. Мориа), темп медленный или умеренный.

Расположение участников на площадке: схема 2.

Игра 36. «ПЕРЕПЛЯС»

Участники делятся на две группы, которые располагаются в хаотичном порядке на разных сторонах площадки.

На первом этапе: по одному представителю от группы выходят на середину и соревнуются в мастерстве импровизации: кто кого перетанцует. По сигналу ведущего солисты под аплодисменты возвращаются к своей группе, их место занимают следующие участники. Перепляс продолжается до тех пор, пока каждый член группы не примет в нем участие.

На втором этапе: музыка меняется, группы полным составом поочередно импровизируют на площадке, при этом участники вступают во взаимодействие между собой, стараясь переплясать соперников; групповые импровизации повторяются 3–4 раза.

Цель: дать возможность экспериментировать с движением, стимулировать общение в парах, развить групповую поддержку, стимулировать творческое самовыражение.

Музыка: разные стили и жанры (например, «барыня», «латина», «рок-н-ролл», «лезгинка», «казачок», «брейк» и др.). Темп быстрый.

Расположение участников на площадке: схемы 34, 22.

Игра 37. «ТОРТ-МОРОЖЕНОЕ»

Участники образуют круг или два круга (один в другом), берутся за руки и поднимают их вверх или вперед, представляя собой торт.

На первом этапе «торт-мороженое» тает: с началом музыки участники расслабляются и медленно томно опускаются на пол в лежачее положение, не разрывая при этом рук.

На втором этапе происходит обратный процесс — «торт-мороженое» замораживается: участники также медленно, как на предыдущем этапе, поднимаются, не разрывая рук, и принимают исходное положение.

Игра повторяется 3–4 раза. Проводится обычно после активных упражнений.

Цель: снять внутренний зажим, снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, развить взаимопонимание и умение чувствовать себя частью единого целого.

Музыка: спокойная медитативная, темп медленный.

Расположение участников на площадке: схемы 3, 42.

Игра 38. «ВИДЕОПЛЕНКА»

Группа представляет собой видеопленку, на которой записано столпотворение людей на площади. Ведущий — это пульт управления. По сигналу:

— «пуск» — участники хаотично перемещаются в пространстве в среднем темпе;

— «перемотка вперед» — темп перемещения быстрый, при этом нужно стараться не сталкиваться друг с другом и заполнять все пространство, равномерно распределяясь на площадке;

— «стоп» — все останавливаются и замирают на месте;

— «перемотка назад» — темп движения быстрый, но перемещение происходит спиной назад (ведущий должен следить за каждым участником и контролировать ситуацию, не допуская падений и столкновений; этот этап игры не должен быть продолжительным).

Ведущий несколько раз вразброс подает разные сигналы.

Упражнение можно усложнить, дав задание двигаться каким-либо танцевальным шагом, согласно выбранному музыкальному сопровождению.

Цель: помочь ориентации в пространстве, развить способность взаимопонимания и взаимодействия.

Музыка: в качестве музыкального сопровождения можно использовать ритм или заранее заготовленную фонограмму, состоящую из различных по темпу и продолжительности музыкальных отрывков (согласно этапам игры), записанных несколько раз в разной последовательности.

Расположение участников на площадке: схема 8.

Игра 39. «ВОЗДУШНЫЙ ПОЦЕЛУЙ»

Группа образует круг. Один из участников выходит в центр и импровизирует под музыку, затем посылает воздушный поцелуй любому члену группы. Тот, кому был адресован поцелуй, ловит его, занимает место солиста в центре круга и продолжает импровизацию.

Игра может продолжаться, пока все не получат хотя бы по одному воздушному поцелую.

Цель: развить танцевально-экспрессивный репертуар, исследовать взаимное принятие друг друга.

Музыка: лирическая инструментальная (например, вальсы И. Штрауса или композиции И. Крутого). Темп умеренный.

Расположение участников на площадке: схема 2.

Игра 40. «ЗАГОРАЕМ»

Все ложатся на пол на коврики и «загорают» в разных положениях. По команде ведущего:

— «загораем на животе» — участники ложатся на живот: руки подпирают подбородок, голова делает наклоны вправо-влево, ноги поочередно сгибаются в коленях, доставая пяткой ягодицы;

— «загораем на спине» — участники переворачиваются на спину: руки под голову, одна нога подтягивается к себе, сгибаясь в колене, стопа другой ноги кладется на колено первой, отбивая ритм музыки;

— «загораем на боку» — участники переворачиваются на бок: одна рука подпирает голову, другая опирается о пол перед грудью; верхняя нога как маятник касается носком до пола то спереди, то сзади, «перепрыгивая» через другую ногу.

Упражнение повторяется 4–5 раз. Игра может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять напряжение в группе, создать настрой на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

Расположение участников на площадке: схемы 3, 8.

Игра 41. «МИНУТА СЛАВЫ»

Все сидят или стоят, располагаясь полукругом. Участники поочередно импровизируют на площадке, держа в руках табличку с надписью «минута славы», стараясь максимально раскрыться. Каждый танец исполняется под разную музыку и по окончании приветствуется аплодисментами группы. Ведущий делает комментарий, стимулируя участников на проявление их скрытых возможностей.

Цель: развить умение импровизировать, исследовать свои танцевально-экспрессивные возможности, стимулировать творческое самовыражение, повысить самооценку.

Музыка: подборка отрывков различных стилей и жанров разного темпа.

Расположение участников на площадке: схема 9.

Игра 42. «ТУСОВКА»

Участники хаотично перемещаются по площадке в ритме музыки, приветствуя проходящих мимо членов группы кивком головы, жестом или прикосновением ладоней рук. По желанию участники в свободной импровизации вступают в танцевальное взаимодействие друг с другом. В процессе «тусовки» несколько раз происходит резкая смена музыкального сопровождения. Участники должны постараться подстроиться под новый ритм и продолжить импровизацию. Ведущий может быть сторонним наблюдателем или полноправным членом «тусовки».

Цель: развить чувство ориентации в пространстве, дать возможность экспериментировать с движением, исследовать возможность вхождения в контакт, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: подборка разных по стилю, ритму, темпу фрагментов клубной или дискотечной музыки.

Расположение участников на площадке: схема 8.

Игра 43. «ПОКАЗ МОД»

Участники делятся на две группы, каждая из которых представляет свой «Дом моделей». Группы выстраиваются в форме шеренги: одна напротив другой. «Дома моделей» поочередно представляют свои варианты коллекции одежды (неважно, во что одеты участники, главное — выразительно представить себя). Дефиле продолжается до тех пор, пока каждая участница (участник)-«модель» не пройдет по подиуму. Всем участникам показа мод после каждого выхода обе группы дарят аплодисменты.

Ведущий дает комментарий по ходу игры, делая комплименты всем членам творческого процесса, отмечая эксклюзивность и уникальность каждой «модели» на подиуме.

Цель: исследовать возможность самовыражения, повысить самооценку, развить групповую поддержку.

Музыка: инструментальная ритмичная, темп средний.

Расположение участников на площадке: схемы 31, 32.

Игра 44. «ХУДОЖНИКИ»

Группа образует круг. Один из участников («художник») выходит в центр с кисточкой в руках и рисует в пространстве воображаемую картину, импровизируя в танце согласно характеру музыки. Остальные члены группы наблюдают за ним. В момент смены музыкального сопровождения «художник» передает кисточку следующему участнику, который, руководствуясь своим внутренним миром, создает в воображаемом пространстве свое «произведение искусства».

Игра проводится, пока каждый не побывает в роли «художника». По окончании проводится обсуждение: каждый участник по желанию может поделиться своими внутренними ощущениями и впечатлениями, которые ему навеяла предложенная музыка, и рассказать о содержании созданной картины. Ведущий делает комментарий.

Цель: развить чувство ориентации в пространстве, умение импровизировать, стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств.

Музыка: подборка отрывков разных стилей и жанров инструментальной музыки, темп медленный или умеренный.

Реквизит: кисточка.

Расположение участников на площадке: схема 2.

Игра 45. «КАРУСЕЛЬ»

Упражнение используется для того, чтобы разбить группу на пары. Участники делятся на две группы (мальчики и девочки или разнородные по составу). Каждая группа образует круг — «карусель». В центре каждого круга находится обруч, за который все держатся правой рукой. С началом музыки «карусели» начинают вращаться по часовой стрелке, при этом на их стыке участники из разных групп пытаются дотронуться левыми руками друг до друга. Во время музыкальной паузы те посетители аттракциона, которые в данный момент коснулись друг друга, образуют пару, покидают «карусели» и отходят в сторону.

Игра продолжается, пока все участники не разобьются на пары.

Игру можно усложнить, предложив участникам двигаться определенным шагом, например: бег с захлестом ноги назад, тройной ход с каблука, шаг польки и др.

Цель: развить групповые чувства, побудить к вступлению в межличностные отношения, исследовать взаимное принятие друг друга.

Музыка: русские народные мелодии в инструментальной обработке, темп быстрый или умеренно-быстрый.

Реквизит: обручи — 2 шт.

Расположение участников на площадке: схемы 25, 26.

Игра 46. «КОСТЕР»

Группа образует круг, все садятся на пол (поджимая колени или «по-турецки»). Двое участников, у каждого из которых в руках находится красный платок, выходят в центр и, импровизируя в дуэтом танце, вступая по желанию во взаимодействие, изображают пламя костра. По сигналу ведущего «языки пламе-

ни» (платки) передаются следующим участникам, и теперь они «поддерживают» костер, стараясь проявить фантазию и сделать свой «танец огня» не похожим на предыдущий.

Игра продолжается, пока все не побывают в кругу.

Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания и вхождения в контакт с партнером по танцу, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: энергичная, темпераментная музыка разных стилей и жанров (например, «Танец с саблями» Хачатуряна), темп быстрый или умеренно-быстрый.

Реквизит: легкие газовые платки (или шарфы) красного цвета — 2 шт.

Расположение участников на площадке: схема 11.

Игра 47. «ДИСКОТЕКА»

Участники хаотично располагаются на площадке и самостоятельно двигаются в свободной танцевальной импровизации под предложенную темпераментную музыку. В момент смены музыкального сопровождения на медленный темп участники должны постараться быстро найти себе партнера и продолжить танцевать в паре. Чередование быстрых и медленных танцев происходит 5–6 раз. На каждом этапе, образуя пары, необходимо найти себе нового партнера.

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт, стимулировать активность и инициативу в установлении отношений с другим человеком, развить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: дискотечная, клубная контрастных стилей и темпов (например, диско и блюз или техно и транс).

Расположение участников на площадке: схемы 8, 13.

Игра 48. «САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ»

Все сидят или стоят, располагаясь полукругом. Каждый участник по очереди в свободной импровизации делает торже-

ственной походкой круг по площадке, выходит на середину зала и под аплодисменты группы «раскланивается», т. е. делает несколько поклонов-реверансов. Ведущий дает комментарий, стимулируя участников на проявление их скрытых возможностей.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств; повысить самооценку.

Музыка: фанфары или торжественный, энергичный марш.

Расположение участников на площадке: схема 10.

Игра 49. «ПЛЕТЕНЬ»

Группа делится пополам и образует две шеренги: одна напротив другой. При этом участники каждой группы переплетают руки крест-накрест (каждый протягивает руки в стороны и берется за руку с соседом через одного).

С началом музыки шеренги в сцеплении двигаются навстречу друг другу. Встретившись, стоящие напротив участники образуют пары и свободно импровизируют. В момент музыкальной паузы все должны вернуться на свои места и занять первоначальное положение.

Игру можно провести как конкурс — кто быстрее построится в шеренгу и переплетет руки.

Цель: развить групповое взаимодействие, актуализировать отношения, исследовать возможность вхождения в контакт, стимулировать общение в парах.

Музыка: русские народные мелодии в инструментальной обработке, темп средний или умеренно-быстрый.

Расположение участников на площадке: схемы 23, 24.

Игра 50. «КАРНАВАЛ»

1-й этап — «Выбор костюма». Группа образует круг и двигается на месте в ритме музыки. В центре круга стоит коробка с большим набором карнавальных масок. Один из участников выбирает себе маску и импровизирует в ней, исполняя сольный танец; затем передает эстафету следующему члену группы, ме-

няясь с ним местами (не снимая при этом маску, становится в общий круг). Новый солист проделывает то же самое. И так продолжается, пока все участники не будут в масках.

2-й этап — «Карнавал в разгаре». Участники двигаются в свободной танцевальной импровизации по всей площадке, по желанию вступая во взаимодействие друг с другом.

Ведущий делает комментарий, поощряя участников за их уникальность и неповторимость.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, исследовать возможность взаимодействия в группе.

Музыка: энергичная, темпераментная в стиле «латина» (возможно попури на тему латиноамериканских ритмов), темп умеренно-быстрый.

Реквизит: коробка с карнавальными масками.

Расположение участников на площадке: схемы 2, 8.

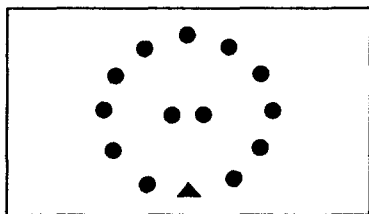


Схема 11

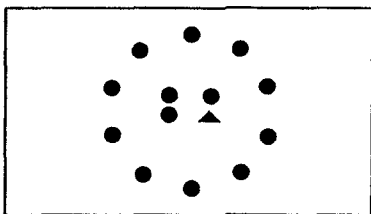


Схема 12

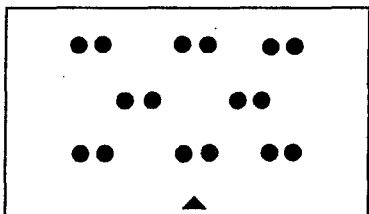


Схема 13

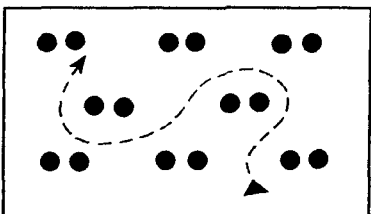


Схема 14

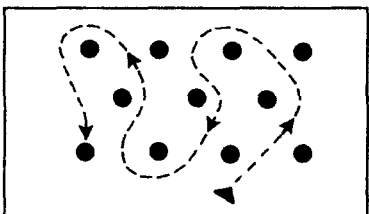


Схема 15

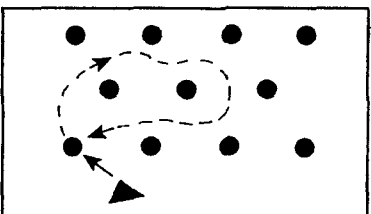


Схема 16

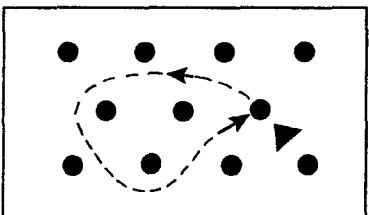


Схема 17

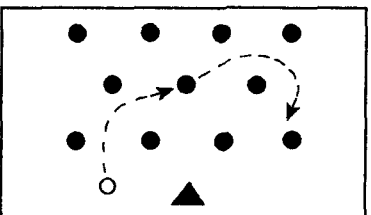


Схема 18

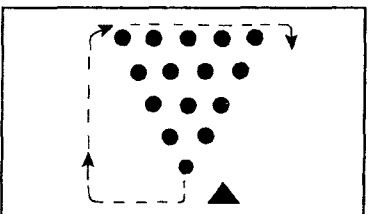


Схема 19

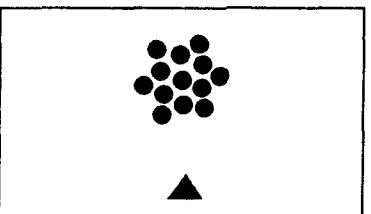


Схема 20

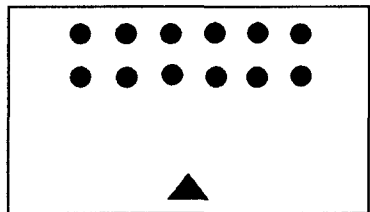


Схема 21

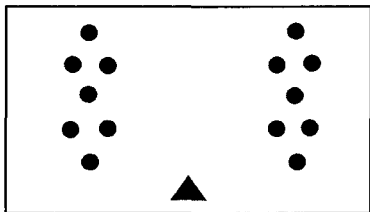


Схема 22

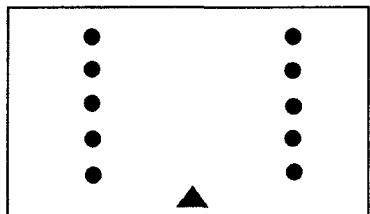


Схема 23

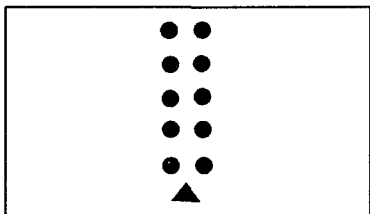


Схема 24

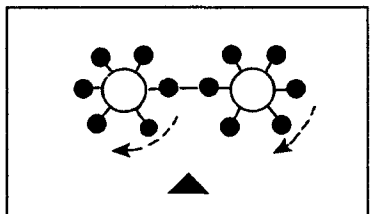


Схема 25

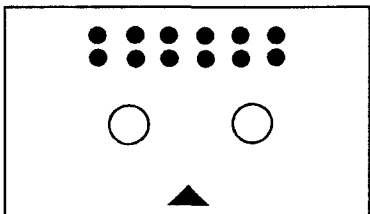


Схема 26

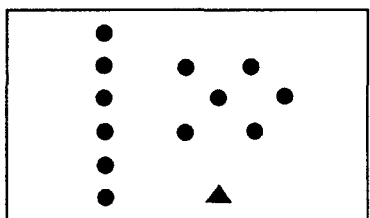


Схема 27

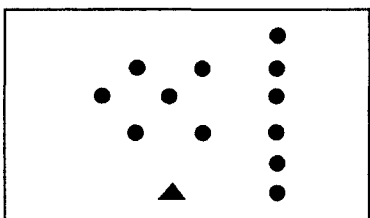


Схема 28

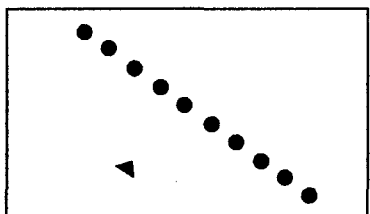


Схема 29

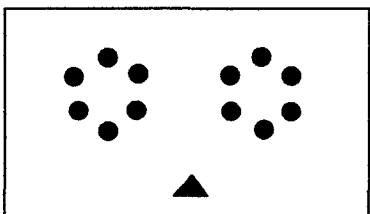


Схема 30

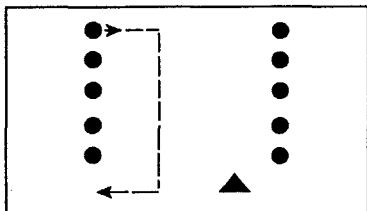


Схема 31

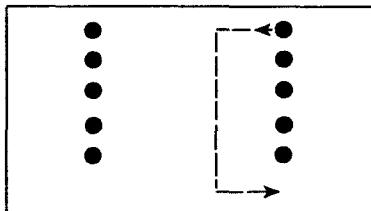


Схема 32

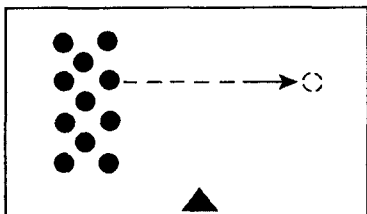


Схема 33

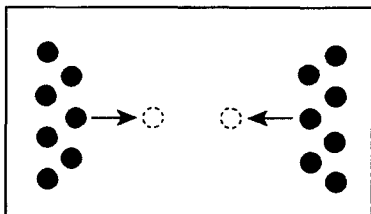


Схема 34

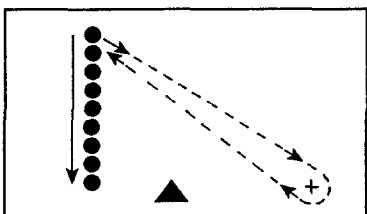


Схема 35

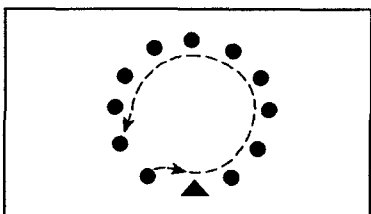


Схема 36

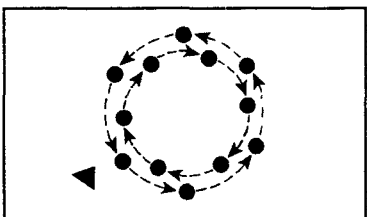


Схема 37

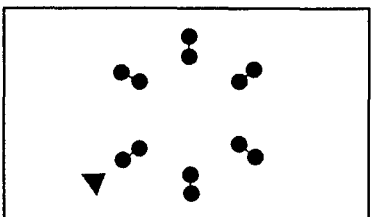


Схема 38

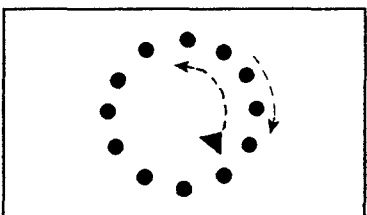


Схема 39

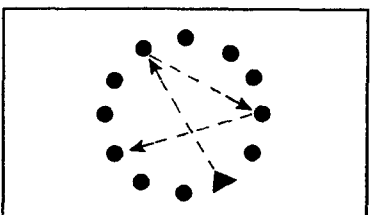


Схема 40

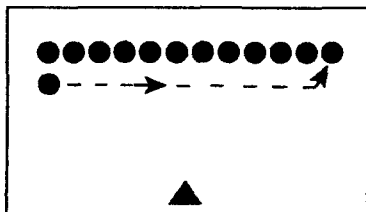


Схема 41

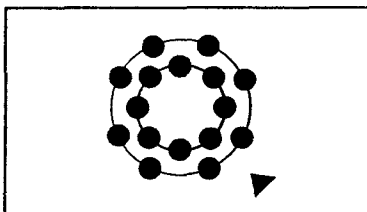


Схема 42

Представленные здесь танцевальные игры могут найти применение не только в танцетерапии, а стать частью урока танца или быть включены в занятие по актерскому мастерству. Кроме того, они могут быть использованы на утренниках и праздниках в детских учреждениях и при проведении развлекательных программ для взрослых.

Поскольку каждая игра построена на воспитании добрых качеств и призвана пробудить положительные эмоции, то использование ее в контексте любого мероприятия будет нести терапевтический эффект.

Каждой представленной здесь игре свойственна вариативность проведения. Проявите немного фантазии, измените предлагаемые обстоятельства — и вы станете автором новой игры. Пробуйте! Желаю удачи!

ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОЙ ТРЕНИНГ

Глава 1

ПОНЯТИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО- ИГРОВОГО ТРЕНИНГА. ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Новые подходы к танцевальной терапии выходят за пределы психоаналитического наследия. Сегодня в этой области наблюдается значительное разнообразие форм. Я добилась положительных результатов в работе потому, что действовала не по привычной схеме, а искала свои пути достижения цели.

Кстати говоря:

«Вера в свой метод — залог любого успеха»

(Т. А. Шкурко).

Я предлагаю новую форму проведения танцевально-терапевтической сессии — танцевально-игровой тренинг (ТИТ), в основе которого лежит комплекс танцевальных игр и упражнений, объединенных общей темой.

Танцевально-игровой тренинг предназначен в основном для здоровых людей в целях профилактики плохого настроения и психических расстройств. Его основная задача помочь участникам забыть о своих проблемах, изменив ход их мыслей, создать позитивные установки. Поскольку мысль всегда влечет за собой чувство, то от характера мыслей зависят эмоции, а следовательно, и настроение.

1) ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

разминочный блок – ритмическая гимнастика + упражнения на перестроения в пространстве;

2) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

тематическая игра – комплекс танцевальных игр и упражнений, объединенных общим сюжетом;

3) ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: релаксация.

Кстати говоря:

«Мысли, которые мы выбираем, – это кисть, которой мы наносим мазки на полотно своей жизни» (Луиза Л. Хей).

Разработка программы танцевально-игрового тренинга – процесс творческий и ответственный. Выбор темы, тщательно продуманное разнообразие игр (см. «Основные методы ТТ», раздел I), их логическая последовательность, а также удачно подобранное музыкальное сопровождение – залог эффективности проведения занятия и разносторонности воздействия на участников тренинга.

Необходимо помнить: программа танцевально-игрового тренинга не должна представлять собой строгий сценарий, это – план, включающий набор танцевальных игр и упражнений, объединенных определенными связками согласно выбранной теме. Это не показательное мероприятие, а **психотерапевтический процесс**. Поэтому программа ТИТ должна носить вариативный характер, в ходе проведения занятия в зависимости от обстоятельств возможно:

- отступление от плана;
- сокращение или продление отдельных фрагментов;
- изменение условий отдельной игры или упражнения.

Танцевально-игровой тренинг – это своего рода импровизация на заданную тему. Но чтобы эффективно импровизировать, нужно иметь, от чего оттолкнуться, а для этого необходима тщательная предварительная подготовка.

Логическая структура формы и последовательность тематического содержания позволяет говорить о танцевально-игровом тренинге как о **технологии**, которая применяет и распространяет успешный опыт танцевальной и других видов арт-терапии.

ТЕХНОЛОГИЯ КОНСТРУИРОВАНИЯ ПРОГРАММЫ танцевально-игрового тренинга:

- выбор темы с учётом возраста, пола, возможностей участников тренинга;
- разработка темы (создание сюжета);
- конструирование танцевальных игр и упражнений;
- определение логической последовательности проведения танцевальных игр и упражнений в зависимости от нагрузки и поставленных задач тренинга;
- подбор музыки к танцевальным играм и упражнениям;
- запись фонограммы;
- самоподготовка к проведению тренинга;
- организация танцевально-терапевтического пространства.

В качестве примера в «Приложении 1» я предлагаю три варианта программы танцевально-игрового тренинга, апробированных на практике.

Глава 2

РАЗМИНОЧНЫЙ БЛОК

Разминочный блок имеет своей целью подготовить участников к основной части занятия, а именно: разогреть тело и разбудить эмоции.

Первая часть разминочного блока может состоять из общеразвивающих упражнений ритмической гимнастики. Ритмическая гимнастика в системе танцевально-игрового тренинга имеет свои особенности в составлении упражнений и их проведении. Каждое упражнение представляет собой танцевальную игру, построенную на простых движениях, которые часто могут иметь нестандартный подход в исполнении (см. игры 11, 18, «Описание танцевальных игр», раздел II). При проведении ритмической гимнастики предпочтительнее использовать объяснение в сочетании с показом.

Разновидностью ритмической гимнастики может быть комплекс упражнений на стуле, с которого начинается разминочный блок. В группах, где активность незначительная и участники не могут сразу встать и включиться в творческий процесс, начать танцевать можно в положении сидя (см. игра 1, «Описание танцевальных игр», раздел II).

Кстати говоря:

Разминочный блок можно полностью построить на упражнениях «на стуле» и «со стулом». Нестандартный подход позволит быстрее раскрепостить участников и проявить у них интерес к занятию.

Второй частью разминочного блока могут быть упражнения на перестроения в пространстве. По команде ведущего группа образует разные фигуры: круг, колонну, линию, диагональ; круг в круге, два круга, три круга и т. д. Можно усложнить упражнение и дать задание перестроиться с использованием определенных танцевальных движений или внести предлагаемые об-

стоятельства: «маршируем на параде» или «перешагиваем лужи» (см. игра 2, «Описание танцевальных игр», раздел II).

Все упражнения в разминочном блоке должны быть простыми и доступными, а также проходить в интересной, занимательной форме, чтобы создать творческий настрой на занятие и подготовить участников к спонтанной танцевальной деятельности и внутригрупповой коммуникации.

Для настроя на спонтанное танцевальное творчество в подготовительной части тренинга (обычно перед началом ритмической гимнастики) используются также разнообразные приемы художественной терапии. Чтобы сблизить участников группы посредством совместных действий, можно провести упражнение «Передача листа» (Л. Л. Лебедева, «Практика арт-терапии», 2007):

1-й вариант: каждому предлагается нарисовать на своем листе бумаги какой-либо простой и знакомый всем образ, а затем отдать рисунок соседу справа. Тот что-нибудь добавляет к изображению и передает его дальше по кругу. Работа заканчивается, когда каждый рисунок возвратится к своему автору. Участники могут обменяться впечатлениями.

2-й вариант: по кругу передается только один лист бумаги, на котором каждый участник по очереди изображает что-либо по собственному замыслу или дополняет работу предыдущих авторов. Особенно интересно упражнение проходит в быстром темпе. Наиболее эффективно в малых группах.

В результате таких упражнений обычно складывается необходимая атмосфера, способствующая проявлению творческой активности и спонтанности на последующих этапах танцевально-игрового тренинга.

Глава 3

ТЕМАТИЧЕСКАЯ ИГРА

Основная часть танцевально-игрового тренинга представляет собой комплекс танцевальных игр и упражнений, объединенных общей темой, где каждая последующая игра является логическим продолжением предыдущей. Тема выбирается в зависимости от возраста, пола и возможностей участников тренинга. Например: «путешествие», «море», «кино», «карнавал», «сказка», «цирк» и др.

Основная часть ТИТ разрабатывается по принципу игры «театр-экспромт» (ведущий читает рассказ — участники следуют за содержанием), однако имеет некоторые практические отличия в силу иных задач и средств выражения: действие строится на танцевальной импровизации, невербальное общение — основная форма взаимопонимания в игре.

Тематическая игра в танцевально-игровом тренинге конструируется по законам драматургии: интригующее начало, развитие действия по нарастанию, кульминация, развязка. Сюжет должен быть несложным, ненавязчивым, не пугающим, а способствовать проявлению только положительных эмоций.

Через событийный ряд участники тренинга попадают в различные предлагаемые обстоятельства, «проживая» те или иные роли. Это дает им возможность отойти от повседневной жизни, помогает ощущению и осознанию себя (своего «Я») в разных ситуациях, раскрывает глубинную память. Вовлеченные в непрерывный творческий процесс участники тренинга забывают о психотерапевтическом назначении занятия и просто играют, отдаваясь своим чувствам и эмоциям.

Кстати говоря:

«Кто способен в любом возрасте играть и резвиться как ребенок, тот никогда не узнает, что такое старость» (народная мудрость).

Глава 4

РЕЛАКСАЦИЯ

Релаксация необходима после активной ритмичной основной части танцевально-игрового тренинга, чтобы не допустить возможности перевозбуждения.

Релаксация — это произвольное расслабление мышц. Она основана на способности человека мысленно производить отключение мышц от двигательных центров головного мозга. Релаксация может быть:

1) статической — лежа на спине, сидя на стуле в удобной позе;

2) динамической — упражнения на напряжение-расслабление, свободное спокойное движение в пространстве.

Релаксация обычно проводится под спокойную музыку, способствующую уравновешенному психическому состоянию.

Кстати говоря:

«Некоторые думают, что во время релаксации полностью прекращается мыслительный процесс. Ход мыслей может просто замедлиться, причем ничто не будет препятствовать их свободному течению» (Луиза Л. Хей).

В релаксации применяется работа с образами. Ведущий может просто назвать тему («весна», «космос», «остров», «любовь», «поход» и т. д.) с пожеланиями испытать ощущение добра, здоровья, блаженства и дать участникам самостоятельно фантазировать, путешествуя во внутреннем пространстве, а может говорить заранее заготовленный текст. «Работа с образами освобождает энергию клиента, ...воображение работает с символами, а символы, подобно сновидениям, отражают состояние бессознательного... Терапевтическое использование воображения занимается именно тем, что облекает чувства в образы» (Стюарт, 1998).

Релаксация — это своего рода медитация. Текст медитации можно придумать самим, а можно подобрать в произведениях художественной литературы, где дается красивое описание природы или благоприятного состояния души. В Приложении 2 даны тексты медитаций (из практического опыта Луизы Л. Хей.), которые я рекомендую использовать в релаксации.

Частью релаксации может быть дыхательная гимнастика, способствующая установлению внутреннего баланса организма.

Кстати говоря:

« Если мы хотим быть здоровыми и сильными, если хотим, чтобы жизнь несла радость, мы должны превратить наше дыхание из простого бесполезного втягивания воздуха в движение энергии» (К. Ниши).

Все виды дыхательных упражнений по принципу их выполнения можно разделить на четыре группы (Е. Г. Попова, «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», 2000):

1) упражнения, характеризующиеся углубленным вдохом и выдохом; достигается это путем рационального сочетания грудного и брюшного дыхания;

2) упражнения, характеризующиеся определенным ритмом: стабильным (например, «ритмичное дыхание»), замедленным («дыхание с паузами»), ускоренным (например, с частотой до 100–150 дыхательных циклов в минуту);

3) упражнения, отличающиеся повышенной интенсивностью вдоха, выдох совершается толчком;

4) упражнения, основанные на изменении просвета воздухоносных путей, например: «дыхание через одну ноздрю».

В Приложении 3 даны несколько дыхательных упражнений, которые я использую уже много лет в своей личной и профессиональной практике, они приводят к гармонии все тело, успокаивают нервную систему.

Глава 5

ГРУППОВОЙ ТРЕНИНГ

Танцевально-игровой тренинг может быть как индивидуальным, так и групповым. В индивидуальном тренинге танцевальный терапевт работает один на один с пациентом, который, как правило, имеет психологические затруднения и не готов к участию в групповой терапии. «Танцевальный терапевт и пациент создают собственный движенческий диалог и творят новый танец — танец чувств» (Н. Оганесян, 2005).

В этом разделе мы рассматриваем групповой тренинг. Групповая терапия развивает социальные чувства и учит адекватно реагировать на других (Л. Эспенак). В групповой терапии пациент может чувствовать себя менее обособленно, чем в индивидуальной. При условии создания доброжелательной атмосферы взаимного принятия и эмоциональной поддержки можно получить шанс обнажить свои чувства.

И неуверенным в себе людям, и самодостаточным необходимо с кем-то делить свое внутреннее состояние: успех, радость, разочарование, боль. В групповых танцевальных играх прослеживается взаимосвязь образа, отношения и обращения. Группа развивает возможность «дать» и «взять» в отношениях между ее членами, переработать такие чувства, как страх, злость, и, соответственно, выйти из изоляции.

Кстати говоря:

«В танце, общаясь на языке телодвижений, люди могут сказать иногда друг другу много больше, чем словами» (Г. Крейдлин, М. Кронгауз, «Семиотика или азбука общения»).

Танец двух или нескольких партнеров — это всегда диалог, причем танец считается не только текстом, а текстом магическим, обязательно побуждающим собеседника к какому-то ответному действию. Межличностные упражнения могут включать

физический контакт между участниками группы, ведущий тренинга должен следить, чтобы «окружающая среда» в лице других членов группы поощряла участника реагировать так, как будто действие, порожденное эмоциями, было эффективным.

Каждый участник танцевально-терапевтического процесса вправе выбирать меру участия в групповом взаимодействии и отказаться от выполнения отдельных упражнений. На некоторых этапах занятия возможно сохранение пассивной позиции — позиции наблюдателя.

Кстати говоря:

«Когда мы наблюдаем, как импровизируют другие, мы совершаем повторяющиеся микродвижения, хотя это и не осознается. На микроуровне мы проживаем движения тех людей, за которыми с увлечением наблюдаем» (Э. Гренлюнд, 2005).

Групповой ТИТ создает благоприятные условия для развития коллективных отношений, появляется возможность для сотрудничества, оказания поддержки и взаимопомощи. Коллективная работа, основанная на совместной творческой деятельности, способствует формированию позитивного опыта, усвоению групповых норм и ценностей, выстраивает гармоничные взаимоотношения и помогает преодолеть социальную отчужденность.

Участие в групповом танцевально-игровом тренинге обычно приносит каждому члену группы личное удовлетворение и удовольствие.

Кстати говоря:

«Делать то, что доставляет удовольствие, значит быть свободным» (Ф. Вольтер).

Глава 6

ПОДБОР МУЗЫКИ

Из наслаждений жизни
 Одной любви музыка уступает.
 Но и любовь — мелодия.

А. С. Пушкин

При составлении программы танцевально-игрового тренинга следует особое внимание уделить подбору музыкального сопровождения. Ритм и музыка в ТИТ играют главную вспомогательную роль в развитии и раскрытии чувств участников терапевтического процесса. Они стимулируют фантазию и воображение, создают настроение и придают танцевальным движениям темп, силу и динамику.

Музыкальный терапевт Раймо Линд (Хельсинский университет) рекомендует очень осторожно подбирать музыку. Она должна нравиться всем, так как является основой, на которую будет реагировать каждый участник тренинга.

Музыка сходна с интонацией человеческой речи, которая несет в себе состояние внутреннего мира человека. Она может с совершенством, недоступным другим искусствам, помочь передать душевное настроение человека, выразить характер его переживаний.

Кстати говоря:

«Музыка входит в самые укромные уголки нашей души, передавая грусть или веселье, заставляя думать, мечтать о чем-то далеком, неясном, но таком волнующем и прекрасном!.. Музыка владеет нашими чувствами, и мы с радостью отдаемся ее власти» (Б. А. Покровский).

Каждый участник ищет свой собственный ритм, который ему необходим, поэтому «Музыка может рассказать о человеке, о его внутренних чувствах. Тот, кто позитивен, открыт и доволен жиз-

ню, предпочитает музыку быструю, ритмичную, а не медленную, грустную» (Э. Гренлюнд, 2005); «чувственная музыка открывает радость, меланхолию, страх, грусть» (Л. Эспенак, 1981).

Музыка помогает участникам тренинга открыть те чувства, о которых они и не подозревают. И наоборот — удержать в границах умеренности импульсы агрессии и злобы. Танцевальные упражнения в сочетании с музыкой раскрывают творческие возможности человека, которые были заблокированы.

Составляя программу танцевально-игрового тренинга, необходимо чередовать быстрый темп с умеренным, средним и медленным, физическая и эмоциональная нагрузка должна возрастать постепенно. В одних играх и упражнениях музыка используется как фон (релаксация, упражнения на напряжение-расслабление), в других — как «лидер» (Е. С. Крючек, 2001), то есть задает ритм, характер и управляет движением.

В танцевально-игровом тренинге может быть использована музыка разных стилей и жанров. Желательно, чтобы диапазон музыкальных направлений был как можно шире. Я рекомендую преимущественно использовать музыку без вокала, имеющую положительную эмоциональную окраску (не следует применять музыкальные темы, в которых присутствует агрессия, скорбь и т. д.). От качества музыкального сопровождения во многом зависит эффективность и привлекательность занятия.

«Большая радость для танцевального терапевта найти ту музыку, которая разбудила бы чувства пациента!» (Э. Розен, 1956).

МЕДИТАТИВНАЯ:
инструментальная,
звуки природы
(шум моря,
пение птиц)

СОВРЕМЕННАЯ:
стиль модерн, джаз,
диско, рок-н-ролл,
латина, рок, поп,
брейк, рэп и др.

МУЗЫКА
в танцевально-игровом
тренинге

ШЛЯГЕРЫ

КЛАССИЧЕСКАЯ:
— шедевры
классической музыки,
— классика
в современной
обработке,
— современные
инструментальные
композиции

НАРОДНАЯ:
национальные мелодии
в инструментальной обработке:
русские, восточные, кавказские,
африканские, латиноамериканские
и др.

Глава 7

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Танцевально-игровой тренинг рассчитан на группы численностью от 10 до 15 человек. Это могут быть реальные группы или специально созданные для тренинга.

Программа может представлять собой однодневный тренинг примерной продолжительностью 1 час 30 минут или быть в системе многодневного тренинга.

Для проведения ТИТ необходим просторный светлый зал. Это может быть приспособленное помещение или постоянный танцевально-терапевтический кабинет с подходящим напольным покрытием.

Специально организованный кабинет поможет созданию в нем необходимой творческой атмосферы, оказывающей огромное влияние на результативность проведения тренинга: соответствующий дизайн, эстетическое оформление имеют символическое значение. Каждый участник тренинга должен чувствовать себя комфортно и в безопасности. Желательно, чтобы в танцевально-терапевтическом пространстве было как можно меньше отвлекающих предметов, единственно необходимая и полезная мебель — это стулья, а также пара столов для проведения тестирования методами художественной терапии и тумба для аудиоаппаратуры (в постоянном кабинете возможно наличие шкафа или полки для хранения реквизита). Хороший зал дает очень большие преимущества!

Кстати говоря:

Опытный ведущий всегда в состоянии провести интересный и полезный тренинг в тех условиях, в которых он оказался.

Поскольку неотъемлемой частью танцевально-терапевтического процесса является музыка, очень важно иметь качест-

венно воспроизводящую звук технику и грамотно записанные фонограммы.

В тренинге предполагается использование вспомогательного материала для развития моторики, координации, воображения, а также контакта между членами группы. Вспомогательный материал может иметь и символическое значение.

Все участники тренинга должны иметь удобную одежду и обувь, а также коврик, если вы планируете проводить релаксацию в положении лежа.

Необходимо позаботиться о наличии цветных карандашей и бумаги для проведения диагностики. Каждый может принести их с собой.

Для облегчения знакомства и общения желательно, чтобы у каждого участника была плакетка с его именем, которое он сам напишет в желаемой для него форме. Это поможет наладить контакт и избежать ошибки в произнесении имени.

Кстати говоря:

«Для человека звук его имени — самый сладкий и самый важный звук человеческой речи» (Д. Карнеги).

В моей практике были случаи, когда участники на время тренинга придумывали себе псевдоним (Юла, Аленький цветочек, Робот, Человек-паук) или видоизменяли свое имя (Сашок, Катюха, Ленуся) и искренне радовались, когда я их так называла, что, несомненно, имело терапевтический эффект. Поэтому ведущему тренинга следует внимательно и серьезно относиться к тому, какое имя для общения выбрал каждый участник.

Глава 8

ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Необходимость в отслеживании результативности приемов и методов, использованных в танцевально-игровом тренинге, в том, чтобы проследить процесс изменения эмоционального состояния участников и регуляции взаимоотношений в группе.

Диагностика может проводиться в форме ненавязчивого опроса:

- Понравилось ли вам занятие?
- Что запомнилось больше всего?
- Какая игра показалась наиболее интересной?
- В какой момент вы чувствовали себя наиболее комфортно?
- Улучшилось ли ваше настроение?
- Что бы вам хотелось изменить на занятии?
- Какая атмосфера сложилась в группе?
- Хотели бы вы еще раз посетить такое занятие?

В качестве диагностики могут быть применены приемы и методы художественной терапии. Изобразительную деятельность можно рассматривать как своеобразный аналог графической речи (Л. С. Выготский), которая обладает огромным психодиагностическим потенциалом. Участники тренинга обычно с большим удовольствием участвуют в рисуночных тестах. «Приоритетные формальные составляющие — линия, форма, цвет в их взаимосвязанной динамике, а также другие аспекты и способы символического выражения средствами изобразительного творчества» (Л. Д. Лебедева).

Следует помнить при этом, что результаты такой диагностики имеют неоднозначность. Но интерпретация рисунков не должна быть самоцелью. Само по себе рисование уже несет терапевтическую функцию, затрагивая сферы сознательного и бессознательного, помогает переработать внутренние чувства и ощущения и перевести их в образы, которые легче понять и проанализировать.

«Изобразительный продукт в диагностическом процессе — это отражение индивидуально-психологических свойств автора, его мироощущения, характера, самооценки» (Л. Д. Лебедева, 2007).

Для выявления особенностей отношения человека к группе и восприятия им своего места в этой группе может быть использован рисуночный **тест «Я и группа»**, подробно описанный Т. А. Шкурко (2005). Участникам дается задание нарисовать на листе бумаги рисунок на тему «Я и группа». При этом мастерство исполнения не имеет значения, можно рисовать все, что придет в голову. Необходимо указать в рисунке себя и остальных членов группы.

Для определения эмоционального состояния участников по окончании тренинга можно попросить закрыть глаза и ответить на вопрос: «Какого цвета ваше настроение?». Или предложить участникам **нарисовать свое настроение** на листе бумаги цветными карандашами или красками. Готовые рисунки вывешиваются на стене, чтобы все могли видеть, что получилось. Любой участник по желанию может описать свою картину, придумать ей название, поделиться впечатлениями, которые возникли в процессе изобразительной деятельности. По окончании рассказа группа аплодирует художнику. Тест завершается взаимными подарками рисунков с пожеланиями на память (если тренинг проходил в стационарном арт-терапевтическом кабинете, то «выставке картин» можно продлить жизнь, оставляя работы прикрепленными к стене еще на некоторое время). Можно предложить группе создать общий рисунок на большом листе.

Предложенные методы диагностики побуждают тестируемых к самопознанию и самоисследованию. Выявление причин внутренних переживаний, понимание и осознание собственных проблем — важный шаг на пути к душевному здоровью.

Кстати говоря:

«По мере того, как участники передают свой эмоциональный опыт в изобразительном творчестве, они очень часто становятся способными описать его в словах» (М. Наумбург).

Однодневный танцевально-игровой тренинг призван лишь пробудить механизмы восстановления внутренней и внешней гармонии человека, в нем нет возможности прогнозирования и регуляции внутриличностных и межличностных отношений в дальнейшем.

В многодневном тренинге (3–10 дней) при проведении каждого последующего занятия нужно учитывать результаты диагностики предыдущего и при необходимости вносить коррективы в следующую программу.

Если танцевально-игровой тренинг проводится в реальной группе регулярно (например, один раз в месяц), есть возможность проследить динамику взаимоотношений в группе и личностный рост ее участников и учитывать это при составлении программы последующих тренингов.

Глава 9

ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ И СОСТАВ ГРУППЫ

Танцевально-игровой тренинг рассчитан в основном на здоровых людей, а также на тех, кто имеет незначительные психологические затруднения.

Предложенная техника психотерапевтической работы универсальна. Она подходит для занятий с разными возрастными категориями, включая младших школьников, подростков, молодежь, взрослых и людей преклонного возраста. Это могут быть:

- реальные группы для установления благоприятного социально-психологического климата;

- недавно образованные группы для налаживания контакта и межличностных отношений;

- специально созданные коррекционные группы.

Участие в танцевально-игровом тренинге я рекомендую:

- 1) Персоналу, работающему на предприятиях, в фирмах, в больницах и т. д.

После тяжелой трудовой недели (месяца) ТИТ поможет снять эмоциональное и физическое напряжение, выйти из стрессового состояния и восстановить силы. Постоянная практика танцевально-игрового тренинга, организованная в трудовых коллективах, даст возможность наладить отношения между сотрудниками, улучшит их самочувствие и повысит интерес к работе.

- 2) Преподавателям, менеджерам, продавцам и представителям других профессий, где важна развитость экспрессивного «Я» личности. Групповой тренинг поможет развитию коммуникативных и креативных качеств, необходимых в работе, а практика танцевальной импровизации даст возможность повысить самооценку и выработать уверенность в себе.

- 3) Представителям профессий, связанных с миром искусства, а также детским танцевальным, вокальным, театральным

студиям. В творческих коллективах танцевальные игры, включенные в репетиционный процесс, будут способствовать раскрепощению, развитию воображения и максимальному раскрытию потенциала артистов, а также их личностному росту.

4) Школьникам, студентам. В общеобразовательных учреждениях и вузах танцевально-игровой тренинг может стать формой проведения классного часа, где у детей и молодежи будет возможность через экспрессивные виды творчества снять утомление и переработать негативные эмоции, связанные с учебным процессом. Кроме того, ТИТ следует проводить в целях регулирования межличностных отношений в группе и адаптации к жизни.

5) Пенсионерам и пожилым людям. Выйдя на пенсию, многие чувствуют себя одинокими и переживают, что никуда не годятся. Поэтому для выхода из социальной изоляции и активизации образа жизни эта категория людей особенно нуждается в эмоциональной поддержке, которую может дать групповой тренинг.

Одной из форм проведения ТИТ могут быть совместные тренинги детей и родителей. Такие занятия способствуют налаживанию семейных взаимоотношений, укреплению доверия друг к другу, пробуждают добрые чувства.

Танцевально-игровой тренинг может быть адаптирован к работе с людьми, имеющими физические недостатки, также к категориям лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Приемы ТИТ найдут применение в индивидуальном танцетерапевтическом тренинге.

ВЕДУЩИЙ ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОГО ТРЕНИНГА

Глава 1

УМЕНИЯ И НАВЫКИ

В идеале ведущий танцевально-игрового тренинга должен иметь два образования: **психологическое и хореографическое** — это непереносимое условие для работы с пациентами, имеющими серьезные психологические травмы. Работе с больными людьми следует вообще специально обучаться.

Кстати говоря:

«Можно много видеть, читать, можно кое-что вообразить, но чтобы сделать — необходимо уметь, а умение дается только изучением техники» (М. Горький).

Но специалистов такого уровня крайне мало. В нашей стране арт-терапевт и танцевальный терапевт — редкие профессии. Это направление в психотерапии только набирает обороты, а людей, нуждающихся в подобной помощи, все больше и больше. Кроме того, как доказывает сама жизнь, зачем ждать, когда стресс сожмет тебя в своих объятиях, а депрессия схватит за горло? Гораздо целесообразнее предотвратить такую ситуацию и проводить регулярные (1 раз в неделю или хотя бы 1 раз в месяц) занятия по танцевальной терапии в школах, в кружках дополнительного образования, в вузах, в рабочих коллективах в целях профилактики эмоциональной неустойчивости. Далеко не каждый признается, что у него психологические проблемы, и обратится к психотерапевту или психологу, а участвуя в груп-

повом танцевально-игровом тренинге, найдет возможные пути разрешения своего эмоционального кризиса.

Ведущим такого тренинга могут стать танцевальные педагоги, психотерапевты, психологи, социальные педагоги, специалисты по лечебной физкультуре, педагоги-организаторы, которые обладают навыками общения, организации группового процесса, умением ставить цели и отслеживать результаты, прогнозировать и организовывать обратную связь.

Но для проведения танцевально-игрового тренинга необходима психотерапевтическая подготовка, так как движение одновременно с физическим контактом и интенсивным межличностным взаимодействием может порождать чрезвычайно сильные эмоции. **Ведущий тренинга должен быть компетентен в области экспрессивного поведения**, уметь контролировать ситуацию и управлять процессом.

Является ли обязательным профессиональное танцевальное образование?

Т. А. Шкурко в своей книге «Танцевально-экспрессивный тренинг» пишет: «... я не закончила ни одной танцевальной школы и не выучила ни одного известного танца, но это не мешает мне с огромным удовольствием работать с тренинговой группой посредством танца и передавать ее участникам свою убежденность в психологической силе танца», и далее: «танец — это та сфера человеческой жизни, в которой каждый может чувствовать себя специалистом».

Н. Оганесян придерживается другого мнения, считая, что ведущий танцевального тренинга в первую очередь должен владеть профессиональным танцем, чтобы быть спонтанно креативным в этой области. Вторым должно стать образование в области психологии, педагогики, психотерапии («Танцевальная терапия», 2005).

Анализируя различные точки зрения, опираясь на опыт других практических танцетерапевтов (А. Сэмюэлс, Д. Смэллвуд, Д. Мерфи, Э.Гренлюнд), а также на свой личный опыт, могу сказать, что углубленная хореографическая подготовка не обязательна, **но владение основами танца разных стилей и на-**

правлений весьма желательно. Главное — **умение импровизировать** и делать это на очень высоком уровне, а также быть креативным, иметь богатое воображение и чуткую интуицию для формирования эмпатии к участникам тренинга.

Среди многих показателей, определяющих квалификацию ведущего танцевально-игрового тренинга, необходимо выделить **музыкально-двигательные умения**, используемые при проведении занятия:

- умение подбирать музыку к разным танцевальным играм и упражнениям;

- умение составлять упражнения в соответствии с «музыкальным квадратом» (на 2, 4, 8, 16 и т. д. счетов);

- умение импровизировать на заданную музыку в соответствии с ее содержанием, ритмом и динамическими оттенками;

- умение составлять фонограммы занятий для разных категорий групп;

- умение учитывать при записи фонограммы логичность сочетания разных фрагментов (по уровню звучания, темпу, завершенности музыкальной мысли);

- умение проводить танцевальную игру или упражнение в соответствии с музыкой: вовремя подавать команды для начала и окончания игры или смены ее этапов.

Собственный опыт работы дает право говорить о том, что в проведении танцевально-игрового тренинга важен не только подбор определенных, соответствующих характеристике группы упражнений и методов, а также умение ведущего тренинга **наладить контакт с группой**, установить доверительные отношения и побудить тем самым к выражению чувств через танец.

Можно составить очень хорошую программу тренинга, подготовиться, но занятие не состоится. «Группа... — нечто большее, чем простое скопление людей. Она подчинена законам психологии внимания. В ней каждый склонен к такой же реакции, как и все: благоприятной или неблагоприятной» (П. Сопер, 1999). Группа может принять вас, а может и нет.

Уверенный вид, непринужденность, дружеский тон — неотъемлемые качества ведущего тренинга. Кроме того, необ-

ходимо наличие постоянного зрительного контакта с участниками. Невербальное общение, которое является основным на занятии танцевальной терапии, должно представлять собой постоянный непрерывный процесс. В работу с танцевальной игрой могут включаться слова, но использовать их нужно по минимуму, так как главным является пробудить желание двигаться, а не разговаривать.

Лучшая черта ведущего танцевально-игрового тренинга — это **корректность**. Умение делать правильный комментарий по ходу занятия — своего рода искусство. Слова должны воодушевлять, придавать уверенности участникам, ни в коем случае не ранить.

Кстати говоря:

«Словом можно убить — и оживить, ранить — и излечить, посеять смятение и безнадежность — и одухотворить (В. А. Сухомлинский).

Одним словом, помимо профессиональных качеств, ведущий тренинга должен быть внимательным и чутким человеком, владеющим хорошей интуицией, и иметь притягательную ауру.

Опыт приходит с годами, при проведении первых занятий не сразу возникает понимание участников на сенсорном уровне, поэтому, чтобы стать настоящим танцевальным терапевтом, ведущий тренинга должен учиться всю жизнь.



Глава 2

ОРГАНИЗАЦИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

На занятии ведущий танцевально-игрового тренинга становится режиссером событий, создавая участникам безопасную окружающую среду для исследования себя и других.

Желательно, чтобы перед началом в аудитории, где будет проходить тренинг, звучала инструментальная ненавязчивая музыка, которая «пригласит» участников в мир творчества и поможет создать необходимый настрой на занятие.

Ведущий должен сделать небольшое вступление, в котором надо рассказать о назначении танца, о его терапевтических свойствах, а также познакомить участников тренинга с условиями проведения занятия, которые обсуждаются и принимаются членами группы.

Нужно постараться, чтобы в игру включились все участники группы. Но если это сразу сделать не удалось и кто-то остался в стороне, принуждать его не следует, пусть сохраняет позицию пассивного участника. Вполне возможно, что он включится в работу на следующем этапе занятия.

Необходимо так организовать творческий процесс, чтобы на занятии царил атмосфера доброжелательности, все члены группы чувствовали себя спокойно и уверенно, были не одиноки, помогали друг другу. После каждой индивидуальной импровизации желательно аплодировать танцовщику, за счет этого самооценка повышается очень быстро даже у самых робких.

Кстати говоря:

«Радость путешествия не в прибытии на конечную станцию, а в самом процессе путешествия» (Н. Рубштейн).

Во время занятия ведущий должен следить за самочувствием каждого участника и, в случае необходимости, корректировать проведение тех или иных упражнений и вносить изменения в программу тренинга. Все участники отличаются степенью готовности к проявлению экспрессии, поэтому:

**ВЕДУЩЕМУ
В ТАНЦЕВАЛЬНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ
НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ:**

- НЕ** применять указания, требования, принуждения!
- НЕ** навязывать способы деятельности вопреки желаниям!
- НЕ** сравнивать участников с другими членами группы!
- НЕ** оценивать творческую деятельность!
- НЕ** оставлять без внимания ни одного участника!
- НЕ** забывать поощрять спонтанное творчество!

Каждый в процессе ТИТ продвигается в творческом развитии согласно своей природе. Никто не должен испытывать неловкость или обиду в сравнении с другими, более успешными (по его мнению). Очень важно, чтобы каждый участник понимал: возможно проявление любых эмоций, но не любое поведение! Только обстановка доверия и доброжелательности позволит всем членам группы спокойно и безболезненно воспринимать индивидуальные различия и проявлять поддержку по отношению друг к другу. Ведущий должен **поощрять участников** выражать внутреннее состояние, по возможности, более произвольно и свободно, не беспокоясь об эстетической стороне танца.

В заключительной части после релаксации ведущий должен в процессе подведения итогов занятия уделить внимание всем членам группы, выслушать их впечатления и ощущения, сделать краткий комментарий, подчеркнув индивидуальную

неповторимость каждого, поблагодарить за совместную творческую работу и предложить провести тестирование.

Главный принцип на всех этапах проведения танцевально-игрового тренинга — это **добровольность участия**. Но при этом ведущий должен стремиться разными способами побуждать участников к активным действиям: обоснованием «психологического эффекта» того или иного упражнения, убеждением в наличии неповторимых уникальных способностей участника, поощрением активных участников, иногда личным примером и др.

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОГО ТРЕНИНГА

ЭТАПЫ ЗАНЯТИЯ	ВРЕМЯ	СОДЕРЖАНИЕ	ЗАДАЧИ
Вводная часть	3–5 мин	Вступительное слово ведущего тренинга	Создать психологический настрой на занятие
Подготовительная часть	10 мин	Разминочный блок	Разогреть тело, разбудить эмоции
Основная часть	60 мин	Тематическая игра	Проработать приемы и методы танцевальной терапии согласно задачам занятия
Заключительная часть	15 мин	Релаксация	Сбалансировать эмоциональное состояние

Глава 3

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ
С РАЗНЫМИ ГРУППАМИ

Многие танцевальные терапевты настаивают на том, что для каждой категории группы должна составляться индивидуальная программа проведения танцевального тренинга. Автор книги полностью согласен с их мнением, особенно в том случае, когда участники тренинга — пациенты, получившие серьезные психические травмы. Но поскольку танцевально-игровой тренинг изначально нацелен на работу со здоровыми людьми, возможно проведение одной и той же программы для разных групп, используя индивидуальный подход, который выражается в следующем:

- манере общения ведущего с участниками тренинга;
- темпоритме проведения занятия;
- подборе музыкального сопровождения;
- продолжительности проведения каждой танцевальной игры;
- продолжительности интервала между играми и т. д.

В любом случае, каждое отдельно взятое занятие по одной и той же программе будет значительно отличаться друг от друга уже потому, что каждая группа имеет свой неповторимый состав. Ведущий тренинга объясняет условия, дает инструкции, направляет, иногда показывает сам, однако каждая группа по-своему реагирует и каждый участник по-своему проявляет себя.

*Умение ведущего танцевально-игрового тренинга
всякий раз по-новому выстроить свою работу
в зависимости от проблемы, ситуации и особенностей
участников психотерапевтического процесса —
это искусство!*

Вариативность проведения танцевально-игрового тренинга зависит также от поставленных задач. Так, проводя тренинг

«Поход» (см. Приложение 1) для группы страховых агентов, я делала акцент на развитие лидерских и коммуникативных качеств, необходимых в их работе.

В том же самом тренинге для педагогов, нуждающихся в снятии напряжения и восстановлении сил, основной упор был на свободную импровизацию и релаксацию.

Проводя тренинг по этой же программе в детском театральном кружке, основное внимание было направлено на снятие внутреннего зажима и развитие творческих способностей.

В летнем лагере, где детям было необходимо быстро адаптироваться и найти друзей, акцент делался на установление межличностных отношений и возможности самовыражения.

Во всех случаях цели были достигнуты, а задачи выполнены. После тренинга его участники делились положительными эмоциями и просили о повторном проведении подобных занятий.

ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОЙ ТРЕНИНГ КАК ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

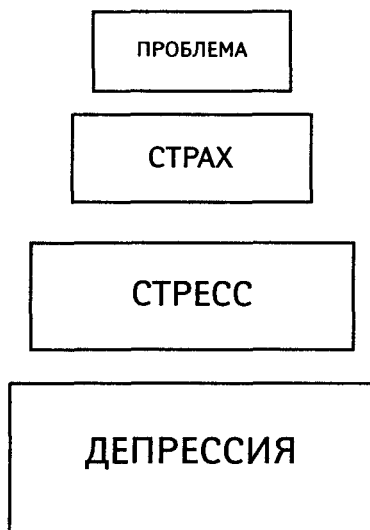
Где начинается творчество,
там заканчивается депрессия.

В современном обществе слово «стресс» стало неотъемлемой частью повседневной лексики. Люди все чаще и чаще употребляют выражения «стрессовая ситуация» или «я в состоянии стресса». Создается ощущение, что весь мир находится в стрессовом состоянии.

Что же такое стресс и есть ли возможность избежать его?

Стресс заключается в отсутствии внутренней гармонии, в душевном неравновесии. «Стресс — это реакция на постоянно происходящие в жизни изменения, порожденные страхом» (Луиза Л. Хей, 2000). Страх возникает из-за недостатка доверия в нас к другим людям и к жизни в целом. Люди постоянно боятся заболеть, потерять работу, потерпеть неудачу в личных отношениях, быть непонятыми и т. д. Страх рождает гнев, направленный внутрь себя, подавленное чувство гнева оборачивается депрессией, которая часто принимает форму хронической болезни.

Чтобы стресс не перерос в депрессию, **необходим выброс накопившихся эмоций**. В жизни это не всегда бывает возможно, поэтому люди сдерживают и подавляют свои чувства, что ведет их к тупиковому состоянию.



Кстати говоря:

«Вы можете представить тупиковое состояние в виде лифта, застрявшего между этажами в результате действия двух равных сил, прямо противоположных друг другу» (Пол Р. Шил).

В напряженном ритме жизни не только на взрослого человека, но и на хрупкий несформировавшийся организм ребенка сваливается море обязанностей и проблем. В большинстве своем дети сочетают учебу в школе с посещением кружков дополнительного образования. Родители, порой не учитывая желание ребенка, отдают его в специализированные школы с углубленным изучением предметов, где нагрузка гораздо больше, чем в обычной школе, и ребенок становится заложником родительских амбиций. Кроме того, каждому ребенку необходимо время для общения с друзьями, для игр и развлечений. При таком насыщенной дне дети до позднего вечера делают домашнее задание, времени для отдыха катастрофически не хватает.

В неблагополучных семьях у многих детей нет доверительных отношений с родителями, им не с кем поделиться своими переживаниями и трудностями. Дефицит родительской любви и ласки вырастает в закомплексованность, или наоборот — в появление агрессии.

Перенапряжение детей может выражаться в разных проявлениях (Н. Оганесян, 2005):

1) дети находятся в постоянно сконцентрированном состоянии, что отражается в их напряженной походке, в мышечных напряжениях;

2) расслабляются настолько, что не слушают учителей, могут ходить по классу во время урока, на переменах при помощи драк срывают агрессию друг на друга; и вместе с тем боятся отвечать на уроках, получить плохую оценку;

3) демонстрируют полное безразличие как к учебе, так и к жизни вообще; они спокойны, не мешают учителям, не бегают на перемене, а в их дневниках преобладает оценка «удовлетворительно».

Чтобы вышеперечисленные формы девиантного («девиантный» — отклонение от нормы) поведения не переросли в психические расстройства, детям необходимо иметь возможность выразить свои чувства.

*Легче перенести стрессовые ситуации
и сохранить внутренний покой
и взрослым, и детям помогут
**регулярные тренинги
на основе танцевальных игр,**
которые помогут решить проблему
эмоциональной неустойчивости
и сделать следующий шаг для достижения
равновесия, внутренней силы и энергии.*

Танцевальная игра — превосходный способ высвобождения чувств и эмоций. В танцевальных импровизациях выходят на поверхность бессознательные эмоциональные переживания, свободные движения позволяют раскрыть себя в ситуации «здесь и сейчас». Катарсическая природа танца способствует снижению напряжения, вызванного стрессом, принося тем самым облегчение. Х. Пейн в своих работах пишет: «Танцевальное движение является приносящим удовольствие расходом энергии».

Кстати говоря:

Ученые доказали, что под воздействием танцевальных движений в организме человека вырабатываются особые гормоны — эндорфины, которые влияют на формирование хорошего настроения, положительных эмоций, вызывая ощущение уверенности в себе, желание работать, повышают устойчивость к стрессовым ситуациям.

Танцевально-игровой тренинг является мощным средством профилактики девиантного поведения детей и подростков. Танцевальная игра пробуждает желание двигаться, то есть развивает активность, способствует пониманию собственного тела, предполагает развитие контакта и совместную работу с другими детьми, а значит, создает возможность социального тренинга. Вместе с другими участниками ребенок делит пространство, вступает в межличностные отношения, переживает волнующие ситуации и совместный успех. Ведущий тренинга в процессе танцевальной игры выявляет и корректирует проблему у отдельно взятого ребенка и помогает его личностному росту в группе.

Многочисленные исследования показывают, что уменьшение тревожности в танцевальных группах значительнее, чем в спортивных и музыкальных, так как **эндорфины, производимые мозгом во время танца, могут снизить болевые ощущения, действуя как транквилизатор.** Энергетическая активность приводит к ослаблению сильных отрицательных эмоций. Именно поэтому танцевально-игровые тренинги предпочтительнее в лечении и профилактике стресса.

Я рекомендую проводить регулярные танцевально-игровые тренинги в школах, в учреждениях дополнительного образования, в вузах, в фирмах, на предприятиях не реже одного раза в месяц, где в непринужденной обстановке у детей и взрослых будет возможность снять напряжение, выплеснуть энергию и получить заряд положительных эмоций.

Всего семь ступеней на пути к хорошему настроению! Главное — сделать первый шаг, и вы сами не заметите, как окажитесь на вершине душевного благополучия.

Не откладывайте восхождение по лестнице самосовершенствования в долгий ящик, мотивируя это невозможностью уделить себе внимание в настоящий момент. Не оставляйте на потом такие естественные для человека ощущения, как радость и внутренний покой. Живите сегодня!

Кстати говоря:

«Будущее — ведь это крыша дома, стены которого состоят из кирпичиков настоящего» (Н. Рубштейн).



**Обращаюсь к руководителям фирм,
предприятий, учреждений.**

Постарайтесь организовать для своих работников регулярные ежемесячные танцевально-игровые тренинги (такой опыт на западе давно нашел применение). Ваши затраты оправдаются. Вы будете удивлены результатами! Улучшатся взаимоотношения в коллективе, повысится тонус сотрудников, возрастет производительность труда.

**Обращаюсь также к руководителям
детских учреждений и родителям.**

Проявите внимание и присмотритесь к вашим детям: каковы их отношения со сверстниками, умеют ли они общаться и выражать свои чувства, комфортно ли они себя чувствуют в этой жизни.

Постоянная практика танцевально-игрового тренинга, доказавшая свою эффективность, принесет и детям, и взрослым физическое и душевное здоровье, а также доставит немало счастливых минут.

Кстати говоря:

«Большинство людей счастливы примерно настолько, насколько они полны решимости быть счастливыми» (А. Линкольн).

ТАНЕЦ — ДВИЖЕНИЕ — ЖИЗНЬ

Глава 1

САМ СЕБЕ ТАНЦЕТЕРАПЕВТ

Некоторые видят вещи такими, как есть, и спрашивают: «Почему?», я же мечтаю о вещах, которых никогда не видел, и говорю: «А почему бы и нет!»

Б. Шоу

Познакомившись с практикой танцевально-игрового тренинга как универсального способа достижения душевного равновесия и личностного роста, попробуйте испытать эффективность его приемов и методов на себе. Однако если у вас нет возможности записаться на такой тренинг или вы пока не в курсе, где они проходят, не отчаивайтесь! Если вы еще не в состоянии хронической депрессии — вы способны помочь себе сами! Самое главное — сделать шаг в сторону от повседневных забот и проблем, и в этом вам снова поможет танец.

Кстати говоря:

«Человек, не решивший свои проблемы, начинает создавать их другим, чтобы отвлечься от своих» (Н. Рубштейн).

Прикоснитесь к миру танца, и вы измените свою жизнь на 180 градусов.

ПЯТЬ СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ СВОЙ ТОНУС С ПОМОЩЬЮ ТАНЦА:

1. Запишитесь в танцевальную студию.
2. Займитесь танцевальной аэробикой (используя видео-программу или в фитнес-клубе).
3. Познакомьтесь с профессиональным танцором или хореографом и берите частные уроки танцев.
4. Посетите дискотеку или танцевальный клуб.
5. Устройте танцевальную вечеринку дома.

Если все вышеперечисленное вам по каким-то причинам не подходит, предлагаю

ЕЩЕ ПЯТЬ СПОСОБОВ:

1. Сходите в театр на балет.
2. Займитесь коллекционированием фотоснимков выдающихся танцовщиков.
3. Создайте видеотеку фильмов о танцах.
4. Купите билет на танцевальное шоу.
5. Прочитайте книгу по танцевальной терапии.

Если и это для вас неприемлемо, то рассмотрите следующий эксклюзивный вариант — **домашняя танцетерапия.**

Программа «САМ СЕБЕ ТАНЦЕТЕРАПЕВТ»

Самое сложное — это найти возможность остаться наедине с самим собой. Хорошо, если у вас есть своя отдельная комната и вы можете в любое время суток жить по своему расписанию. Если у вас нет своего «личного пространства» — используйте момент, когда никого нет дома.

Для начала постарайтесь выделить себе хотя бы по 20–30 минут в день два раза в неделю, постепенно увеличивая продолжительность домашнего тренинга до 1 часа (по возможности).

Создайте для себя фонотеку любимых мелодий, тех, которые по настоящему вам нравятся. Сделайте подборку из музыки различных направлений, стилей и жанров, разных по темпу и динамическим оттенкам.

Прежде чем приступить к новому для вас занятию, предлагаю провести тест, который поможет создать необходимый настрой и понять свое отношение к танцу.

Тест «МОЕ ОТНОШЕНИЕ К ТАНЦУ»

1. Быстро и не задумываясь **ответьте**: что такое танец?
2. Закройте глаза и **представьте** себе танец.
3. Возьмите лист бумаги и **нарисуйте** танец.

1. Начните домашний танцевальный тренинг с разминки, которая может состоять из танцевальных игр: «Мимическая гимнастика» (№ 27), «Танцуют все» (№ 11), «Загораем» (№ 40) и др. (см. главу «Описание танцевальных игр, рекомендуемых в ТТ, раздел II).

Кстати говоря:

Все упражнения будут иметь большой эффект, если их выполнять перед зеркалом: во-первых — у вас будет партнер для общения; во-вторых — вы сможете одновременно быть танцетерапевтом и участником психотерапевтического процесса.

2. Затем перейдите к свободной танцевальной импровизации, включая в нее игры: «Стоп-кадр» (№ 4), «Реверансы» (№ 13), «Соло с гитарой» (№ 16), «Прогулка» (№ 19), «Танец абригенов» (№ 24), «Сосульки» (№ 28), «Невесомость» (№ 30), «Показ мод» (№ 43), «Художники» (№ 44), «Костер» (№ 46) и другие. Используйте любые предметы, которые могут оказаться у вас под рукой, исполните танец с подушкой, с подносом, с газетой и т. д.

Придумайте экспромт-костюм для каждой импровизации — набедренную повязку из шарфа, накидку из покрывала, чалму из полотенца. Дополните свой образ оригинальным экспромт-гримом — всего несколько нестандартных штрихов на вашем лице помогут вам разбудить эмоции и создать творческий настрой.

Наблюдайте за собой в зеркало, старайтесь двигаться так, чтобы вы себе нравились. Не избегайте откровенных поз и жестов, отдайтесь свободе движения, и вы откроете в себе много нового, искренне порадуетесь раскрытию своего творческого потенциала.

В домашний тренинг можно также включить элементы фитнеса, например, «танец с гантелями» для мужчин и «танец живота» для женщин.

Кстати говоря:

Существует легенда о происхождении «танца живота». Пчела, сбитая с толку сладким цветочным ароматом, исходившем от умащенного маслами тела молодой плясуньи, перепутав ее с цветком, залетела той под одежду во время выступления. Чтобы избавиться от непрошенной назойливой гостьи, девушка изо всех сил стала вращать бедрами и делать движения животом. Пластичность, изящество и эмоциональность, с которыми она прodelывала эти движения, привели окружающих в восторг. Так родился один из самых древнейших танцев на свете — «танец живота».

Первые самостоятельные импровизации должны быть продолжительными, чтобы избежать возможности перевозбуждения.

3. Закончить домашний танцевальный тренинг нужно релаксацией (см. главу 4, раздел III). Лягте на пол и под расслабляющую медитативную музыку вспомните о чем-нибудь приятном или помечтайте. Сделайте несколько упражнений дыхательной гимнастики (см. Приложение 3).

СТРУКТУРА ДОМАШНЕГО ТАНЦЕВАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – Разминка
2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – Танцевальная импровизация
3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – Релаксация

Все мы в большинстве своем, идя по жизни, пытаемся соответствовать относительному кодексу морали, который часто не позволяет нам делать те или иные вещи, которые нам хочется. Для солидного человека домашний танцевальный тренинг на первый взгляд может показаться непозволительным ребячеством или несерьезным занятием. Но в этом то и состоит вся суть терапевтического приема! Сбросьте с себя маску рассудительности и высокомерия, посмотрите на мир глазами детей, расслабьтесь — дайте выход своим чувствам!

Не бойтесь быть смешным и неуклюжим, делайте все, что угодно, вас никто не видит и не оценивает. И неважно, сколько вы весите и какой у вас объем талии, десять вам лет или шестьдесят, связана ваша деятельность с миром искусства или вы являетесь бизнесменом. В творческом самовыражении нуждаются представители всех комплекций, возрастов и профессий.

КАЖДЫЙ ИМЕЕТ ПРАВО:

**БЫТЬ САМИМ СОБОЙ!
ИМЕТЬ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР!
ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО СЧИТАЕТ ПРАВИЛЬНЫМ!
ВЫБИРАТЬ СВОЙ ПУТЬ К ДУШЕВНОМУ ЗДОРОВЬЮ!
ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ!**

Кстати говоря:

«Кто хочет танцевать, тот ищет возможности танцевать несмотря ни на что, кто не хочет — тот ищет себе оправдания...» (Н. Рубштейн).

Если у вас жилплощадь небольшая, это еще не повод, чтобы отказаться от домашнего тренинга. **Танцевать можно даже на одном квадратном метре:** стоя, сидя, лежа, во сне, в мечтах... Танцевать могут: тело, глазки, губки, щечки, мысли...

Отнеситесь к новому для вас занятию как к эксперименту, о котором вовсе не обязательно рассказывать знакомым и друзьям. Пусть это будет вашим маленьким секретом! Будьте уверены — хуже не станет! В любом случае даже разовый такой тренинг пробудит дремлющие положительные эмоции, а если вы втянетесь в этот увлекательный процесс, то, несомненно, будете выглядеть и чувствовать себя лучше, чем раньше!

Возможно, через некоторое время, когда танцевальный тренинг поможет вам стать достаточно уверенным в себе человеком, у вас само собой возникнет желание поделиться секретом своей жизненной энергии и хорошего настроения с другими людьми. Однако вы можете не раскрывать карты и оставаться для всех загадкой!

Через два месяца после начала регулярных самостоятельных танцевальных занятий повторите тест «МОЕ ОТНОШЕНИЕ К ТАНЦУ» еще раз.

Ответьте на вопросы:

- Что означает для вас танец?
- В каких красках вы его себе представляете?
- Какое место он занимает в вашей жизни?
- Какие ассоциации возникают в процессе его рисования?

Вспомните результаты первоначального тестирования. Сравните результаты. Проанализируйте, изменилось ли ваше отношение к танцу.

Главное в этом тесте не столько результаты диагностики (интерпретация ответов многозначна), а сам мыслительный процесс, который имеет терапевтическое значение и помогает осознать:

- 1) роль танца в вашей жизни;
- 2) ваше место в мире танца.

Если вы не заметили значительных сдвигов в вашем душевном состоянии, не отчаивайтесь — не прекращайте тренинг, возможно, вам нужно больше времени, чтобы «разблокироваться» и выйти из тупикового состояния. Если вы ощутили положительные результаты, не останавливайтесь на достигнутом, продолжайте танцевальные занятия (по мере улучшения самочувствия занятия можно сократить до 2–3 раз в месяц) — это даст вам возможность всегда быть в хорошей психической и физической форме!

Глава 2

ДОМАШНЯЯ ТАНЦЕТЕРАПИЯ. СЕМЕЙНЫЙ ТРЕНИНГ

Дайте нам лучших родителей,
и мы будем лучшими людьми.

И. П. Рухтер

После того, как вы самостоятельно добились положительных результатов домашнего танцевального тренинга и освоили основные приемы достижения гармонии души и тела посредством танца, проявите внимание и помогите близким людям.

Используйте приемы танцевальной терапии в воспитании и развитии способностей своих детей. Как только малыш научился ходить, импровизируйте с ним под музыку: взяв его на руки, двигаясь с ним в паре или самостоятельно. Особенно нравятся маленьким детям такие упражнения, как «танцуют пальчики», «танцуют глазки» или «летаем как птицы», «прыгаем как зайчики» и т. д. Чередуйте контрастные по стилю и темпу мелодии, экспериментируйте с предметами – «играйте в танец»! Научитесь понимать друг друга без слов, общаясь на языке взглядов и жестов, двигайтесь свободно, будьте искренними в выражении своих чувств. Дети интуитивно чувствуют фальшь и могут не пойти на откровение.

***Устраивайте танцевальные пятиминутки
как можно чаще!***

***Это позволит выстроить
гармоничные отношения с ребенком
и в будущем избежать
отчуждения и трудностей в общении!***

По мере взросления детей включайте в невербальное общение с ними танцевальные игры (выберите из комплекса игр, представленных во II разделе, те, которые соответствуют возрасту и возможностям вашего ребенка). Сами тоже активно принимайте участие в танцевальной импровизации, стимулируя детей к творческому самовыражению. В привычной домашней обстановке, где нет ограничивающих факторов, наблюдая за спонтанным танцем родителей и вступая с ними во взаимодействие, ребенку легче обнажить свои чувства и испытать радость совместного творчества. Хвалите детей за проявление фантазии и эмоций. Экспрессивное танцевальное движение даст им возможность стать более раскованными и контактными.

Помогите своему ребенку познать и понять себя, ведь именно от вас — родителей в первую очередь зависит, каким он вырастет: замкнутым и неуверенным в себе или жизнерадостным и успешным. Кроме того, совместный танцевальный опыт будет полезен не только ребенку, но и вам тоже, положительные эмоции еще никогда не были лишними в жизни.

Кстати говоря:

«Наилучший способ помочь детям — это помочь их родителям» (Т. Харрис).

Практика домашней танцетерапии будет наиболее эффективной, если в ней будут принимать участие все члены семьи. Устраивайте по выходным «концерт-экспромт» (см. игру 29) или «танцевальный ринг» (см. игру 17). Здоровое общение посредством танца поможет наладить взаимоотношения в семье, интересно и с пользой провести время.

Приобщайте к этому занятию родственников и друзей. Организуйте домашний театр танца. **Регулярное проведение таких мероприятий может стать хорошей семейной традицией.** Душевное и физическое здоровье вашей семьи — в ваших руках!

Глава 3

ТАНЕЦ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Помочь людям стать личностями — это значительно более важно, чем помочь им стать математиками или знатоками французского языка...

К. Роджерс

Каждый нормальный человек мечтает оказаться на вершине профессионального и личностного роста. Что же нам мешает подняться на эту вершину? Вы перечислите множество объективных и субъективных факторов и, возможно, будете правы. Но главная причина — это непонимание (или нежелание понимать) своего истинного предназначения, которое заключается в том, чтобы быть самим собой.

Все мы по жизни играем разные роли: на работе, в семье, в транспорте, в компании друзей и т. д. — «Жизнь — театр, а люди в ней актеры» (В. Шекспир). Мы часто надеваем маску и «притворяемся», пытаемся соответствовать искусственно придуманным общественным нормам, и это уводит нас в сторону от своего подлинного, искреннего «Я», данного Богом. А между тем, умение совмещать разные жизненные роли и истинное «Я» открывает путь к самореализации.

К сожалению, далеко не каждый может себе позволить в полной мере и безоговорочно принять себя таким, какой он есть на самом деле. Почему? Чаще всего причина кроется в неуверенности и недовольстве самим собой, которые мешают ощущению собственной самодостаточности.

Кстати говоря:

«Принятие себя таким, каким ты являешься в действительности, — признак душевного здоровья и показатель личностного роста» (Л. Д. Лебедева).

Но как достичь этого состояния души? Существуют различные психологические технологии и методики. Я предлагаю наиболее доступный и приятный способ, хотя на первый взгляд такой простой и банальный, — **танцевальная импровизация**.

Прочитав предыдущие главы, вы уже познакомились с поистине безграничными возможностями танца. История тысячелетий доказала, что танцевальная деятельность человека изначально была его потребностью и неотъемлемой частью жизни — способом самовыражения и самоочищения, направленным на достижение личностной целостности. На пути развития общества танец несколько изменил свою функцию, и только в XX веке люди снова вспомнили о его первоначальном предназначении.

Танцевальная импровизация — это психотерапевтическая техника, которая поможет вашему личностному росту. Рассматривайте танец как путь к самосовершенствованию. Дайте себе установку: «У меня все получится!».

Кстати говоря:

Д. Карнеги не раз говорил: «Я никогда не берусь за что-либо с мыслью о поражении».

Главное — начать танцевальный марафон. Как только вы втянетесь в это увлекательное путешествие, то будете уже не в силах сойти с дистанции.

Вы озадачены? Танцевать или не танцевать? Не можете решиться? Что мешает попробовать?

Многие люди отказывают себе в таком естественном для человека желании получить удовольствие от спонтанно выраженных эмоций только потому, что им мешают сложившиеся в обществе привычные стереотипы мышления. Давайте проанализируем каждое из перечисленных ниже умозаключений.

**1. «Какие еще танцельки?
Это несерьезное занятие!»**

Комментарий:

Ваша проблема в том и заключается, что вы слишком серьезный человек. Придумав эту роль для себя, вы отказываетесь от своей истинной сущности. Подойдите к зеркалу и улыбнитесь! Задержите улыбку хотя бы на 30 секунд. Подмигните себе! Спросите у своего отражения: «Танцевать?». Оно вам наверняка ответит: «А почему бы и нет?!». Занятие танцем — это как раз серьезное занятие, которое поможет вашему «Я» быть самим собой.

**2. «Если я начну танцевать,
друзья будут смеяться надо мной».**

Комментарий:

Не жертвуйте своим внутренним миром ради кого бы то ни было! Любите себя! Не бойтесь предрассудков! Вам просто завидуют, что вы стоите ступенью выше на пути личностного роста и можете себе позволить (в отличие от некоторых) делать то, что желает ваше «Я».

Кстати говоря:

«Любить себя — не эгоизм. Это способ внутреннего очищения: научившись любить себя, мы узнаем, как любить других» (Л. Хей).

**3. «Танец не для меня —
куда мне с моими пропорциями?».**

Комментарий:

Если вы не довольны своей внешностью — начните работу над собой именно с танцевальной импровизации. Танцуя, вы измените представление о себе и поверите в свою уникальную индивидуальность.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, ПОВЫШАЮЩИХ САМООЦЕНКУ:

- Примите себя таким, какой вы есть!
- Помните: вы уникальны и неповторимы!
- Примите к сведению, что если вы не довольны собой, это еще вовсе не означает, что вы непривлекательны и неталантливый!
- Относитесь с юмором к своим недостаткам (но для начала разберитесь — действительно ли это недостатки?): если на ваш взгляд вы слишком полны — никто не назовет вас «худышкой», если у вас тонкие губы — сэкономите деньги на губной помаде!
- Проанализируйте: как давно вы не довольны собой?
- Ответьте на вопрос: что вы сделали, чтобы помочь себе?
- Внесите новую струю в вашу жизнь: придумайте себе неповторимый имидж, выберите себе хобби... но начните с танцевального тренинга, он придаст вам жизненной силы!
- Поверьте: некрасивых людей не бывает! Бывают люди скучные, вредные, неинтересные.
- Выучите «памятку успешного человека» и регулярно повторяйте, как молитву:

«Я — фантастически привлекательное, божественно красивое, исключительно оригинальное, бесспорно талантливое, невероятно перспективное, необычайно работоспособное, неопишимо творческое СОКРОВИЩЕ ПРИРОДЫ!»

Кстати говоря:

По мере того, как часто мы повторяем одни и те же слова, мы начинаем верить в них (они становятся нашими убеждениями).

Быть успешным — значит быть довольным собой, а это может позволить только уверенный в себе человек. Танцевальная импровизация как регулярный тренинг (самостоятельный или в системе танцевально-игрового тренинга) поможет поверить в себя, высвободить внутреннюю энергию и дать толчок к самореализации!

Глава 4

ТАНЕЦ — ИСТОЧНИК ВДОХНОВЕНИЯ

Какой восторг! Какое рвенье!
Когда приходит вдохновенье!
Лови его, лови скорей —
Глоток живительный испей!

Предложенные мной приемы и формы танцевальной терапии многократно апробированы на практике и имеют положительные результаты.

Многим людям танец помог не только восстановить душевное здоровье, но и выявить скрытый потенциал, понять свое предназначение, обрести себя.

Спонтанный танец — это в движениях выраженная жизнь души. Пробуждая дремлющие до времени в человеке чувства, он дает им выражение и открывает свободу мыслительному процессу в целом. Он позволяет излить то, что давно назрело внутри и просилось в мир, но не находило выхода. Заблокированные мысли, выйдя из стопора, начинают развиваться в нужном направлении. Осознавая свои внутренние возможности того или иного качества или состояния, человек получает импульс к творческому действию. Рожденная в танце эмоция переходит в идею!

Человек любой по роду деятельности для развития в своей сфере может черпать силы и энергию именно в танце. Кто-то может подумать: «Я так устаю на работе, а тут еще танцевать...» Но мы же не говорим о танце как о способе тренировки тела (хотя и в этом прослеживается терапевтический эффект), речь идет о чувственном танце, свободной танцевальной импровизации, способствующей раскрепощению, приносящей радость и удовольствие душе и телу.

Однако не только танец собственный, но и танец-зрелище способен взволновать чувства и дать выплеск эмоциям, которые могут стать источником великих творений.

А. С. Пушкин, восхищенный танцем балерины Истоминой, отразил это в «Евгении Онегине»:

*«...Блистательна, полувоздушна,
Смычку волшебному послушна...
Одной ногой касаясь пола,
Другую медленно кружит.
И вдруг прыжок, и вдруг летит...»*

М. Ю. Лермонтов устами героини «Маскарада» сказал:

*«Как новый вальс хорош!
В каком-то упоенье
Кружилась я быстрее — и чудное стремленье
Меня и мысль мою невольно мчало вдаль...»*

Завороженный испанским танцем Т. Готье описывает его в своем произведении «Инецца Сиерры»:

*«...То женщина, как змей свиваясь,
Танцует, — платье до колен,
Показываясь и скрываясь,
Сердца захватывая в плен...
Она бежит и стан склоняет;
Рука, белей которой нет,
Как бы цветы, соединяет
Желанья жадные в букет!»*

Свою любовь к менуэту запечатлел в стихах Ш. Д'Ориас:

*«Среди наследий прошлых лет
С мелькнувшим их очарованьем
Люблю старинный менуэт
С его умильным замираньем.
Ах, в те веселые века
Труднее не было науки,*

*Чем ножки взмах, стук каблучка
В лад под размеренные звуки».*

Не только классики, но и поэты современности посвящают танцу свои строки:

*«...Плавны легкие движенья
Дев, свершающих свой путь!
В них безвольность, в них беспечность,
Взор их благостен и тих!
Что ж? Они пропляшут вечность,
Иль она поглотит их?»*

(В. Брюсов, «Оры»).

*«Как стройна, гляди, Аглая!
Вот помчалась в круг живой —
Очи долу, ударяя
В тамбурин над головой!..
Завязалась, закипела,
Все идет живей, живей,
Обуяла тарантелла
Всех отвагою своей!»*

(А. Майков, «Тарантелла»).

*«Тонка, легка, как стебель гибкий,
Как острый блещущий стилет,
Застыла ты, сверкнув улыбкой,
При щелке мерных кастаньет...
То, простирая вдаль объятья,
Улыбкой сдерживая страсть,
Ты, разбросав гирляндой платья,
Зовешь к ногам твоим припасть»*

(Б. Садовский, «Танцовщица»).

Наряду с признанными шедеврами хочу привести произведения моих учеников и участников танцевально-игрового тренинга, которые мне особенно дороги:

*«...Мы с танцем по жизни идем
И учимся верить в себя,
Мы в танце себя познаем,
Окружающий мир нас любя...»*

(Ира Бурдейная, 10 лет).

*«...Раз движенье, два движенье,
Поворот вокруг себя —
Вот и получился танец
У тебя и у меня.
Завтра будем выступать,
Мастерством всех удивлять!»*

(Аня Пилецкая, 11 лет).

*«В детстве нас свела одна дорога —
Мы учились вместе танцевать!
В памяти осталось очень много,
Что нельзя от сердца оторвать.
Нам казалось, нету лучшей доли:
Делать аттюд, тянуть подъем...
Голубцы, присядки, кабриоли
Подружили нас в кругу большом.»*

(Рита Ларина, 17 лет).

Полученные в танце положительные эмоции могут быть искрой не только для творчества, но и стать трамплином, оттолкнувшись от которого улучшится работоспособность, появится интерес к жизни. На разных этапах жизненного пути танец помог мне сохранить хорошую физическую и душевную форму, был источником вдохновения и безграничной энергии. Надеюсь, и в вашу жизнь он внесет новую струю, даст возможность взглянуть на мир другими глазами — как только станет частью вашей жизни.

Глава 5

С ТАНЦЕМ ПО ЖИЗНИ

Живи танцуй!

Ф. Астер

Любой танец, будь он актом сценического искусства, средством поддержания физической формы или частью психотерапевтического процесса, уже сам по себе несет оздоровление, а танец, наполненный чувствами, имеет поистине лечебные свойства, и это доказано наукой. Можно ли усовершенствовать свое тело и душу более эффективным и приятным способом, чем на танцевальной площадке? Я уверена, что нет!

***Хотите прожить долгую, насыщенную
приятными эмоциями жизнь?
ЖИВИТЕ ТАНЦУЯ!***

Секрет долголетия заключается в том, чтобы танец стал образом вашей жизни. Не упускайте момента поддаться танцевальной импровизации в любом удобном для вас случае: в хореографическом классе, на дискотеке, на корпоративной вечеринке, в компании друзей, наедине с самим собой. Творческая жизненная позиция поможет вам укрепить работоспособность и быть в тонусе в любом возрасте.

История мировой танцевальной практики показывает, что многие танцовщики и деятели танцевального искусства сохраняли здравый ум, физическую бодрость и расцвет творческих сил до глубокой старости:

Махмуд Эсамбаев — «чародей танца» выступал с сольными программами по всему миру, когда ему было уже под 70.

Галина Уланова — звезда советского балета давала уроки танца в Большом театре в возрасте 90 лет.

Если вы почувствуете, что не можете жить не танцуя, — значит, ваш организм настроился на правильную волну! Доверьтесь внутреннему импульсу и перейдите к практике.

Танцуйте на здоровье!!!

P. S. Вы еще сомневаетесь — танцевать или не танцевать? Прочитайте книгу еще раз, возможно, вы что-то упустили.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Когда я писала о танце, о его возможностях и предназначении в жизни человека, мной руководило желание помочь людям ощущать собственную полноценность и уметь радоваться жизни.

С какой бы целью вы ни взяли в руки эту книгу, просто из любопытства или для того, чтобы освоить новые формы танцевальной терапии, я надеюсь, она помогла расширить ваше мировоззрение, увидеть мир в других красках.

Дорогие читатели!

Теперь вы знаете, что может вам помочь избавиться от стресса и восстановить душевное равновесие. Попробуйте новый для себя опыт высвобождения жизненной силы и обретения уверенности в себе. Начните прямо сейчас — включите любимую музыку и импровизируйте! Любое движение — это способ самосовершенствования, духовного роста, увеличения вашей энергии, улучшения самочувствия и настроения.

*Танец — это движение, движение — это здоровье,
здоровье — это молодость, молодость — это энергия,
энергия — это хорошее настроение!*

Тот, кто запомнит это, всегда будет знать способ повысить свой тонус и поднять настроение другим людям!

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Хочу сказать искреннее спасибо всем, кто так или иначе помог мне в создании книги.

Прежде всего моим ученикам, на занятиях с которыми родились новые формы и методы моей работы.

Превосходному преподавателю Петровской Наталье Владимировне, научившей меня в свое время искусству логически мыслить и выражать свои чувства.

Выражаю признательность моей сестре Михеевой Алле, стараниями которой был обработан текст книги на компьютере.

Не могу не отметить поддержки и внимания моего мужа Евгения, создавшего мне благоприятные условия для творческой работы.

Особая благодарность Полтавской Анне, которая вдохновила меня на создание этой книги, а также заставила поверить в свои силы.

ПРОГРАММЫ ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОГО ТРЕНИНГА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

В качестве примера составления программы танцевально-игрового тренинга я предлагаю три варианта, апробированных на практике, каждый из которых может представлять собой однедневный тренинг или быть в системе трехдневного тренинга.

Все программы имеют одинаковую структуру проведения и объединены общей темой «Путешествие»: «Поход», «Путешествие во времени», «Морская прогулка».

Во всех трех программах I и III часть похожи: в подготовительной части — игры-упражнения из ритмической гимнастики и на перестроение в пространстве; в заключительной релаксации — одно и тоже упражнение «Сон», во время которого участники прорабатывают внутри себя ощущения и чувства, рожденные во время активного тренинга.

Основная часть в каждой программе имеет свою тему и состоит из комплекса игр, объединенных общим сюжетом (по желанию сюжет можно опустить и использовать тренинг как обычный комплекс упражнений).

Подробное описание игр, использованных в танцевально-игровом тренинге, смотрите в главе «Описание танцевальных игр, рекомендуемых в ТИТ».

1-й вариант

Танцевально-игровой тренинг «Поход»

Необходимое оборудование и реквизит:

- 1) аудиоаппаратура;
- 2) музыкальные записи различных направлений и стилей;
- 3) «волшебная палочка»;
- 4) бумага и цветные карандаши.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Перед началом тренинга звучит инструментальная ненавязчивая музыка. Участники располагаются на стульях, стоящих полукругом. На каждом стуле лежит плакетка с надписью «живи танцую», в которой участник должен дописать свое имя и прикрепить у себя на груди.

Ведущий делает небольшое вступление, в котором говорит о назначении танца, о его терапевтических свойствах, а также знакомит с условиями проведения занятия, которые обсуждаются и принимаются членами группы.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий приглашает отправиться в поход и сообщает при этом, что для успешного прохождения маршрута нужна физическая подготовка. Предлагает сделать ритмическую гимнастику.

Игра 1. «ТАНЦУЕМ СИДЯ»

Ведущий берет на себя роль инструктора туристической группы и просит участников показать, как они умеют выполнять заданные команды.

Игра 2. «ТРАНСФОРМЕР»

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий делает вывод, что все готовы к путешествию и пора отправляться в путь.

Игра 3. «ЦЕПОЧКА»

Ведущий сообщает, что наш отряд прибыл на чудесную поляну, и спрашивает: «Нравится ли поляна? Какая она? Улыбается ли вам природа?». Просит подарить улыбки друг другу. Проводит конкурс улыбок.

Игра 4. «СТОП-КАДР»

Ведущий очень демократично оценивает конкурс, авторов самых оригинальных улыбок группа награждает аплодисмента-

ми. Ведущий благодарит всех за теплые улыбки и говорит о том, как хорошо, когда есть друг, с которым можно разделить радость.

Игра 5. «ИЩЕМ ДРУГА»

Ведущий выражает искреннюю радость, что каждый нашел себе друга (при необходимости помогает создать пары), и проводит конкурс на самую энергичную парочку.

Игра 6. «ЭНЕРГИЧНАЯ ПАРОЧКА»

Каждая парочка получает в подарок комплимент ведущего и аплодисменты группы. Ведущий предлагает после активного танца восстановить силы, делает вместе с группой несколько глубоких вдохов с подниманием рук вверх и говорит загадочным тоном: «Я слышала, что на этой поляне случаются чудеса, если... кукушка прокукует три раза». Ведущий провоцирует, чтобы кто-нибудь издал звуки «ку-ку», и продолжает: «Вот и сейчас случилось чудо — у вас выросли крылья!».

Игра 7. «КРЫЛЬЯ»

Ведущий оглядывается по сторонам и сообщает, что чудеса продолжаются: поляна превращается в озеро, птицы — в лебедей, появляется волшебник (фея). Роль волшебника исполняет ведущий, взяв в руки «волшебную палочку».

Игра 8. «ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО»

Ведущий до всех по очереди дотрагивается «волшебной палочкой» и говорит, что чудеса закончились и пора возвращаться домой.

Игра 9. «ВЕСЕЛЫЙ ПОХОД»

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий поздравляет всех с удачным возвращением и предлагает отдохнуть после активного путешествия, желая в сновидениях увидеть приятные моменты сегодняшнего похода.

Игра 10. «СОН» (1-й вариант, тема «Поход»)

По окончании упражнения на релаксацию участники по желанию делятся сновидениями, обмениваются впечатлениями. Ведущий делает комментарий и, подводя итоги занятия, спрашивает: «Что запомнилось больше всего? Какая игра показалась наиболее интересной? В какой момент чувствовали себя наиболее комфортно?» и т. д.

Для совместного заключительного ритуала всем предлагается сделать общий круг и взяться за руки, чтобы получить энергию, а также поделиться ею с теми, кто не умеет просить о помощи. Ведущий благодарит всех за совместную работу и приглашает на следующий тренинг.

По окончании тренинга проводится тест: «Нарисуй свое настроение» (см. главу «Диагностика результатов», раздел III).

2-й вариант

Танцевально-игровой тренинг «Путешествие во времени»

Необходимое оборудование и реквизит:

- 1) аудиоаппаратура;
- 2) музыкальные записи — шлягеры разных исторических эпох;
- 3) платочек, шляпа, бутафорская гитара (или теннисная ракетка);
- 4) бумага и цветные карандаши.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

(см. танцевально-игровой тренинг «Поход»)

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий говорит о том, что сегодня мы отправляемся в необычное путешествие — путешествие во времени. Ученые утверждают, что в наших генах заложена информация о далеких предках. Давайте попробуем пробудить глубинную память и вспом-

нить, как танцевали люди в разные времена. Но к путешествию нам нужно подготовиться — сделать небольшую разминку.

Игра 11. «ТАНЦУЮТ ВСЕ»

Ведущий предупреждает, что в виртуальном перемещении нужно держаться всем вместе и помогать друг другу, чтобы никто не потерялся во времени. Ведущий предлагает отработать некоторые моменты.

Игра 2. «ТРАНСФОРМЕР» (акцент сделать на круг)

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий объясняет принцип работы «машины времени» (ритуал перемещения):

1. Все становятся в плотный круг, берутся за руки; ведущий говорит слова-заклинание, где слово «танцевать» все участники произносят хором:

Мы все любим...(танцевать!)

Обожаем...(танцевать!)

Раз, два, три, четыре, пять —

Начинаем...(танцевать!)

2. Затем под специально заготовленную фонограмму (учащающийся звук метронома, переходящий в торжественные фанфары) все медленно поднимают руки вверх и, опуская их, отходят назад, расширяя при этом круг. Ведущий в знак удачного перемещения просит всех поаплодировать.

Ведущий говорит, что мы с вами попали во времена Древней Руси. В те далекие времена, собираясь на гулянии, люди играли в разные игры и водили хороводы — это был едва ли не единственный способ познакомиться, а также найти себе невесту или жениха.

Игра 12. «ХОРОВОД-ЗНАКОМСТВО»

Ведущий предлагает продолжить путешествие. Повторяется «ритуал перемещения». Ведущий в роли церемонимейстера приветствует всех на балу, очень кратко знакомит с танцами, которые были в XVIII–XIX веках, и извещает о начале бала.

Игра 13. «РЕВЕРАНСЫ»

В результате уже отработанного «ритуала перемещения» все попадают во времена чарльстона (20–30 годы XX века). Ведущий показывает базовые движения этого танца, участники пробуют повторить.

Игра 14. «РАЗРЕШИТЕ ПРИГЛАСИТЬ»

Вновь проводится «ритуал перемещения». Ведущий сообщает, что мы находимся на танцплощадке 60-х (XX в.), популярным танцем этих лет был твист. Ведущий показывает, как танцевали этот танец наши бабушки и дедушки, и предлагает попробовать повторить движения (если участники тренинга взрослые, то можно вспомнить эпизод из фильма «Кавказская пленница»).

Игра 15. «ВСЕ ДЕЛО В ШЛЯПЕ»

Повторяется «ритуал перемещения», все оказываются на дискотеке 80-х (XX в.). Ведущий говорит, что это время вокально-инструментальных ансамблей, и просит вспомнить, какие группы и хиты были популярны в то время.

Игра 16. «СОЛО С ГИТАРОЙ»

Ведущий сообщает, что пора возвращаться домой, последний раз проводит «ритуал перемещения» и приглашает всех в танцклуб XXI века. Ведущий говорит, что в наше время в моде разные стили и направления, но в клубе собрались любители двух направлений.

Игра 17. «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ РИНГ»

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий предлагает отдохнуть после активного танцевального соревнования и желает в свидениях увидеть тот этап путешествия, который понравился больше всего.

Игра 10. «СОН» (1-й вариант, тема «Танцплощадка»)

По окончании упражнения на релаксацию ведущий просит поделиться своими впечатлениями, делает комментарий, подводит итоги занятия. В заключение он просит участников тренинга подарить улыбки друг другу и благодарит за совместную творческую работу.

Тренинг завершается проведением теста «Я и группа» (см. главу «Диагностика результатов», раздел III).

3-й вариант

Танцевально-игровой тренинг «Морская прогулка»

Необходимое оборудование и реквизит:

- 1) аудиоаппаратура;
- 2) музыкальные записи различных стилей и направлений;
- 3) морская фуражка, бутылка с запиской внутри, копьё или бубен;
- 4) бумага и цветные карандаши.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

(см. танцевально-игровой тренинг «Поход»)

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий говорит, что сегодня нам предстоит совершить морскую прогулку на яхте (или на чем предложат участники), но чтобы выйти в открытое море, нужно пройти хорошую подготовку.

Игра 18. «МАТРОСЫ»

Ведущий напоминает, что у моря свои законы, оно требует дисциплины на судне; предлагает потренироваться в выполнении команд.

Игра 2. «ТРАНСФОРМЕР»

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Поскольку путешествие морское, все должны пройти посвящение в моряки.

Игра 19. «ПРОГУЛКА» (импровизация с морской фуражкой)

Ведущий спрашивает у команды согласия на то, что он будет их капитаном, и разучивает со всеми магический девиз, который им поможет в пути; объясняет, что всякий раз, когда капитан поднимет руку вверх — необходимо положить руки друг другу на плечи и сказать хором:

*«Танцуй всегда! Танцуй везде!
Танцуй на суше, на воде!»*

Ведущий делает вывод о том, что все готовы к путешествию, поднимает руку вверх (произносится девиз) и говорит: «Полный вперед!»

Игра 20. «ШТИЛЬ — ШТОРМ» (последняя команда — «штиль»)

Ведущий сообщает, что мы находимся в открытом море, и предлагает искупаться, но прежде нужно проверить, все ли умеют плавать.

Игра 21. «ПЛОВЦЫ — НЫРЯЛЬЩИКИ»

Ведущий кладет на пол бутылку и говорит: «Бутылка за бортом! Кто первый доплывет до нее, тот получит право ее открыть!». Еще раз повторяется игра 21, после команды «финиш» нужно успеть схватить бутылку. Самый «ловкий пловец» достает из бутылки записку и читает ее:

*«Помогите — я скучаю...
Всех вас в гости приглашаю!
Нептун».*

Ведущий спрашивает у группы, согласна ли она помочь улучшить настроение морскому царю, и поднимает руку вверх — звучит девиз, и все оказываются на дне морском. Выбирается Нептун. Ведущий предлагает поиграть в его любимую игру.

Игра 22. «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»

Ведущий благодарит всех за проявленное внимание к Нептуну, поднимает руку вверх — произносится девиз, и все снова оказываются на яхте. Путешествие продолжается.

Игра 20. «ШТИЛЬ — ШТОРМ» (2-й вариант, последняя команда «сильный шторм»)

Ведущий говорит, что наша яхта натолкнулась на рифы и получила повреждения, нам необходимо высадиться на ближайшем острове, чтобы отдохнуть и отремонтировать яхту. Участники делятся на две группы, одна из них — островитяне, которые с не очень довольным видом окружают путешественников, разглядывая и рассматривая их. Ведущий поднимает руку вверх — произносятся магические слова девиза, и атмосфера налаживается.

Игра 23. «ЗНАКОМСТВО»

Путешественники вместе с островитянами исполняют их ритуальный танец.

Игра 24. «ТАНЕЦ АБОРИГЕНОВ»

Ведущий сообщает, что после повреждения яхты мотор вышел из строя, но сохранились паруса, поэтому главное теперь, чтобы по пути домой нам сопутствовал попутный ветер.

Игра 25. «ПАРУСА»

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий поздравляет всех с удачным возвращением домой и предлагает отдохнуть после невероятных приключений, желая при этом приятных сновидений.

Игра 10. «СОН» (2-й вариант, тема «море»)

После окончания упражнения на релаксацию участники по желанию обмениваются своими внутренними ощущениями. Ведущий делает комментарий, задает вопросы, подводит итоги занятия, благодарит участников за совместную творческую работу и просит в заключение еще раз произнести магические слова девиза нашего путешествия.

Тренинг завершается проведением теста «Нарисуй свое настроение» (2-й вариант — общий рисунок группы, см. главу «Диагностика результатов», раздел III).

МЕДИТАЦИИ

Тексты медитаций из практического опыта Луизы Л. Хей («Исцели свою жизнь. Исцели свое тело. Сила внутри нас», 2000).

Тема: «Круг любви»

Представьте, что вы находитесь в абсолютно безопасном месте. Позвольте страху, боли, недоверию оставить вас. Позвольте камню упасть с вашей души.

Все это вредные привычки и стереотипы мышления прошлых лет. Смотрите: они покидают вас. Затем взгляните на себя со стороны, как вы раскрываете миру объятия и говорите: «Я открыт и готов принять...».

Признайтесь себе в том, к чему вы стремитесь, чего хотите. Не в том, чего вы НЕ хотите, а именно в том, чего хотите. И знайте: это возможно. Посмотрите на себя. Вы целы и невредимы. Свободны. Любимы и готовы любить.

Единственное, чего мы хотим, — это изменить свою жизнь. Все возможно на нашей планете: мы можем быть окружены ненавистью, а можем — любовью и пониманием. Я выбираю круг любви. Я понимаю, что каждый хочет того же, что и я. Мы все мечтаем реализовать творческую сторону своей природы. Мы мечтаем обрести внутренний покой и почувствовать себя в безопасности.

Стоя в этом круге, ощутите свою связь с другими людьми. Позвольте любви открывать сердца — одно за другим. И пока так происходит, знайте, что посланный миру импульс непременно вернется к вам, но уже в десятикратном размере.

«Я посылаю утешительные мысли каждому и знаю, что они вернуться ко мне.» Взгляните: мир вокруг наполняется восхитительным светом. Да будет так!

Тема: «Здоровый мир»

Представьте себе мир, в котором все хорошо, в котором вам хотелось бы жить. Постарайтесь увидеть тех, кто болен, и представьте их себе здоровыми. Представьте, что все бездомные обрели заботу и кров. Представьте, что болезней больше нет, а госпитали переделаны под жилье. Постарайтесь увидеть, как заключенные в тюрьмах учатся любить себя и выходят на свободу под ответственность граждан. Вы видите правительство, которое действительно проявляет заботу о людях?

Выйдите на улицу и почувствуйте, как вам на лицо падают чистые, тяжелые капли дождя. Он заканчивается, и появляется прекрасная радуга. Обратите внимание, как ярко сияет солнце, как чист и прозрачен воздух. Почувствуйте его свежесть. Взгляните, как искрится и сверкает вода в реках, озерах и ручьях. Вы видите, как густы травы, как величественны леса. Везде — море цветов, фруктов, овощей. Посмотрите на людей, полностью излечившихся от болезней, которые остались теперь только в их воспоминаниях.

Загляните в другие страны: там тоже царит полный покой. Люди живут в достатке и ладят друг с другом. Оружие ржавеет, потому что оно больше никому не нужно. Резкие суждения, критика и предубеждения становятся редкими гостями в нашей жизни, постепенно превращаясь в анахронизм. Посмотрите, как стираются границы между странами, как исчезает разобщенность между нациями. Мы достигаем единства и единодушия. Наша Земля цела и невредима, освободившись от всех своих недугов. Вы создаете этот прекрасный новый мир, используя силу вашего воображения. Вы — сильны и могущественны. Вы — важны. С вами считаются. Живите так, будто представленный вами мир — реальность. Идите к людям и делайте все возможное, чтобы ваши мечты сбылись. Да благовословит вас Бог! Да будет так!

Тема: «Достижение благополучия»

Давайте осознаем, какие качества в нас помогут нам стать счастливыми. Мы открыты новым прекрасным идеям. Мы позволяем себе стать процветающими и преуспевающими на совершенно новом качественном уровне людьми. Мы заслуживаем только самого лучшего. Мы готовы принять самое лучшее. Наш доход постоянно увеличивается. Мы учимся мыслить как богатые преуспевающие люди. Мы любим себя. Мы радуемся себе и принимаем себя такими, какие мы есть. Мы знаем, что жизнь даст нам все, в чем мы нуждаемся. Мы движемся от успеха к успеху, от радости к радости, от нового к новому. Мы едины с создавшей нас Силой. Мы осознаем свою значимость и неповторимость. Мы являемся выражением Божественного Начала Жизни во всем ее величии. Да будет так!

Тема: «Исцеляющий свет нашего сердца»

Загляните в глубь своего сердца и постарайтесь там разглядеть крошечный, размером с булавочную головку, цветной огонек. Цвет этого огонька восхитительно красив. Это источник вашей любви и исцеляющей энергии. Наблюдайте за тем, как огонек начинает пульсировать, постепенно увеличиваясь в размерах и заполняя собой ваше сердце. Посмотрите, как этот прекрасный свет пронизывает все ваше тело — от макушки до кончиков пальцев рук и ног. От вас исходит поразительное по красоте и богатству оттенков свечение. Это — ваша любовь и исцеляющая энергия. Позвольте вашему телу вибрировать в такт колебаниям этого свечения. Скажите себе: «С каждым глотком воздуха я все ближе и ближе к полному исцелению».

Почувствуйте, как свет очищает ваше тело от болезней и возвращает вам идеальное здоровье. Позвольте свету коснуться окружающих вас людей. Позвольте своей исцеляющей энергии коснуться каждого, кто в ней нуждается. В первую очередь поделитесь светом и исцеляющей энергией с теми, кто больше всех нуждается в исцелении. Позвольте вашему свету проник-

нуть в госпитали и лечебницы, в приюты для сирот и тюрьмы, лечебницы для душевнобольных и т. п. Позвольте ему нести в мир надежду, покой и очищение.

Позвольте ему проникнуть в каждый дом вашего города, где нашли приют боль и страдание. Позвольте вашей любви, свету и исцеляющей энергии даровать утешение тем, кто в нем нуждается. Позвольте свету достичь правительственных зданий, неся в них значение вечной истины. Не обойдите своим вниманием ни одной столицы или правительства. Выберите себе место на планете, которое бы вам хотелось исцелить. Пошлите ваш свет туда. Не важно, как далеко оно находится. А затем наблюдайте, как в этом месте все приходит в состояние равновесия и гармонии. Мы — люди. Мы — дети. Мы — это целый мир. В нас — будущее. То, что мы отдаем, то и получаем обратно, только в большем объеме. Да будет так!

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения, взятые из системы йогов, помогут избавиться от усталости, снять нервное напряжение, привести к гармонии все тело.

Упражнение 1

1. Сядьте так, чтобы спина была прямой.
2. Сделайте вдох: начиная с нижней части диафрагмы, плавно наполняйте легкие воздухом снизу вверх, расширяя при этом грудь, но не наклоняясь вперед, назад или в стороны.
3. Задержите дыхание на несколько секунд.
4. Сложите губы трубочкой и вытяните их.
5. Выдохните с силой немного воздуха, задержите выдох — и снова толчками с остановками выдохнете весь воздух.

Повторите упражнение 8–10 раз.

Упражнение 2

1. Сядьте в любую удобную позу, закройте глаза.
2. Указательным пальцем правой руки прижмите левую ноздрю.
3. Медленно, не напрягаясь, вдохните правой ноздрей.
4. Не отпуская пальца от левой ноздри, большим пальцем той же руки прижмите правую ноздрю, опустите подбородок так, чтобы он уперся в грудную выемку.
5. Задержите дыхание на сколько сможете.
6. Отпустите палец от левой ноздри и, поднимая голову вверх, очень медленно выдохните воздух (правая ноздря по-прежнему закрыта).

Повторите до 10 раз, постепенно увеличивая время задержки дыхания.

Упражнение 3

1. Сядьте в любую удобную позу.
2. Дышите, как обычно, и считайте вдохи.
3. Постепенно замедляя дыхание, доведите его до 8–10 вдохов в минуту.
4. Добейтесь, чтобы вдох и выдох были одинаковой продолжительности, считайте до 8 на вдохе и до 8 на выдохе.

ТАНЦЫ И МУЗЫКА, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ В ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОМ ТРЕНИНГЕ

Краткое описание танцевальных и музыкальных стилей, направлений, рекомендуемых при проведении танцевально-игрового тренинга. Элементы некоторых танцев могут быть использованы в качестве базовых движений.

БАРЫНЯ (название от слова песни) — русская народная пляска, сольная или парная, живая, задорная. Кружение, присядка и другие фигуры. Музыкальный размер 2/4.

БЛЮЗ (англ. *blues*, сокр. от *blue devils* — «меланхолия») — первоначально сольная песня американских негров, позже парный бальный танец свободной композиции типа медленного фокстрота.

БУГИ-ВУГИ (англ. *voogie-woogie*, из американского жаргона) — современный бальный и бытовой танец с афро-американскими танцевальными чертами, исполняемый в быстром темпе. Танцующий сближает колени, продвижение вперед с покачиванием бедрами из стороны в сторону.

БРЕЙК (брейк-данс) — зародился на улицах Нью-Йорка в 1970-х гг., основан на движениях афро-американских танцев, построен на импровизации, популярен в молодежной среде (*break boys* — парни, танцующие под ломаные ритмы музыки, брейкеры); различают два стиля — боди-поппинг (волна) и брейкинг (вращение). В стиле боди-поппинг танцоры двигаются как роботы, но при этом довольно изящно. Брейкинг — очень сложный и довольно опасный стиль, состоит из акробатических вращений, которые проделываются на полу.

В танцевальной терапии может использоваться только боди-поппинг, брейкинг применять не рекомендуется.

ВАЛЬС (от нем. *walzen* «вертеться, поворачиваться») — бальный танец с плавным вращательным движением пар в такт размера 3/4. Характеризуется лиризмом и романтической настроенностью, один из самых распространенных бытовых музыкальных жанров. Темп — от медленного до очень быстрого, но обычно средний. Возник на основе народных танцев Австрии, Чехии, Германии.

ДЖАЗ (англ. *jazz*) — энергичный выразительный танец со сложным ритмом, синкопированием. Характерно вращение бедрами и изолированное движение. Джазовая музыка и танец развивались как составляющие негритянской культуры в Америке с XVII в., в 20-е г. XX в. в результате слияния африканской и американской культур приобрели огромную популярность и распространились в Европе, в 40–50-е гг. видоизменились, возникли стили современного джаза. В настоящее время различают: джаз-рок, фанк-джаз, соул, афро-карибский и традиционный.

ДИСКО — появилось в 1960-х гг. во Франции, когда открылись первые дискотеки (молодежь танцевала под записанную на пластинки музыку, а не под живой оркестр, как раньше), которые быстро получили распространение в Европе и Америке. Танцы «в одиночку», когда партнеры не должны были касаться друг друга, приобрели популярность благодаря своей новизне. Диско включает множество различных стилей, которых объединяет то, что они исполняются под модную популярную музыку. Ритм простой. Движения однообразные, повторяющиеся. Диско, который исполняют на конкурсах, отличается от своего «дискотечного» собрата, это атлетический танец, требующий большого мастерства и включающий множество сложных элементов.

КАДРИЛЬ (фр. *quadrille*, от лат. *quatre* — «четыре») — французский, а затем интернациональный бальный танец из шести фигур. Исполняется одновременно двумя или более парами, которые располагаются одна напротив другой. Музыкальный размер 2/4. В измененном виде кадрили сохранилась в русском народном быту как оживленный танец с двудольным размером.

КАЗАЧОК — русский и украинский (кубанский и терский) народный танец, веселый и живой. Музыкальный размер 2/4. Танец импровизационного характера. Темп вначале умеренный,

затем ускоряется. Юноша, танцующий в паре с девушкой, повторяет ее движения.

КАНКАН (предположительно от фр. *canard* — «утка») — французский танец XIX в. алжирского происхождения. Род конрданса (называемый также парижской кадрилию), энергичного, неистового характера. Двудольный размер, темп быстрый. Характерные па: выбрасывание ноги, высокие прыжки.

КАНТРИ — североамериканский стиль в музыке и танце; бытовой сельский парно-массовый танец, также танец ковбоев. Музыка задорная, движения энергичные, прыжкообразные, пружинящие, включающие перескоки с ноги на ногу с переступанием, также элементы имитации езды всадника на лошади. Музыкальный размер 2/4, 4/4.

ЛАМБАДА (порт. *lambada* — «удар палкой», «выпад») — бальный танец 80-90-х гг. XX в. (бразильского или боливийского происхождения), парно-массовый (во время танца пары разбиваются). Сильно покачивая бедрами, танцующие движутся сначала парами, затем выстраиваются в цепочку (каждый берет впереди стоящего за талию). Юноши вращают девушек. Происходит от самбы.

ЛАТИНА — стиль в музыке и танце; общее понятие, объединяющее различные бальные танцы южноамериканского происхождения: самба, румба, ча-ча-ча, мамба и другие.

ЛЕЗГИНКА (*хкадардай макъам* — «прыгающий танец») — лезгинский народный быстрый танец, распространенный по всему Кавказу. Представляет собой соревнование танцующих, показывающих ловкость, виртуозность. Может исполняться как сольный мужской танец и как парный. Музыкальный размер 6/8, реже 2/4. Темп быстрый, мелодия четкая и динамичная.

ЛЕТКА-ЕНКА (финск. *letka jenkka*) — финский танец, во второй половине XX в. стал бальным танцем. Веселого и непринужденного характера. Танцующие обычно располагаются цепочками и передвигаются прыжками. Стоя друг за другом в колонне или замкнутом круге, сзади стоящий кладет руки на плечи или на талию впереди стоящего. Подпрыгивание то на одной, то на другой ноге, прыжки на обеих ногах со сведенными ступнями,

сначала вперед, потом назад, затем три прыжка вперед. Могут быть прыжки вправо или влево. Музыкальный размер 4/4.

МАМБО (мамба) (исп. *tambo*, из языка индейцев, в котором это слово означает «колдунья») — парный бальный танец импровизационного характера, экспрессивный, латиноамериканского (гаитянского) происхождения. Родственен ча-ча-ча и румбе. Мамбо — это румба с отбиванием такта. Характерны короткие шаги, движения бедрами, остановки в движении. Музыкальный размер 2/4 или 4/4. Темп от умеренного до быстрого.

МЕНУЭТ (фр. *menuet*, от *menu* — «маленький, мелкий»; *menu pas* «маленький шаг») — старинный французский народный танец, произошел от бранля Пуату — народного хороводного танца. В XVII в. стал придворным танцем. С плавными и медленными движениями без перерывов; торжественные проходы вперед и назад, вбок. Несколько жеманного характера (большое число поклонов и реверансов). Музыкальный размер 3/4.

МОДЕРН (фр. *moderne* — «новейший, современный») — свободный танцевальный стиль, отрицающий строгую систему классического танца, выражающий чувства и настроения; зародился в конце XIX в., основоположница стиля — А. Дункан.

ПЕРЕПЛЯС — русская народная парная или групповая пляска; парный поединок или групповое соревнование: кто кого перетанцует.

ПОЛОНЕЗ (фр. *polonaise* — «польская») — старинный польский торжественный танец-шествие, позже распространился по всей Европе. Парно-массовый. Музыкальный размер 3/4. Первоначальное бытовое назначение этого танца-шествия состояло в том, чтобы дать возможность хозяйке дома, невесте приветствовать гостей и просить их принять участие в танцах. Этим танцем начинался и заканчивался бал.

ПОЛЬКА (от чешск. *pulka* — «половина») — чешский народный парно-массовый танец, с середины XIX в. бальный танец в европейских странах. Веселый и довольно быстрый. Шаги с приставлением, подскоки, повороты. Пары образуют различные замысловатые рисунки. Музыкальный размер двудольный.

РОК-Н-РОЛЛ (англ. *rock-and-roll* — «раскачивайся и вертись») — парный бытовой танец. Происходит из США. Мировую

известность получил в 50-е годы XX в. Характерны экспрессивность, поддержки. Восходит к различным традиционным жанрам негритянской танцевально-бытовой музыки, «ритм-энд-блюз» в сочетании с элементами «кантри-энд-вестерн», «буги-вуги» и стиля диксиленд. Музыкальный размер 4/4. Темп быстрый, ритм синкопированный. Дал жизнь новым танцевальным жанрам рубежа 50–60 годов (твист, шейк, мэдисон, джайв).

РУМБА (исп. *rumba* — «путь, курс, румб») — бальный парный танец афро-американского происхождения. Двудольный или четырехдольный размер, ритм остросинкопированный, с акцентами на слабых долях такта, темп от умеренно подвижного до быстрого. Импровизационного характера, с эротическими движениями бедер. Возник на Кубе, где исполняется парой или солистом в центре круга зрителей. Хореографический рассказ о том, как женщина пытается завлечь и подчинить мужчину.

РЭП — родоначальник хип-хопа, появился в начале 1970-х гг. на улицах Нью-Йорка. Первоначально музыкальное направление, позднее стиль танца. Как специфическая выразительная форма уходит корнями в древнюю африканскую культуру и в негритянские традиции устной речи («соревнование запутанных рифм»). Отличительная особенность — ломаный бит (*brakbit*), создаваемый с помощью электронного оборудования, и вокал на основе речетатива.

САМБА (португ. *samba* — «женщина — негритянско-индейская помесь») — бразильский парный народный танец. Сочетает элементы африканской, португальской и испано-американской музыкально-танцевальной культуры. Позже — видоизмененный бальный парный танец свободной композиции. Фигуры с разными ритмами. Характерна частая смена положений в паре, подвижность бедер, эротические движения ими, экспрессивность исполнения. Партнер и партнерша танцуют самбу отдельно и вместе, однако без соприкосновения. Музыкальный размер 4/4, реже 2/4. Темп быстрый. Ритм остро— или средне-синкопированный.

СИРТАКИ (греч. *syrtaki* — «прикосновение») — греческий народный массовый танец; танец греческих моряков, вернувшихся с моря. В 60-х гг. XX в. был модным бальным танцем. Танцующие становятся в ряд или в круг, кладут руки друг другу

на плечи и синхронно переступают ногами то в одну, то в другую сторону. Музыкальный размер 4/4. Темп возрастает от медленного до быстро.

ТАНЕЦ ЖИВОТА — древний эротический танец, распространенный в древности и позже вплоть до настоящего времени в различных странах Востока, а также Южной Европы. Его танцевали женщины с обнаженным животом. Характерно: пластичность и гибкость всего тела, волнообразные движения плеч и рук, «тряска» живота; построен на импровизации. Различаются арабская, египетская, тунисская, суданская и другие техники исполнения. В последние годы получил распространение в России.

ТВИСТ (англ. *twist* — «скручивание») — современный бальный танец североамериканского происхождения, приобрел известность с начала 60-х гг. благодаря американскому певцу и танцору Ч. Чекеру, к началу 70-х гг. распространился среди молодежи во многих странах мира. Исполняется парой или большим количеством партнеров. Музыкальный размер 4/4. Темп быстрый, четкий ритм, акцент на сильных долях. Характерные движения бедрами и передними частями ступней.

ТЕХНО — музыкальное направление и стиль клубного танца: музыка жесткая, тяжелая, ритм «рваный»; движения широкие и четко очерченные, фиксированные, много импульсов на руки, на ноги.

ТРАНС — музыкальное направление и стиль клубного танца: музыка «космическая», движения плавные, ощущение стремления мягко выйти из своей оболочки; построен на импровизации.

ХОРОВОД (от греч. *choros* — «групповой танец с песней, хоровод» и славянск. «водить») — древняя песенно-танцевальная форма у многих народов, включавшая в себя также и элемент игры, обрядности. Рисунок и направление движения хоровода разнообразны (круг, полукруг, шеренга, цепочка спираль и др.). Темп обычно медленный или средний.

ХАЛИ-ГАЛИ (англ. *hully-gully*) — американский групповой бальный танец. Музыкальный размер 4/4. Танцующие располагаются в одну линию, короткое движение то вправо, то влево, прыжки и другие фигуры. Прищелкивание пальцами в такт шагам.

ЦЫГАНОЧКА — русский народный танец с цыганскими элементами. Один из специфических элементов — трясущиеся плечи у женщин.

ЧАРЛЬСТОН (чарлстон) (от названия города в США) — американский бальный танец, в основу которого положены негритянские танцы. Одна из форм джазовой музыки. Ритм остроакцентированный, синкопированный. Похож на быстрый фокстрот. Музыкальный размер 4/4. Характеризуется быстрыми поворотами стопы одной или обеих ног носками внутрь и обратно. Был популярен в начале XX в. и, после забвения, снова вошел в моду в период 60–70-х гг.

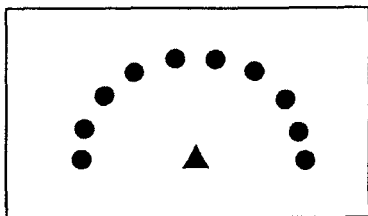
ШЕЙК (англ. *shake* — «трясти») — современный английский бытовой парный танец, получивший мировую популярность в 60-х гг. XX в. Темп быстрый. Приподнимание и опускание то одной, то другой ноги, перекрестные шаги. Характерны широкие движения рук: приподнимание и опускание то одной, то другой руки или обеих сразу, скрещивание их перед собой, разведение их в стороны. Резкие движения плеч. Движение танцующего вперед, затем отступление назад.

ЯБЛОЧКО — танец русских матросов (с частушками), популярный в начале XX в. Музыкальный размер двудольный. Темп средний, с синкопами.

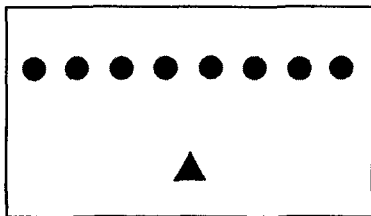
(Описание некоторых танцев взято из «Краткого словаря танцев» под редакцией А. В. Филиппова, 2006.)

ВАРИАНТЫ ПОСТРОЕНИЯ ГРУППЫ НА ПЛОЩАДКЕ В ТАНЦЕВАЛЬНО- ИГРОВОМ ТРЕНИНГЕ

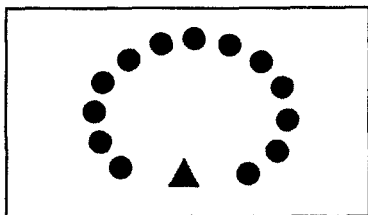
а) в различных упражнениях



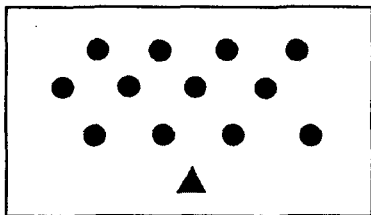
Вариант 1а



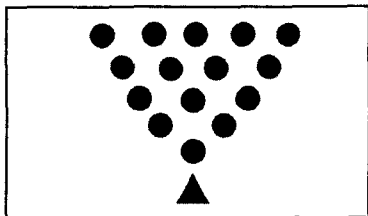
Вариант 2а



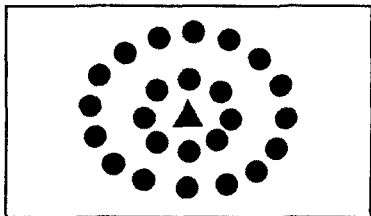
Вариант 3а



Вариант 4а

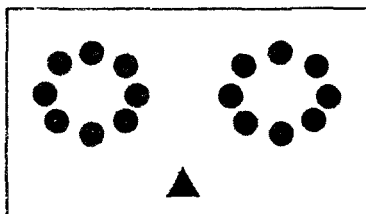


Вариант 5а

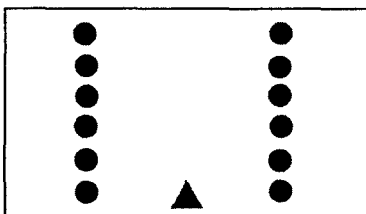


Вариант 6а

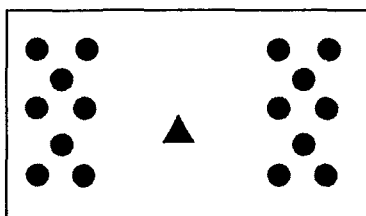
б) при делении на две группы



Вариант 16

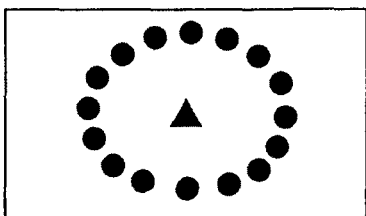


Вариант 26

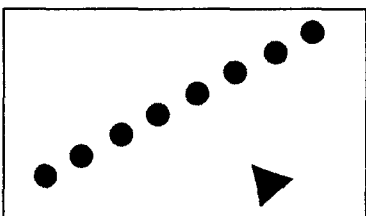


Вариант 36

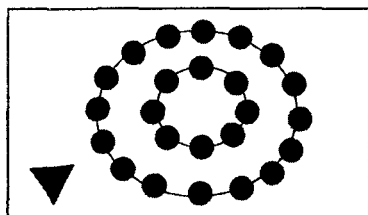
в) в сцеплении



Вариант 1в

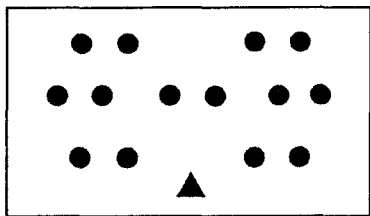


Вариант 2в

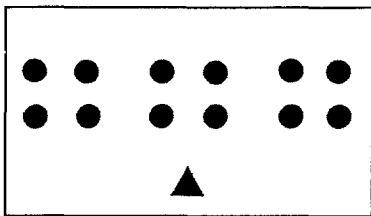


Вариант 3в

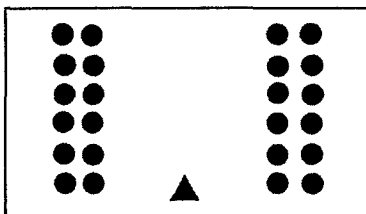
г) по парам



Вариант 1г



Вариант 2г



Вариант 3г

ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОГО ТРЕНИНГА

Возможно, вы сочтете нескромным говорить о положительных результатах своей работы, но люди, чьи отзывы здесь представлены, были искренни в своих чувствах.

«Получила ощущение свободы, радости, прилива сил и энергии! Хотя пришла после рабочей смены утомленной, не думала, что смогу раскрыться.»

Юлия Андрияненко, 37 лет, врач-кардиолог, Краснодар, 2007г.

«Я впервые участвовала в таком тренинге. Это просто супер! Я счастлива на все 150%! Спасибо, Лариса! Я тебя люблю!»

Наталья, 42 года, страховой агент, Апшеронск, 2005 г.

«Мне очень понравилось играть и импровизировать с предметами, можно было показать, на что ты способен. На душе радостно и ярко! Кажется, наша группа стала дружнее. Хочу, чтобы такие занятия проводились чаще.»

Катя Юхименко, 11 лет, воспитанница танцевального кружка, Краснодар, 2007 г.

«Выплеск энергии + заряд положительных эмоций!
Ощущение легкости и бодрости + гармония души и тела!
По-новому взглянула на своих коллег: люди раскрылись, искренне улыбались друг другу, радовались как дети!»

Анна Авдюхова, 23 года, руководитель студии «Секретарь-референт», Краснодар, 2005 г.

«Пришла на тренинг уставшей и обессиленной, думала, посмотрю, что будут делать другие. Но только началось занятие, с первых минут включилась в творческий процесс, забыв о всех делах и проблемах. Теперь чувствую, что у меня выросли крылья!»
Надежда Гонтаренко, 60 лет, педагог-музыкант, Севастополь, 2003 г.

«Танец помог выразить свои чувства, забыть о неприятностях. Я получила внутреннее удовлетворение, душа отдохнула!»
Ангелина Фролова, 16 лет, ученица школы, Краснодар, 2006 г.

«Очень приятно было общаться, совмещать любимые танцы и терапию. С удовольствием продолжу занятия.»
Евгений Ширяев, 44 года, директор рекламного агентства, Краснодар, 2006 г.

«Испытала целую гамму чувств: радость, удовлетворение от телесной свободы, удовольствие от любимых мелодий... Удачное музыкальное сопровождение помогло мне раскрыться.»
Татьяна Плакатина, 52 года, психолог, Краснодар, 2006 г.

«Какое прекрасное ощущение, что мы единая семья, объединенная одной целью. Спасибо! Хочется радоваться жизни!»
Андрей Тимофеев, 56 лет, пенсионер, Сочи, 2005 г.

«Исследуя практический опыт в рамках арт-терапии, впервые встретила столь удачную инновационную форму проведения тренинга, требующую немедленного распространения. Это потрясающе! Это эффективно! С любовью и профессиональным уважением желаю удачи!»

Аврора Полтавская, 39 лет, психолог, режиссер, Москва, 2006 г.

«Восхищаюсь, вдохновляюсь и заряжаюсь!»
Светлана Алексеева, 40 лет, директор страховой компании, Сочи, 2005 г.

АЛФАВИТНЫЙ СПРАВОЧНИК

Арт-терапия — форма лечения при помощи искусства, включает в себя: музыкальную, танцевальную, двигательную, художественную, игровую и драма-терапию.

Астер Фред — выдающийся американский танцовщик и хореограф; соединил танцевальную технику чечетки, балета и бального танца.

Аура (в переводе с латыни «дуновение» или «дыхание») — тончайшая эманация, атмосфера, окружающая или распространяемая человеком; мистическое или духовное определение оболочки тела или духа.

Бердяев Николай Александрович (1874–1948) — русский религиозный философ, автор работ по философии истории, социальной философии и др.

Вольтер Франсуа (1694–1778) — французский писатель и философ-просветитель.

Горький Максим (1868–1936) — русский советский писатель, литературный критик и публицист, родоначальник советской литературы, активный общественный деятель.

Готье Теофиль (1811–1872) — французский писатель и критик; обосновал теорию «искусства для искусства»; автор приключенческих романов, поэтических сборников, лирических миниатюр, рассказов, путевых очерков.

Гренлюнд Эрна — профессор танцевальной педагогики. Руководитель кафедры танцевальной терапии Высшей балетной школы в Стокгольме (Швеция).

Грэхэм Марта (1892–1991) — разработала собственную технику танца стиля модерн, основала свою школу; получила известность как балетмейстер и исполнительница драматических танцев, которые строились на принципе противостояния сосредоточения и расслабления.

Вербальное общение — словесное общение.

Вигман Мари (1886–1973) — основатель балетной школы в Дрездене, оказала большое влияние на развитие танцевальной терапии, ее креативные упражнения способствовали разрешению чувствам выйти наружу.

Девиантное поведение — отклонение от общепринятых норм поведения в обществе, неадекватная реакция на что-либо.

Депрессия — угнетенное подавленное психическое состояние, с осознанием собственной никчемности, пессимизмом, однообразием представлений, снижением побуждений, заторможенностью движений.

Дункан Айседора (1877–1927) — американская танцовщица, основатель школы танца модерн; заимствовала греческую пластику, стремилась слить воедино танец и музыку, импровизируя босиком в легких, прозрачных туниках; главным в ее танце было выражение полной свободы чувств и настроений.

Жак-Далкрос Эмиль (1865–1950) — «отец ритмики», пытался внедрить в танец специальную технику ритмики, которая строит мост между музыкой и индивидуальностью.

Импровизация — сочинение во время исполнения; выступление с чем-либо (танцем, музыкальным произведением, речью и т. д.) без предварительной подготовки.

Интерпретация — истолкование чего-либо по принципу многозначности.

Интуиция — способность постижения истины путем прямого ее усмотрения без обоснования с помощью доказательства.

Искусство — художественное творчество в целом: музыка, танец, живопись, театр, кино, литература, архитектура и др.; высокая степень умения, мастерства в любой сфере деятельности.

Йога — учение и метод управления психикой и физиологией человека, составной элемент религиозных и философских систем Индии, ставящих целью достижение состояния «освобождения».

Карнеги Дейл — американский ученый, преподаватель, публицист первой половины XX века, автор знаменитых книг, в том числе «Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей».

Крючек Елена Сергеевна — кандидат педагогических наук, профессор, автор теоретических и методических пособий по аэробике.

Лабан Рудольф (1879–1958) — австрийский теоретик искусства танца, оказал влияние на развитие стилей современного танца в 1920-е гг, разработал систему записи танцевальных движений, систему о ритме и движении.

Лабунская Вера Александровна — доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой социальной психологии Ростовского государственного университета, автор ряда исследовательских работ в области экспрессивного поведения человека.

Лебедева Людмила Дмитриевна — доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики младшего школьника Ульяновского государственного педагогического университета; автор теоретических работ и практических техник по арт-терапии.

Левентиль Марсия — ректор танцевально-терапевтического образования Нью-Йоркского университета, куратор шведско-американского танцевально-терапевтического образования.

Линд Раймо — профессор, музыкальный терапевт Хельсинского университета.

Линкольн Авраам (1809–1865) — президент США с 1860 по 1865 гг.

Мейер Конрал (1825–1898) — швейцарский писатель, исследовал нравственно-философские конфликты.

Невербальное общение — визуальное общение: мимика, жесты, движения, позы, направленность взгляда.

Ноак Э. — теоретик и практик танцевально-двигательной терапии в Великобритании, разработала юнгианский подход, придавала особое значение круговому танцу; использовала в работе технику вербальной коммуникации, рисования, активного воображения.

Оганесян Наталья Ю. — дипломированный танцевальный терапевт, член Европейской ассоциации танце-двигательных терапевтов (EATDT), автор программы танцевально-терапевтических сессий для детей и взрослых.

Пейн Х. — теоретик и практик танцевально-двигательной терапии в Великобритании, разработала метод синхронного танца с группой, метод совместного движения с терапевтом, технику подстрочного комментария к движению.

Покровский Борис Александрович — выдающийся мастер современной оперной сцены, главный режиссер Большого театра с 1967 по 1982 год, народный артист СССР, лауреат Ленинской и Государственных премий.

Полтавская Анна Витальевна — режиссер, педагог, психолог, исследователь в области арт-терапии.

Предлагаемые обстоятельства — вымыслы, придающие действию определенные характерные черты: место и время действия, возраст, национальность, эпоха, костюмы, природные явления и т. д.

Пруст Марсель (1871–1922) — французский писатель, в своих произведениях изображал внутреннюю жизнь человека как «поток сознания».

Психология — наука о психическом отражении действительности в процессе деятельности человека.

Психотерапия — психическое воздействие на больного с лечебной целью.

Релаксация — расслабление или снижение тонуса скелетной мускулатуры; основана на способности человека производить отключение мышц от двигательных центров головного мозга.

Рихтер Иоганн Пауль (Жан Поль) (1763–1825) — немецкий писатель; сочетал просветительские идеи с сентиментализмом; способствовал формированию романтической и реалистической эстетики.

Розен Элизабет — американский танцевальный терапевт, специализировалась на работе с больными с тяжелыми психическими нарушениями, большое значение придавала подбору музыки.

Рубштейн Нина — балетмейстер-педагог спортивного танца, автор исследовательских работ по психологии танцевального спорта.

Рудестам К. — автор многочисленных исследований в области танцевальной терапии, подробно описавший метод психомоторного тренинга, метод «тело-эго», метод работы с «мышечным панцирем» и др.

Руссо Жан Жак (1712–1778) — французский писатель и философ, представитель сентиментализма.

Самовыражение — реализация унаследованных или приобретенных потенциальных возможностей; возможно при достижении в духовном развитии стадии творческой личности.

Самооценка — оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей; один из важ-

нейших регуляторов поведения личности; процесс в механизме самоуправления.

Смэллвуд Джоан — танцевальный терапевт, консультант психиатрического отделения госпиталя в Калифорнии.

Социальная адаптация — взаимодействие личности или социальной группы с социальной средой, в ходе которого согласуются требования и ожидания участников взаимодействия; рассогласование требований и ожиданий социальной среды и субъекта ведет к дезадаптации и отклоняющемуся поведению.

Станиславский (Алексеев) Константин Сергеевич (1863–1938) — режиссер, актер, педагог, теоретик, крупнейший реформатор русского театра; «система Станиславского» включает основные принципы и приемы работы актера над ролью.

Стантон К. — танцевальный терапевт психиатрической лечебницы в Великобритании, использовал метод интерперсональных взаимоотношений.

Стресс — состояние напряжения, возникающее под влиянием сильных воздействий.

Сухомлинский Василий Александрович (1918–1970) — педагог, Герой Социалистического труда, член-корреспондент АПН СССР, автор работ по теории и методике воспитания.

Сэмюэлс Арлинн — танцевальный терапевт дома престарелых в Балтиморе, разработала собственную танцевальную методику занятий с пожилыми людьми.

Талант — выдающиеся природные способности, высокая степень одаренности.

Танец — пластическое и ритмическое движение тела как акт искусства; способ выразить свое настроение и чувства.

Танцевальная игра — игра, главным средством выражения которой служит свободная танцевальная импровизация.

Танцевальная терапия — форма лечения при помощи экспрессивного движения.

Танцевально-игровой тренинг — форма проведения танцевально-терапевтической сессии, построенная на танцевальных играх, возможно, объединенных общей темой.

Танцевальная экспрессия — яркое, значительное проявление чувств, настроений, мыслей в танце.

Творчество — деятельность, порождающая нечто новое и отличающаяся неповторимостью, оригинальностью, уникально-

стью; включенность в эту деятельность обеспечивает определенная совокупность свойств личности — творческие способности.

Творческие способности — креативность, совокупность психических свойств, обеспечивающих, творчество.

Театр-экспромт — игра, построенная на импровизации: берется рассказ или сказка, выделяются все существительные, которые могут быть действующими лицами, — это роли; ведущий-режиссер читает текст, участники игры действуют согласно содержанию.

Уайтхаус Мари (1911–1979) — профессиональная танцовщица и педагог, пионер танцевальной терапии, разработала специальную линию «движение-из-глубины» (*movement-in-deth*), работала со здоровыми группами «нормальных взрослых невротиков».

Ушинский Дмитрий Константинович (1824–1871) — русский педагог-демократ, основоположник научной педагогики в России; разработал принципы отбора учебного материала и методы обучения применительно к возрастным особенностям ребенка.

Хей Луиза Л. — автор книги «Исцели свою жизнь. Исцели свое тело. Сила внутри нас», разработала уникальную нетрадиционную методику лечения болезней души и тела на основе своего жизненного опыта.

Цверлинг Израэль — танцевальный терапевт, анализировал процессы, развивающие когнитивность человека.

Чейз Мэриан (1886–1970) — профессиональная танцовщица и педагог, пионер танцевальной психотерапии, разработала понятия: «кинестетическая эмпатия» (эмпатическое принятие партнера путем отзеркаливания его движений) и «ритмическая групповая активность» (совместное движение группы под единый ритм).

Шил Пол Р. — американский психолог, автор многочисленных программ по методике обучения и развития человека, в том числе «Курса самообучения применению модели «Природный талант».

Шкурко Татьяна А. — танцевальный терапевт, автор концепции танцевально-экспрессивного тренинга.

Шоу Бернард (1856–1950) — английский писатель; создатель драмы-дискуссии, в центре которой — столкновение враждебных идеологий, бескомпромиссное решение социально-этических проблем; в основе творческого метода — парадокс как средство ниспровержения догматизма и предвзятости.

Штраус Иоганн (1825–1899) — австрийский композитор, скрипач и дирижер, «король вальса».

Шуп Труди (1903–1993) — профессиональная танцовщица, руководитель труппы политической танцевальной пантомимы, пионер танцевальной терапии, специализировалась на работе с больными шизофренией.

Эмоции — реакции человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей, психические состояния или процессы, выражающие переживания (удовлетворение, радость, страх и др.) бессознательной или осознанной вероятностной оценки эффективности реализации в прошлом, настоящем, будущем любых моделей поведения.

Эмпатия — способность спроецировать себя на объект взаимодействия, понимание чьих-либо переживаний, сопереживание; благожелательное отношение к этим переживаниям — симпатия, безразличное — апатия, неприязненное к ним отношение — антипатия.

Эндорфин — гормон удовольствия, вырабатывается мозгом во время деятельности, удовлетворяющей потребности человека; влияет на формирование хорошего настроения, вызывает ощущение уверенности в себе, повышает устойчивость к стрессовым ситуациям.

Эспенак Лилиан (1916–1988) — профессиональная танцовщица, основательница собственной танцевальной школы в Нью-Йорке, пионер танцевальной терапии, создатель методики «психомоторной терапии», разработала «Движенческий диагностический тест», специализировалась на работе с людьми с проблемами в развитии.

Юнг Карл Г. (1875–1961) — швейцарский психолог и философ-идеалист, основатель «аналитической психологии»; разработал учение о коллективном бессознательном, в образах которого видел источник общечеловеческой символики, в том числе мифов и сновидений; цель психотерапии по Юнгу — осуществление индивидуации личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Андреева Г. М.* Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. — М.: Аспект Пресс, 1999.
2. *Антипина Г. С.* Теоретико-методологические проблемы исследования малых социальных групп. — М., 1982.
3. *Гренлюнд Э., Оганесян Н. Ю.* Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. — СПб.: Речь, 2004.
4. *Королева Э. А.* Танец, его происхождение и методы исследования. — Советская этнография. — 1975. — №5.
5. Краткий словарь танцев / под ред. Филиппова А. В. — М.: Флинта: Наука, 2006.
6. *Крючек Е. С.* Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. — М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
7. *Куманецкий К.* История культуры Древней Греции и Рима. — М.: Высшая школа, 1990.
8. *Курис И.* Биоэнергетика йоги и танца. — М., 1994.
9. *Лабунская В. А., Шкурко Т. А.* Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга / Психологический журнал — 1999. Т. 20. — №1.
10. *Лебедева Л. Д.* Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2007.
11. *Майерс Д.* Социальная психология / Перев. с англ. — СПб.: Питер Ком, 1998.
12. *Мессерер А. М.* Танец. Мысль. Время. — М.: Искусство, 1990.
13. Основы социологии: Курс лекций. — М., 1993.
14. *Попова Е. Г.* Общеразвивающие упражнения в гимнастике. — М.: Terra-Спорт, 2000.
15. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. — М.: Наркомпрос, 1946.
16. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. — М.: Прогресс, 1990.
17. *Сопер Поль Л.* Основы искусства речи. Ростов н/Д: Феникс, 1999.
18. *Фельденкрайз М.* Осознание через движение. — М., 1986.
19. *Хей Л.* Исцели свою жизнь. Исцели свое тело. Сила внутри нас. — Каунас: Ltd. «Ritas», 2000.
20. *Шкурко Т. А.* Танцевально-экспрессивный тренинг. — СПб.: Речь, 2005.

Оглавление

Об авторе	3
Вступление	6

Раздел I. ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

9

<i>Глава 1. КРАТКИЙ ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ</i>	9
--	---

<i>Глава 2. ПОНЯТИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>	11
---	----

<i>Глава 3. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В СИСТЕМЕ АРТ-ТЕРАПИИ</i>	13
--	----

<i>Глава 4. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКЕ, И НАОБОРОТ</i>	17
--	----

<i>Глава 5. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ ТАНЦЕВАЛЬНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ СЕССИИ</i>	19
--	----

<i>Глава 6. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ</i>	21
--	----

Раздел II. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ИГРА В СИСТЕМЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

23

<i>Глава 1. РОЛЬ ИГРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА</i>	23
--	----

<i>Глава 2. ПОНЯТИЕ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ФУНКЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ИГРЫ</i>	25
--	----

<i>Глава 3. ИГРА КАК СПОСОБ САМОВЫРАЖЕНИЯ</i>	27
---	----

<i>Глава 4. ВИДЫ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ИГР</i>	29
---	----

<i>Глава 5. ОПИСАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ИГР, РЕКОМЕНДУЕМЫХ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ</i>	31
---	----

Раздел III. ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОЙ ТРЕНИНГ

63

<i>Глава 1. ПОНЯТИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОГО ТРЕНИНГА. ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</i>	63
--	----

<i>Глава 2. РАЗМИНОЧНЫЙ БЛОК</i>	66
--	----

<i>Глава 3. ТЕМАТИЧЕСКАЯ ИГРА</i>	68
---	----

<i>Глава 4. РЕЛАКСАЦИЯ</i>	69
----------------------------------	----

<i>Глава 5. ГРУППОВОЙ ТРЕНИНГ</i>	71
---	----

<i>Глава 6. ПОДБОР МУЗЫКИ</i>	73
-------------------------------------	----

<i>Глава 7. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ</i>	76
<i>Глава 8. ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ</i>	78
<i>Глава 9. ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ И СОСТАВ ГРУППЫ</i>	81
Раздел IV. ВЕДУЩИЙ ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОГО ТРЕНИНГА	83
<i>Глава 1. УМЕНИЯ И НАВЫКИ</i>	83
<i>Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПРОЦЕССА</i>	88
<i>Глава 3. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С РАЗНЫМИ ГРУППАМИ</i>	91
Раздел V. ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОЙ ТРЕНИНГ КАК ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ	93
Раздел VI. ТАНЕЦ – ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ	99
<i>Глава 1. САМ СЕБЕ ТАНЦЕТЕРАПЕВТ</i>	99
<i>Глава 2. ДОМАШНЯЯ ТАНЦЕТЕРАПИЯ. СЕМЕЙНЫЙ ТРЕНИНГ</i>	106
<i>Глава 3. ТАНЕЦ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ</i>	108
<i>Глава 4. ТАНЕЦ – ИСТОЧНИК ВДОХНОВЕНИЯ</i>	112
<i>Глава 5. С ТАНЦЕМ ПО ЖИЗНИ</i>	116
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	119
ПРИЛОЖЕНИЯ	121
ЛИТЕРАТУРА	155

Раздрокина Лариса Леонидовна

Танцуйте на здоровье!

Танцевально-игровые тренинги

Ответственный редактор
Технический редактор
Корректор
Макет обложки:
Компьютерная верстка:

*Оксана Морозова
Галина Логвинова
Елена Елецкая
Инна Лойкова
Валерий Хорев*

Сдано в набор 03.09.2007

Подписано в печать 10.09.2007

Формат 84×108/32. Бумага офсетная №2

Печать высокая. Гарнитура Yanus.

Тираж 3000 экз. Заказ № 35 29

ООО «ФЕНИКС»

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

Тел.: (863) 261–89–76, факс: 261–89–50

E-mail: morozovtext@aanet.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов
в ООО «Кубаньпечать»

350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2.

Издательство «Феникс»

Отдел оптовых продаж

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80
Контактные телефоны: (863) 261-89-53, 261-89-54,
261-89-55, 261-89-56, 261-89-57, факс 261-89-58

Начальник отдела

Родионова Татьяна Александровна

e-mail: torg152@phoenixrostov.ru

Заместитель начальника отдела

Мезинов Антон Николаевич

e-mail: torg151@phoenixrostov.ru

**Менеджер по продажам на территории Москвы,
Центра европейской части России
и республики Казахстан**

Чермантеева Татьяна Степановна

e-mail: torg155@phoenixrostov.ru

**Менеджер по продажам
на территории Урала и Северо-Запада**

Хомуецкая Екатерина Владимировна

e-mail: torg153@phoenixrostov.ru

Менеджер по продажам на территории Сибири

Шейгец Александр Владимирович

e-mail: torg154@phoenixrostov.ru

**Менеджер по продажам
на территории ближнего и дальнего зарубежья**

Ярута Игорь Игоревич

e-mail: torg150@phoenixrostov.ru

Менеджер по продажам

Горбаченко Мария Павловна

e-mail: torg103@phoenixrostov.ru

Менеджер по продажам на территории Дальнего Востока

Штокалов Кирилл Геневич

e-mail: kgs@phoenixrostov.ru

**Менеджер по работе
с бюджетными организациями**

Гордеева Ольга Олеговна

e-mail: torg180@phoenixrostov.ru

Менеджер по работе с бюджетными организациями

Франк Татьяна Викторовна

e-mail: ural@aaanet.ru

Региональные представительства:

Москва: ул. Космонавта Волкова, д. 25/2, 1-й этаж
тел.: (495)156-05-68, 450-08-35; e-mail: fenix-m@yandex.ru

Директор: Моисеенко Сергей Николаевич
Шоссе Фрезер, 17, район метро «Авиамоторная»
тел.: (495)517-32-95; тел/факс: (495) 789-83-17
e-mail: mosfen@pochta.ru, mosfen@bk.ru

Директор: Мячин Виталий Васильевич

Торговый Дом «КноРус»

ул. Б. Переяславская, 46. Тел.: (495)680-02-07, 680-72-54,
680-91-06, 680-92-13; e-mail: phoenix@knorus.ru

Санкт-Петербург: 198096, г. Санкт-Петербург, ул. Кронштадтская, 11,
офис 17, тел.: (812) 335-34-84; e-mail: fnx.spb@mail.ru

Директор: Стрельникова Оксана Борисовна

Екатеринбург: 620085, г. Екатеринбург, ул. Сухоложская, д. 8
тел.: (343) 255-11-27; e-mail: bookva@isnet.ru

Директор: Подунова Наталья Александровна

Челябинск: ООО «Интер-сервис ЛТД».

454036, г. Челябинск, Свердловский тракт, 14
тел.: (351) 721-34-53; e-mail: zakup@intser.ru

Менеджер: Морозов Александр

Новосибирск: ООО «ТОП-Книга», г. Новосибирск, ул. Арбузова, 1/1
тел.: (3832) 36-10-28, доб. 1438; e-mail: phoenix@top-kniga.ru

Менеджер: Михайлова Наталья Валерьевна

Украина: ООО ИКЦ «Креда», г. Донецк, ул. Куйбышева, 131
тел.: +38 (8062) 345-63-08, 348-37-91, 348-37-92,
345-36-52, 339-60-85, 348-37-86; e-mail: moiseenko@skif.net

Моисеенко Владимир Вячеславович

Нижний Новгород (Верхнее Поволжье): Нижний Новгород,
Мещерский Бульвар 5, кв. 238

тел./факс: (8312)-77-48-70; e-mail: fenixn@rambler.ru

Директор: Коцуба Вячеслав Вячеславович

Самара (Нижнее Поволжье): Самара, ул. Товарная 7 «Е»
(территория базы «Учебник»), тел.: (846)-951-24-76; e-mail: fenixma@mail.ru

Директор: Митрохин Андрей Михайлович

КРАСНОДАР (Южный Федеральный Округ):

Краснодар, ул. им. Гудимы 61

тел.: (861)-274-30-11, 272-08-69; e-mail: yugkniga@mail.ru

Директор: Черкашин Сергей Сергеевич

Вы можете получить

книги издательства «Феникс» по почте, сделав заказ:

344082 г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский 80,
издательство «Феникс», «Книга-почтой».

Лоза Игорю Викторовичу, тел. 8-909-4406421, e-mail: tvoyakniga@mail.ru