Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования города Тюмени

«Детская школа искусств «Этюд»

Методическое сообщение

тема: **«Особенности танцевальной арт-терапии в учебном процессе на хореографическом отделении**

**Детской школы искусств»**

Составитель: Н.В. Носова

г. Тюмень 2020г.

Арт-терапия - направление психологической коррекции, в основе которого используются искусство и творчество.

Танцевальная терапия связана с реализацией интересов в области художественно-эстетической культуры, с удовлетворением природной двигательной активности обучающихся и профилактикой распространенных отклонений в физическом развитии. Исследования в области арт-терапии показывают, что хореография развивает личность, расширяет общий и художественный кругозор, реализует познавательные интересы воспитанников.

Оздоровительный эффект танца известен с древних времен и многие великие мыслители не обходили тему данного вида искусства и его роли в жизни человека. Мне кажется очень точным высказыванием слова великого французского драматурга, комедиографа и актера XVII в., Ж.-Б. Мольера о том, что «все болезни человечества, все трагические несчастья, заполняющие исторические книги, все политические ошибки, все неудачи великих лидеров возникли только лишь из неумения танцевать». Танец, действительно, обладает многогранным воздействием на человека, которое до сих пор полностью не изучено.

Удивительно, что в русских танцах и танцевальных движениях других этносов существуют уникальные по своей психофизиологической связи детали. Характерная для русских танцев релаксация рук, особенно кистей, позволяет производить сбросы накопившихся зажимов. Наши руки – это наша речь, наше мышление. Становится понятным, какую сферу личности мы пытаемся привести в порядок, осваивая танцевальные движения для рук. Сильный эффект оказывают характерные для русских танцев движения ног: исполнители танцуют со слегка согнутыми коленями, всей стопой активно взаимодействуя с землей. Стопа почти не отрывается от земли, а во время притоптываний, которые словно вбивают ногу в землю, осуществляется столь необходимое заземление для сохранения баланса. Человек, твердо стоящий на земле, имеет не только уверенную осанку, но и соответствующий характер. Внутренне зажатый, имеющий психологические проблемы человек, подражая раскованным движениям танцующих, всегда выдаст себя тем, что руки его не будут подниматься на ту высоту, при которой открывается доступ к подмышкам. Большие скопления лимфатических узлов в подмышечных впадинах представляют собой центры «защиты» не только на клеточном, тканевом уровне; и при поднятых руках они оказываются «доступными», что свидетельствует об уровне доверия танцующих друг к другу. «Полное вытягивание рук, – утверждает А. Лоуэн (американский психотерапевт), – выражает полные чувства. Если плечи связаны подавленным гневом, растягивание рук укорачивается, а чувства ослабляются». Значит, танцуя, используя свободные движения рук, мы снимаем зажатость плечевого пояса.

Революционные изменения в танцевальном искусстве, происшедшие в первой половине XX в., определили развитие танцевально двигательной терапии. Такие пионеры танца, как А. Дункан и М. Вигман, считали, что эмоциональное и индивидуальное выражение является самым главным для танцовщика. Их опыт и убеждение показывают, что телом мы отвечаем жизни. Отбросив в сторону строгую и структурированную технику балета, они поощряли непосредственное, прямое выражение индивидуальности средствами танца. Посредством танца выстраивается коммуникация с самим собой и окружающей средой. Эти танцовщицы-новаторы полагали, что танец вовлекает в действие всю личность целиком: тело, интеллект и душу – и является средством выражения чувств, эмоций и коммуникации.

**Эмоции** – это телесные проявления, это движения или жесты внутри тела, обобщенный результат которых – некое внешнее действие. Через тело нам легче выразить свои чувства, свое состояние, чем через слова и сознание. В процессе занятий танцевальной терапией используются элементарные задания-игры: телесный тренинг (базовые упражнения и работа со всем телом), игра с движением (ритмическая игра), свободные упражнения (импровизация). Танцевальная терапия способствует выходу на поверхность эмоциональных переживаний, импровизированные движения позволяют раскрыть способности обучающегося в процессе занятия.

**Танцевальная арт-терапия** - это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности. Танцевальная арт-терапия, помимо работы с детьми, имеющими эмоциональные расстройства, нарушения общения и межличностного взаимодействия, также применяется при работе с детьми без каких-либо диагностированных отклонений.

**Дети быстро устают** от однообразия и повторения движений, а работа хореографа предполагает длительную, методичную отработку какого-либо движения, танца. В связи с этим необходимо включать в занятия новые методы и приемы, которые могут доставить детям больше радости, переключая их деятельность. Одним из этих приемов и является танцевальная арт-терапия.

Есть дети, у которых все движения получаются четко, красиво, но в танце нет жизни. Он выучен, отточен, показан. А есть дети, у которых движения не такие четкие и пластичные, но их танец живой. Это те дети, у которых танцует не только тело, но и душа. Главное заключается в том, чтобы пробудить у ребенка желание двигаться, поэтому похвала педагога является основой общения с ребенком.

**Цель танцевальной арт-терапии** - осознание собственного тела, создание его позитивного образа, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение группового опыта. Танцевальная арт-терапия помогает обрести свободу и выразительность движения, развить подвижность.

**ФУНКЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ**

Танец выполняет следующие функции:

1. Психофизиологические, психологические и психотерапевтические функции. Во время танца происходит высвобождение сдерживаемых, подавляемых чувств и эмоций, в том числе социально нежелательных. Танец способствует моторно-ритмическому выражению, разрядке и перераспределению избыточной энергии, активизации организма, уменьшению тревожности, напряжения, агрессии. Помимо этого, танец оказывает оздоровительное воздействие и способствует саморегуляции организма.

2. Функция общения. Через танец происходит познание людьми друг друга, межличностное взаимодействие. Также танец способствует формированию и развитию отношений между людьми.

3. Социально-психологическая функция. С помощью танца создается образ партнера и группы, запускаются процессы интерпретации и диагностики отношений.

4. Социокультурная функция. Через танец выражаются социальные ценности, общественные установки и социальные мотивы.

В основе преподавания танцевальной терапии лежит **импровизация**, которая предполагает следующие составляющие:

1) материальная, т.е. знание танцевальной лексики;

2) то, что составляет внутреннюю культуру и творческое воображение – знание литературы, музыки, живописи.

Например, импровизация на заданную тему (танец ветра, танец деревьев); импровизация с предметом (цветком, шарфом, мячом), когда чередуется музыка различного характера; импровизация на заданное действие и смену предлагаемых обстоятельств («случайная встреча», «танцевальный ринг», «прогулка», «карнавал»).

**ИГРА** КАК ВИД АРТ-ТЕРАПИИ У ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИИ

Еще одной составляющей танцевальной терапии является танцевальная игра. Поскольку нет единой теории проведения танцевальных игр, множество разных подходов отражается в многообразии ее вариантов и способствует активизации педагога в развитии данного метода. Танцевальная игра включает сюжет игры, танцевальную импровизацию, предлагаемые обстоятельства (представление себя в рамках тех жизненных условий, в которых находится герой). В играх учащимся предоставляется возможность «побыть» актёрами, исследователями, животными, при этом развиваются их творческие возможности, становится богаче фантазия. Танцевальная игра, с одной стороны, помогает побороть свой страх, проиграть свои внешние и внутренние ощущения, с другой стороны, способствует развитию фантазии и воображения, творческих способностей, проявлению инициативы. В игре ребенок быстрее и естественнее проявляет свои личные качества, которые мы можем скорректировать в лучшую сторону, используя музыку и хореографию в комплексе.

**РОЛЬ МУЗЫКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АРТ-ТЕРАПИИ**

Всем известно, что музыка, и вообще звуки, воздействуют на нервную систему человека. Музыка является неотъемлемой и определяющей составляющей танцевальной терапии

Музыкальное сопровождение используется со следующими целями: создание настроения; выявление стереотипов движения; обращение человека к своей памяти; для подкрепления ритмов, способствующих возникновению определенных чувств и отношений (например, ритмов, вызывающих сильные и мощные движения, приводящие к уменьшению напряжения и агрессии); стимулирование творческой экспрессии и широкого использования пространства.

Все время человек не просто слушает музыку, он воспринимает ее всем своим телом, наполняясь ею и становясь, таким образом, живым воплощением чувства, рождаемого ею, – танцем.

В условиях хореографического отделения Детской школы искусств могут применяться следующие **виды танцевальной арт-терапии**: индивидуальная; диадная (парная); терапия в малых группах; групповая. Наиболее часто встречается на сегодняшний день групповая форма работы, которая отличается наибольшей эффективностью, так как чаще всего в нее включены методы индивидуальной и парной танцевально-двигательной терапии.

При проведении уроков танцевальной арт-терапии (или их элементов) используются несколько специальных **техник:**

1. Спонтанный, неструктурированный танец. Используется для самовыражения и выражения отношений.

2. Круговой танец. Занимает в танцевальной терапии особое место, в силу того, что круговой танец - это исторически первая форма танца, в мифологическом сознании первобытного человека сопряженная с определенными культами. В психотерапевтическом процессе круговой групповой танец способствует снижению тревожности и сопротивления, возникновению чувств общности, сопричастности, развитию внутригруппового единства и межличностных отношений.

3. Аутентичное движение. Представляет собой внутренне направленные движения, во время выполнения которых преподаватель выступает в роли наблюдателя. Внедрение элементов танцевальной арт-терапии возможно в рамках учебного предмета (ритмика, классический танец, современный танец, подготовка концертных номеров и т.д) в виде разминки или игрового элемента.

Организуя самостоятельную деятельность обучающихся, в которой каждый может реализовать свои способности и интересы, преподаватель создает «развивающую среду». Его главной задачей становится мотивировать обучающихся на проявление инициативы и самостоятельности. **Критериями** личностного развития воспитанника средствами танцевальной терапии являются следующие новообразования:

• переход к новым способам деятельности и формам поведения;

• рост уровня активности, самостоятельности, самоорганизации, самореализации;

• развитие физического потенциала, физиологических функций организма;

• развитие уверенности в себе, предотвращение различных психологических комплексов, мышечных зажимов

Танец — это оздоровление. Однако четкая образовательная программа, где упражнения все время усложняются, а преподаватель 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, можно заметить поразительные результаты: дети становятся более раскрепощенными, артистичными, общительными.

Преподаватель, использующий в работе приемы танцевальной терапии, быстрее добьется нужных результатов, поможет своим ученикам в полной мере раскрыться и свободно чувствовать себя во время выступлений.

**- Слайд 17**