**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ**

**Аннотация.** В данной статье на основе научной литературы анализируется использование танцевально-двигательной терапии как эффективного средства физиотерапии. Освещены взгляды современных ученых на танцевально-двигательную терапию. Установлено, что танец эффективно улучшает эмоциональное, психологическое и физическое состояние человека.

**Материалы и методы:** В исследовании использованы данные научных публикаций, исследований и клинических наблюдений, посвященных использованию танцевально-двигательной терапии в различных областях медицины. Применены методы анализа и синтеза научных статей, а также экспериментальные данные, полученные в ходе реабилитационных программ.

**Результаты:** Танцевально-двигательная терапия оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние пациента, снижая уровень стресса, улучшая настроение и способствуя снижению тревожности. Она также помогает восстановить физическую активность, повышая гибкость и координацию движений, укрепляя мышцы и суставы. Терапевтический эффект танца особенно выражен при комплексной реабилитации после травм, операций и хронических заболеваний.

**Заключение:** Танцевально-двигательная терапия представляет собой высокоэффективный метод, который сочетает физическое и психологическое воздействие, способствуя улучшению общего состояния здоровья и реабилитации пациентов. Она широко используется в различных сферах медицины, включая психотерапию, восстановление после травм и лечение хронических заболеваний. Дальнейшие исследования в этой области могут привести к более глубоком пониманию механизмов ее воздействия и расширению применения в лечебной практике.

***Ключевые слова:*** *танцевально-двигательная терапия, физиотерапия, танец, кинестетическая эмпатия.*

**Введение.** Сегодня стоит задача найти новые и эффективные средства физиотерапии. Одним из них может стать танец. Сфера применения танцевально-двигательной терапии (ТДТ) постепенно расширяется. Этот метод особенно эффективен в реабилитации пациентов с самыми разными заболеваниями. Этим вопросом занимались такие авторы, как А. Батранина, И. Жаворонкова, В. Козлов, Т. Шкурко, Д. Шуненков и др. Они исследовали использование танцевально-двигательной терапии как способа раскрытия эмоций и их выражения через движение. Танец эффективно улучшает эмоциональное, психологическое и физическое состояние человека.

**Актуальность нашего исследования** обусловлена наличием противоречий:

Несмотря на широкое признание эффективности танцевально-двигательной терапии (ТДТ) в различных областях медицины и психологии, существует недостаток научных данных, подтверждающих механизмы ее воздействия на организм, а также относительно ограниченное количество крупных клинических исследований, фокусирующихся на долгосрочных результатах. К тому же, в различных странах существуют различия в подходах и методиках использования ТДТ, что вызывает неопределенность в интерпретации ее результатов и эффективности.

Обозначенные противоречия позволили сформулировать **проблему исследования**, которая заключается в: исследовании эффективности танцевально-двигательной терапии как метода реабилитации и профилактики психоэмоциональных и физических расстройств, а также в определении ее механизмов воздействия на человека в различных контекстах, таких как физиотерапия, психотерапия и нейрореабилитация.

Для выполнения цели исследования необходимо решение следующих **задач:**

Изучить существующие подходы к применению танцевально-двигательной терапии в медицинской практике.

Рассмотреть механизмы воздействия ТДТ на психоэмоциональное состояние человека.

Анализировать эффективность ТДТ в лечении и реабилитации различных заболеваний, таких как депрессия, тревожность, стресс, а также в восстановлении после травм и операций.

Оценить результаты и преимущества применения танцевально-двигательной терапии в реабилитационных и лечебных программах.

Изучить влияние культурных и социально-психологических факторов на восприятие и использование ТДТ в разных странах.

**Материалы и методы:**

Для проведения исследования были использованы следующие методы:

Анализ научных публикаций и обзоров, посвященных танцевально-двигательной терапии в различных областях медицины и психологии.

Клинические исследования и данные о применении ТДТ в реабилитационных центрах, больницах и психотерапевтических практиках.

Интервью с профессиональными терапевтами, которые используют танцевально-двигательную терапию в своей практике.

Сравнительный анализ эффективности ТДТ с другими методами физиотерапии и психотерапии.

Эти методы позволили комплексно оценить эффективность танцевально-двигательной терапии и выявить ее основные преимущества и ограничения.

Результаты

Многие авторы утверждают, что танец – один из самых быстрых способов улучшения состояния сердечно-сосудистой системы [1-3]. Анализ литературы показывает, что использование танца в качестве средства физиотерапии после различных заболеваний мало изучено.

Современное состояние танцевально-двигательной терапии в России характеризуется разработкой, внедрением и использованием танца как нового вида эффективной терапии. Анализ методической и исследовательской литературы свидетельствует о растущем интересе к танцевально-двигательной терапии. Однако, несмотря на научную значимость исследования, глубокого и содержательного раскрытия вопроса становления и развития танцевально-двигательной терапии в ХХ веке не обнаружено, что является серьезным недостатком в изучении ее методов и форм.

Становление и развитие танцевально-двигательной терапии (ТДТ) в XX веке включает в себя развитие мирового международного опыта танцевально-двигательной терапии, с акцентом на достижения ведущих школ в этой области, таких как США, Германия и Великобритания. Что касается развития танцевально-двигательной терапии в России, то она пока находится в зачаточном состоянии. Однако ее развитие идет очень быстрыми темпами, так как у российских терапевтов есть возможность изучить практику зарубежных специалистов и сделать правильные выводы, избежав ошибок своих предшественников.

Российская ТДТ – это новый вид терапии, который представляет большой интерес для всех, кто любит танцы в любом виде и помогает улучшить жизнь других людей с помощью физических упражнений [1, c.134].

Становление и развитие терапии танца и движения в XX веке – сложный, длительный и многофакторный процесс. Он включает в себя освоение мирового международного опыта танцевально-двигательной терапии с акцентом на достижения ведущих школ в этой области, таких как США, Германия и Великобритания. Что касается развития танцевально-двигательной терапии в России, то она пока находится в зачаточном состоянии. Однако его развитие идет очень быстрыми темпами, так как у российских терапевтов есть возможность опираться на практику зарубежных специалистов и делать правильные выводы, избегая ошибок своих предшественников [3, c.52].

Правильно обозначить направление танцевальной терапии, определить круг клиента (реципиента), утверждать, что танцевальная терапия демократична и танцевать может каждый. Учитывая методические наработки танцевальных терапевтов за рубежом, мы можем дополнять их и создавать новые собственные методики и техники.

Для достижения вышеперечисленных задач ТДТ в России используются общепринятые техники танцевальной терапии. В настоящее время терапия танцевальным движением в России уже приобретает определенную самостоятельность. Российские терапевты, психологи и хореографы заинтересованы в качественном профессиональном образовании в области танцевально-двигательной терапии.

Кинестетическая эмпатия – один из методов ТДТ, который направлен на отражение и фокусировку на внутреннем мире человека. Кинестетическая эмпатия как особый способ восприятия и понимания психологических состояний других людей [2, c.21].

Термин «эмпатия» впервые появился в эстетике и психологии XIX века, где эмпатия представляла собой способ понимания и объяснения объектов, основанный на выводах, сделанных на основе кинетического подражания и наблюдения за собственными эмоциями. В психологической литературе эмпатия часто характеризуется как предсознательный и автоматический процесс «молчания». Другими словами, она сосуществует с другими, более объективными методами получения информации о чувствах и поведении пациента. Чтобы достичь полного аналитического понимания и непосредственности, эмпатические впечатления должны быть соотнесены и интегрированы с другой информацией.

Таким образом, эмпатия включает в себя множество элементов – эмоциональных, когнитивных и логических, – которые взаимодействуют, создавая основу для аналитического лечения [5, с. 122]. Аутентичное движение – второй метод ТДТ. Часто обучение танцу и движению основывается на изучении определенного набора движений или внешней формы. Однако качество проживания движения, то есть внутреннее содержание, не менее важно.

Одним из методов танцевально-двигательной терапии, который работает с этим внутренним содержанием, является техника «аутентичного движения». «Аутентичный» означает обычный, естественный и подлинный [4, с. 12]. Со стороны эта техника кажется простой. В технике есть две основные роли: «движущий» и «наблюдатель».

«Движущий» закрывает глаза, слушает и следует импульсам своего тела. Это позволяет ему раскрыть историю, которую пытается рассказать его тело. Люди, впервые использующие эту технику, часто задаются вопросом, что значит «прислушиваться к импульсам тела» и «что делать, если мне не хочется двигаться» [1].

В своей практике А. Хершон выделяет импульсы различной природы. Виды импульсов: физические (телесные) импульсы, которые вызываются небольшими нагрузками на различные части тела. Это могут быть небольшие потягивания, сжатия, сокращения, непроизвольные смещения веса и т.д.

В любой момент времени мы испытываем чувства и эмоции. Они могут быть сильными или слабыми, но они есть. Беспокойство, скука, тревога, разочарование, гнев, разрядка, радость и т. д. Это образы, созданные памятью и воображением, образы, которые находят отклик в теле.

Особенно важно, что эти образы не заданы извне и не придуманы заранее, а создаются в процессе движения и естественным образом связаны с движением и эмоциями. Эти различные образы перетекают друг в друга и создают историю. История, о которой говорят танцевальные терапевты, – это не сюжет, а последовательность серии импульсов [4].

Таким образом, аутентичное движение – это поток сознания, выраженный в потоке движения. Точнее, это поток бессознательного, сделанный видимым, явным и воплощенным. И «темы» или мотивы, скрытые в бессознательном, выходят на поверхность.

Аккомпанемент активизирует внутренний и внешний мир человека, помогая ему отстраниться от реальности и погрузиться в более глубокие переживания и проблемы. Поэтому данный метод ТДТ достаточно активно используется в танцевально-двигательной терапии, как в индивидуальном, так и в групповом формате. Что касается развития танцевально-двигательной терапии в России, то очевидно, что она все еще находится на стадии становления. Однако ее развитие идет очень быстрыми темпами, поскольку российские терапевты имеют возможность обращаться к практике зарубежных специалистов и делать правильные выводы, избегая ошибок своих предшественников.

В связи с вышесказанным следует отметить, что в последние несколько лет в России танцевально-двигательная терапия используется различными специалистами, психологами и психотерапевтами. Этот психопрофилактический метод завоевал популярность среди людей, которые убедились в его эффективности и воздействии на человека.

Анализируя вышеизложенный материал, можно подчеркнуть, что ТДТ в России – это новый вид терапии, который представляет большой интерес для всех, кто любит танец во всех его проявлениях и помогает улучшить жизнь других людей с помощью движения. Несмотря на то, что танцевальная терапия все еще находится в стадии становления, российские хореографы, психологи и терапевты делают важные шаги, чтобы улучшить эту ситуацию и способствовать более быстрому развитию ТДТ в нашей стране.

Танцевальная терапия – это вид психотерапии, в котором движение используется для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека [5, c.124]. Танцевальные терапевты работают с людьми с различными эмоциональными проблемами, умственной отсталостью и серьезными заболеваниями. Они работают в психиатрических больницах, клиниках, центрах психического здоровья, тюрьмах, специальных школах и частных кабинетах. Они работают с людьми всех возрастов в рамках групповой и индивидуальной терапии.

Танцевальные терапевты стараются помочь людям развить навыки общения, позитивную самооценку и эмоциональную стабильность. Очевидно, что танец как терапия относится к области телесно-ориентированной терапии, как и психология, физиотерапия, арт-терапия и психосоматическая медицина.

Особая ценность и сила танца, его интегративное значение заключается в том, что все процессы – физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные – объединяются в одном действии. Для выражения эмоций нет посредников, как краски и холст для художника или инструмент для музыканта. Корни танца и двигательной терапии уходят в древние цивилизации, где танец был важной частью жизни.

Вероятно, задолго до появления языка люди использовали танец и движение тела как средство общения. Танец был выражением самых важных аспектов культуры. В своих кросс-культурных исследованиях танца в разных обществах Бартеньефф, Пол и Ломакс обнаружили, что движения, которые люди выполняли в повседневной работе, стали частью танцевального стиля, или танцевальной формы, их культуры [1, c.139].

Например, широкая, устойчивая поза эскимосов и быстрые, похожие на стрелы движения рук, необходимые для подледного лова и метания копий, вошли в танец. Социальные ценности и нормы передавались из поколения в поколение через танец, поддерживая механизмы выживания и передачи культурных ритуалов.

Другие примеры использования танца в культуре – подготовка к чему-либо, празднования, войны и пожелания хорошего урожая. Во многих обществах танец продолжает выполнять эти важные функции. Выразительные и коммуникативные аспекты танца, характерные для первобытных обществ, – непосредственное выражение эмоций на довербальном и физическом уровне в совместных движениях под общий ритм – повлияли на развитие танцевально-двигательной терапии.

Чувства и эмоции единения и гармонии, создаваемые в групповых танцевальных ритуалах, дарят людям эмпатическое взаимопонимание. Танец позволяет людям без риска выразить все, что можно и нельзя выразить словами, стимулирует и придает форму глубоко спрятанным фантазиям, символически выражая тем самым человеческий потенциал и конфликты.

Танец способствует развитию самопознания и понимания, поскольку использует естественную радость, энергию и ритм, которыми обладает каждый человек. Движение само по себе изменяет чувства. Эти изменения в физических ощущениях часто усиливаются в танце. Эмоции возникают и выражаются на основе этих ощущений. То, что до появления языка находилось на уровне бессознательного, часто выкристаллизовывается в виде непосредственных эмоций и личного опыта. Признание этих элементов, изначально присущих танцу, привело к их использованию в танцевально-двигательной терапии.

Революционные изменения в искусстве танца, произошедшие в первой половине XX века, определили развитие ТДТ. Такие пионеры танца, как Исидора Дункан и Мэри Вигман, считали, что эмоциональное и личностное самовыражение – самое важное для танцора. Их опыт и убеждения показывают, что через тело мы непосредственно переживаем и реагируем на жизнь. Помимо строгой и структурированной техники балета, они поощряли прямое и непосредственное выражение индивидуальности через танец [2, c.22].

Через танец строится коммуникация с самим собой и окружающей средой. Эти танцоры-первопроходцы считали, что танец затрагивает всю личность - тело, разум и душу – и является средством самовыражения и общения. Открытие психологического аспекта танца лучше всего ассоциируется с именем танцовщицы и преподавателя танцев Марион Чейз. На своих занятиях она заметила, что некоторых учеников больше интересуют эмоции, выраженные в танце, чем техника. Она начала заниматься свободой движений, а не механикой танца. Танцевальная терапия возникла как профессия в 1940-х годах благодаря работе Марион Чейз.

Танцовщица начала преподавать современный танец после окончания карьеры в труппе Денисона в 1930 году. На своих занятиях она заметила, что некоторые из ее учеников больше интересуются эмоциями, выраженными в танце (одиночество, страх, боязнь и т. д.), и меньше – самой техникой танца. Поэтому она стала помогать своим ученикам больше концентрироваться на свободе движений, а не на механике танца. Вскоре местные врачи стали присылать к ней пациентов. Это были дети с антисоциальным поведением, взрослые с проблемами движения и пациенты психиатрических клиник.

Затем Чейз начала работать в качестве сотрудника Красного Креста в больнице Святой Елизаветы. Она стала первым танцевальным терапевтом, работавшим в государственном секторе. Чейз работала с пациентами с эмоциональными проблемами и пыталась помочь им восстановить связь с окружающими с помощью танца. Некоторые пациенты страдали шизофренией, другие были бывшими военнослужащими с посттравматическим стрессовым расстройством. Для этих пациентов возможность участвовать в занятиях с движением под ритмичную музыку была кратчайшим путем к улучшению.

Чейз окончила Школу психиатрии в Вашингтоне, где могла диагностировать пациентов и назначать лечение наравне с другими врачами. Ее исследования привлекли множество последователей, и первые стажеры начали изучать и преподавать танцевальную терапию в больнице Святой Елизаветы в 1950-х годах. Примерно в то же время другие танцоры также начали использовать танцевальную терапию, чтобы помочь людям почувствовать себя лучше в отношении своего тела и самих себя. Среди них были Труди Шоуп и Мэри Уайтхаус. Уайтхаус позже стала юнгианским аналитиком и влиятельным членом сообщества танцевальной терапии. Она разработала процесс, который назвала «Движение в глубину» и который воплотил в себе понимание танца, движения и глубинной психологии. Ее подход дал начало современной практике движения под названием «Аутентичное движение». В этом типе движения, основанном на принципах юнгианского анализа, пациенты танцуют через ощущение внутренних образов.

Джанет Адлер, одна из учениц Уайтхаус, разработала Аутентичное движение и основала Институт Мэри Старкс Уайтхаус в 1981 году; в 1966 году была основана Американская ассоциация танцевальной терапии (ADTA), и танцевальная терапия стала признанной и официально организованной [5].

В 1946 году Чейз пригласили испытать ее «метод» на пациентах психиатрической клиники. Это считается началом развития танцевально-двигательной терапии как терапевтического метода. Как позже учила Марион Чейз, главное умение танцевального терапевта – это инстинктивное удовольствие, получаемое от движения. Только в этом случае они могут передать его и «заразить» своих клиентов и пациентов.

В настоящее время профессиональные танцевальные терапевты работают более чем в 30 странах мира. Стоит еще немного вспомнить о психосоматике и телесно-ориентированных подходах – первых шагах, которые начали теоретически обосновывать все танцевально-двигательные практики. Так, американский ученый Уильям Шелдон, заложивший основы «психологии телесности», считал движения человеческого тела языком души. Также знаменитый психоаналитик Вильгельм Райх, основатель телесной психотерапии, доказал, что мышечный «панцирь» – это результат многочисленных фрустраций. Они накапливаются в теле на протяжении всей жизни как защитная реакция на эмоциональные переживания. Это создает различные напряжения, или зажимы и блоки, которые являются первопричиной всех физических и психических заболеваний.

Райх стремился восстановить естественное дыхание и спонтанные движения тела пациента. По его мнению, это активизирует движения энергии и вызывает связанные с ними воспоминания и эмоциональные всплески. Благодаря этому, мышечное напряжение было полностью устранено. Он впервые обнаружил, что после снятия «панциря» его клиенты обретают возможность полноценной и гармоничной жизни.

Последователи Райха нашли новые способы развития и применения этого принципа.

**Заключение**

Современные тенденции танцевально-двигательной терапии демонстрируют её эффективность и универсальность. Терапия активно используется в реабилитации, психотерапии, работе с детьми и пожилыми людьми, а также поддерживается современными технологиями, что делает её доступной для широкого круга людей. Танец помогает улучшить физическое и эмоциональное состояние, укрепляет социальные связи и способствует общей гармонизации организма.

**Библиографический список**

1. Батранина А.А. Танцевально-двигательная терапия как фактор гармонизации личности. Вестник Восточно-Сибирской гос. академии культуры и искусств. 2011. № 1 (1). С.134-139.
2. Жаворонкова И.А., Некрасов А.С. Танцевально-двигательная терапия. Успехи современного естествознания. 2005. № 5. С.20-23.
3. Козлов В.В., Гришон А.Е. Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 286 с.
4. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. Санкт-Петербург : Речь. 2003. 192 с.
5. Шуненков Д.А., Песнина М.А. Возможности танцевально-двигательной терапии в реабилитации пограничных психических расстройств. Научное обозрение. Медицинские науки. 2016. № 2. С.120-124.