

**Министерство культуры Московской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Московской области
«Московский Губернский колледж искусств»**

КУРСОВАЯ РАБОТА

по

**ПМ.02 Педагогическая деятельность
МДК.02.01 Педагогические основы преподавания
творческих дисциплин**

**Тема: Взаимосвязь психологии и танцев на примере современной
хореографии**

**Выполнила: Николаева К. Д.
Обучающаяся группы 307
Руководитель: Суворов К. А.**

Химки, 2021

Содержание

Введение.....	3
1. Современный танец как средство развития личности и формирование ее базовой культуры. Танцевальная часть мировой культуры contemporary dance.....	6
1.1. Танец «постмодерн»: Постмодернистские танцоры во время сеанса контактной импровизации	7
1.2. Личность. Внутренняя и внешняя гармонизация.....	11
1.3. Влияние contemporary dance на внутреннюю и внешнюю гармонизацию личности.....	13
2. Современный танец как средство внешней и внутренней гармонизации личности	14
2.1. Психологический подход к современному танцу	14
2.1.1. Гармония танца	14
2.1.2. Современный танец как средство гармонизации психических состояний и отношений	18
2.2. Танцотерапия как средство гармонизации личности.....	20
2.2.1. Контактная импровизация	20
2.2.2. Роль танца в гармонизации личности человека.....	21
Заключение	22
Список использованных источников ..	Ошибка! Закладка не определена.

Введение

Наиболее ярко возможно отследить связь психологии и танца благодаря современному танцу, благодаря отсутствию строгих рамки, ограничивающих эмоциональное состояние исполнителя и закрывающие ментальные каналы связи с окружающим миром.

Что касается актуальности темы: в двадцатом веке танец становится современным искусством, вбирая в себя новый смысл и открывая в себе иную роль. Сегодняшнее представление о современном танце, как о феномене современного искусства, сформировалось относительно недавно. Танец развивается так же и в других направлениях, таких как: спорт (спортивные и бальные танцы), терапия (танцевальная терапия), основой социальной самоидентификации (уличные направления танца).

Хореография является одним из способов для эстетического воспитания широкого профиля. Танец решает задачи разнопланового обучения детей, дает возможность для физического развития, что является на сегодняшний день актуальным для подрастающего поколения. Работа с моторикой в процессе обучения связана с активным развитием многих физиологических функций человеческого организма. Понимание физических возможностей своего тела является основным правилом на пути к повышению уровня уверенности в себе и к ограничению случаев возникновения различных психологических комплексов.

Однако в нашей стране понятие «современный танец» неустойчиво, не имеет точной формулировки из-за относительной молодости и лишь зачатков развития.

Причины столь медленного развития современного танца в России относятся к расплывчатому пониманию танца как современного искусства,

требующего адекватного художественного мировосприятия и мышления, среди людей нашего общества.

Если предположить, что танец - текст, то весомая часть происходящего на современной танцевальной сцене больше схожа с попыткой говорить на иностранном языке незнакомые звуки, соединяя их по законам известного прежде языка.

Спонтанность предполагает потерю предсказуемой структуры, когда сама структура - набор правил. Непосредственность - безусловный атрибут импровизации. Импровизация же - безусловная свобода человека, его желание покинуть рамки вокруг него и его разума. Танцевальная импровизация, как феномен современного искусства, появилась в эпоху постмодерна как способ взаимодействия с пространством, уход от строгих рамок классического танца.

Процедурное определение – импровизация, как способность слышать свое тело, пространство и партнеров, скорее относится к состоянию импровизатора, неспособное сказать что-либо о процессе и результате.

Творческий момент «здесь и сейчас» более вероятен в импровизации, но не гарантирован. Импровизация - соединение осознанного выбора и спонтанной реакции. Танцоры находят способы преодолеть ограничивающие их модели мышления и движений, контролируя множество аспектов вокруг и внутри себя.

Практическая значимость работы связана с обобщением полученной информации, в возможности эффективного использования выводов и рекомендаций исследования в практике работы над хореографией.

Цель работы: рассмотреть современный танец как средство внешней и внутренней гармонизации личности.

Задачи:

- Изучать современный танец как средство гармонизации мыслительных процессов;
- Раскрыть роль современного танца в развитии личности человека;
- Рассмотреть теорию танцевальной терапии.

Теоретической основой исследования послужили работы таких авторов, как В. Лабунская, В. В. Козлова, Т.А. Шкурко, В. Круткина, М.А.Бебик. Также в работе использовались работы зарубежных авторов: К. Рудестама, А. Старка, К. Хендрикса, В. Гленна. Диссертация С. Н. Куракина «Феномен танца».

Объект исследования – современный танец.

Предмет исследования курсовой работы – психология танца, способность танцевальной терапии.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

Теоретический анализ психолого-педагогической и учебно-методической литературы по проблеме исследования.

Курсовая работа состоит из двух глав, введения, заключения, а также включает информацию из использованных мной источников.

Объем курсовой работы составляет 26 стр.

1. Современный танец как средство развития личности и формирование ее базовой культуры. Танцевальная часть мировой культуры contemporary dance.

Примерно в 1980-е годы мир "contemporary dance" обозначал движение новых танцоров, которые не следовали строгим классическим балетным и лирическим танцевальным формам, а исследовали область революционных нетрадиционных движений, собранных из всех танцевальных стилей мира. Танцоры контемпорарри не используют фиксированные движения, они развивают новые формы и динамику. Смещение оси, систематическое дыхание, поиск новых границ человеческой формы и телосложения - составляющие данной стилистики.

Истоки этого танцевального движения можно проследить у Айседоры Дункан, Марты Грэм и Мерса Каннингема, которые хотели показать миру, что современные танцоры должны принять свободу, игнорировать старые танцевальные условности. Одного из предшественников современного танца можно найти в тысячелетней древности - техники дзен-буддизма и Индийского здоровья Йога, которая включает в себя различные танцевальные философии.

Танцовщицей, которая представила и значительно популяризировала современный танец мировой аудитории, была Марта Грэм (1894–1991). Её современный танец и хореография собрали такую славу, которую сегодня сравнивают с жизненными работами легендарных гениев искусства, таких как Пикассо, Стравинский и Фрэнк Ллойд Райт.

Merce Cunningham усовершенствовал работу, которую сформировала его коллега Марта Грэм, и расширил этим свои собственные усовершенствования, хореографию и авангардные танцевальные техники.

Лестер Хортон сумел включить стили индийского танца и современного джаза в свои танцевальные техники.

1.1. Танец «постмодерн»: Постмодернистские танцоры во время сеанса контактной импровизации

«Постмодернистский» танец связан с социальным контекстом, в котором он развивается. В 1960-е годы в США ставятся под сомнение исторические истины и идеологические принципы, общество открывается к признанию множественности, релятивизма познания и субъективизма восприятия.

С этого времени хореографы перестают создавать «школы» или «стили», как это делали их современные мастера, взаимные влияния более фрагментарны.

Среди художников, которые начинают собираться с этим новым духом - Анна Халприн, Симона Форти, Ивонн Райнер, Джудит Данн, Дэвид Гордон, Триша Браун, Стив Пакстон, Дебора и Алекс Хэй, Элейн Саммерс, Люсинда Чайлдс и Мередит Монк. Они дают свой первый концерт в мемориальной церкви Джадсона (Нью-Йорк) в 1962 году. После некоторого периода стабильности там консолидируется «театр танца Церкви Джадсона». В 1970 году за ним следует сбор импровизационной группы под названием «Гранд Юнион».

Особенности постмодернистского танца:

- “Все идет” (время субъективизма).
- Поиск нулевой степени движения.
- Замена эстетического суждения наблюдением и анализом.
- Намерение приблизить танец к жизни и большой аудитории.
- Поиск недостатка выражения со стороны танцора.
- Выявление социальных и идеологических отметок в организме и его движении.
- Отказ от притязаний на создание лексики, репертуара или стиля.
- Вопрос о значении понятия "автор" художественного произведения.

- Производительность: делать что-то больше, чем представлять его. Границы между художественными жанрами становятся неопределенными.
- Важность импровизации.
- Исследование повтора как композиционного метода.
- Художники (танцоры) реагируют против общества потребления, войн, проводимых США, рынка искусства и элитарности его условных мест.

В истории современного танца есть записи об этих исключениях: Люсинда Чайлдс (известная своими повторяющимися процедурами и пуристским минимализмом), Твайла Гарп (известная тем, что стала популярной-больше, чем авангардисткой-художницей, которая сливает свои работы с поп-культурой), Триша Браун (известная своими исследованиями гравитации, 'накоплений' и 'нестабильной молекулярной структуры' периода) или Стив Пакстон (известный развитием 'контактной импровизации").

Творчество Пины Бауш тесно связано с современным танцем, но наиболее широко известно как модальность постмодернистского или современного балета. Она использует классических танцоров, но уходит от классических балетных исполнительских условностей. Даже если ее пьесы включают театральные жесты и голос, она отказывается от театральной процедуры построения персонажей.

Некоторые особенности ее творчества:

- Сочетание поэтических и бытовых элементов.
- Шоу, смесь мюзик-холла, оперетты и хэппенинга.
- Повторяющаяся тема: человеческие потери в рамках социальных систем, которые являются стереотипными и лицемерными.
- Разоблачение кодексов обольщения.
- Повторение и нелинейное повествование.

- Отказ от создания персонажей в театральном смысле, но использование голоса и театральных жестов.

Во второй половине XX века классический и современный танец оказываются в позиции взаимного интереса. С точки зрения современных танцевальных кейсов, балет - союзник, который служит для технического развития исполнителей. С точки зрения балета, современные танцевальные идеи - доступ к творческим и экспериментальным вопросам, возможность испытать технические альтернативы.

Распространение идей постмодерна вызывает серию "воссозданий" классических балетов новыми хореографами, а также слияние стилей.

Рудольф Нуреев (1938–1993): архетипическая классическая фигура, которая работает с современными и современными танцорами, и это становится большим стимулом для классического сообщества начать преодолевать барьеры.

Йири Килиан (1947, Чехия) и Ханс ван Манен (1932, Нидерланды): вместе они включили современные идеи в балетную лексику и разработали собственный стиль. Нидерландский театр танца становится местом работы известных международных хореографов, таких как Матс Эк, Уильям Форсайт и Начо Дуато.

Уильям Форсайт (1955, США): ищет технические границы танцоров и ломая условности представления. Он говорил: "классическая лексика никогда не устареет. Именно то, как им пользоваться, заставляет его стареть. Поэтому я использую его, чтобы рассказывать текущие истории."

Создатели свободного танца мыслили его как новую культуру движения и сознания. Они мечтали о том, что танец даст универсальный язык для общения людей всех национальностей, станет прообразом совместного социального действия. Все создатели видели в нем не искусство для искусства, а часть культуры демократической, культуры будущего.

Контактная импровизация

Контактная импровизация - форма движения в танце, в дуэте: два человека двигаются вместе, ведя спонтанный телесный диалог через распределение веса и инерции. Тело при этом расслабляется, освобождается от мышечного напряжения, находится в "потоке". Падения, перекаты ведут тело к принятию своих естественных двигательных возможностей. Несложные дуэтные упражнения позволяют парам исследовать и фокусировать внимание, поддерживать и принимать вес другого тела, отдавать ему свой вес, прыгать на него, лежать и кататься по нему. Эти простые упражнения и ощущения вводятся в сферу органического движения тела, становятся легко доступными ему. Спорт и игры развивают возможности органического движения к пику. "Контакт" называют арт-спортом. Контактная импровизация доказывает, что сфера органического движения тела не ограничена и богата возможностями для самовыражения¹.

Контактная импровизация - способ взаимодействия на физическом уровне. Здесь необходимо постоянная концентрация на физических ощущениях момента изменения веса, равновесия, что становится стимулом здорового взаимодействия партнером.

Принципы контактной импровизации:

1. Движение следует за смещением точки контакта между телами. Преобладают движения, связанные с поиском взаимных траекторий при взаимодействии с весом тела партнера. Танец направляется намерением сохранить или не сохранять физический контакт.

2. Чувствовать кожей.

3. Перетекание. Внимание направлено на сегментацию тела и движение одновременно в нескольких направлениях. Постоянное смещение веса на соседние сегменты расширяет возможности импровизации и смягчает падения и перекаты.

¹ Гленн Вильсен. Психология артистической деятельности. Москва, Когито-центр, 2001. 199 с

4. Ощущение движения изнутри. Вторичное внимание на форме тела в пространстве.

5. Использование сферического пространства (360 градусов). Трехмерные траектории в пространстве, спирали связаны с физическими задачами поднятия веса и падений без усилия.

6. Следование за инерцией, весом и потоком движения. Свободный, набирающий силу поток движения в сочетании с попеременным активным и пассивным использованием веса.

7. Подразумеваемое присутствие зрителей. Приближенность к аудитории, сидящей обычно в кругу, без формально обозначенной сцены.

8. Танцор - обычный человек. Принятие поведенческого или естественного положения вещей.

9. Позволить танцу случиться.

10. Каждый одинаково важен.²

1.2. Личность. Внутренняя и внешняя гармонизация

Танцевально-двигательная терапия (далее ТДТ) - область психотерапии. Как отдельное направление оформление пришлось на 50-70-е года 20 века в США, в последующие годы - в 60-80-х годах в Великобритании, Германии и Израиле, после, в 80-90-х годах, - в других странах Европы, Азии, в Австралии и в России. Официальным годом создания ТДТ в России считается 1995 год, когда была основана Ассоциация Танцевально-Двигательной Терапии (АТДТ) в Москве.³

ТДТ - междисциплинарная область, существующая на стыке психотерапии и танцевального искусства. Её питают и другие области знания: анатомия, физиология, психофизиология, кинезиология, нейропсихология, психология и т.д. Это метод психотерапии, где тело - инструмент, а движение -

² Руднева С.Д., Пасынкова Н. Б. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения// Психологический журнал. — 1992.—№3—С. 84-92. 141 с

³ Круткин В. Л. Антология человеческой телесности. – Ижевск: Радуга, 2003. 155 с

процесс, помогающий пережить, распознать и выразить свои чувства, при этом телесные движения человека рассматриваются как отражение взаимодействий с окружающим миром. Основная мысль ТДТ - тело и психика взаимосвязаны. Терапевты ТДТ уверены, что ментальные проблемы представлены в виде мышечных зажимов и ограничивающих двигательных паттернов. Опыт движения здесь не важен, ибо акцент обращен к ощущению тела и движения, а не на танцевальную технику.

ТДТ предназначена для тех:

- чьи проблемы связаны с телесностью.
- кто испытывает, находится в стрессе.
- кто не доволен собственным телом или телесным поведением.
- чьи переживания очень сильны, кто избегает своих чувств.
- кто переживает стрессовый, кризисный период в жизни, связанный с потерями, изменением своей жизни.
- кто обеспокоен тем, что в жизни "все идет не так".
- Для процесса подходят как индивидуальные занятия, так и работа в группе.⁴

Танцевальные терапевты стремятся к снижению мышечного напряжения и увеличению подвижности участников группы. Юнг отмечал терапевтическую ценность артистических переживаний или "активное воображение". Он был уверен, что артистические переживания могут извлечь неосознанные потребности из бессознательного и сделать их открытыми для катарсического освобождения и анализа. Акцентирование Юнгом роли символической активности и творческой экспрессии для психотерапевтического воздействия повлияло на движение ТДТ. ТДТ может быть раскрыта как первичное средство поощрения невербального взаимодействия и между клиентом и терапевтом, и между участниками. Сегодня набирают большой интерес занятия в группах ТДТ и чаще всего клиенты вне зависимости от возраста формулируют запрос о

⁴ Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. М., 2005. 115 с

развитии принятия себя, самоактуализации, уверенности в себе, в межличностных взаимодействиях.

1.3. Влияние contemporary dance на внутреннюю и внешнюю гармонизацию личности

Под словом внутренняя гармония понимается баланс внутреннего мира человека, обеспечивающий жизненную силу и мир в душе.

Внешняя гармония - баланс человека с внешним миром, окружающими его людьми, удовлетворенность в каждой области жизни.

Контемпорари танец – интеллектуальный танец. Это направление требует не только физической подготовки, но и осознание своего тела, умение правильно направить возникнувший импульс. Contemporary dance фокусируется на формирование навыков сенсорного и кинетического осознания, что дает возможность использовать естественные ресурсы тела.

Одной из техник contemporary является импровизация.

Техника импровизации – это техника восприятия импульсов движения и внутренних сигналов, техника релаксации и особое ощущение партнера, осознание собственного тела, пространства и времени в качестве элементов, из которых и создается композиция. Каждая импровизация уникальна, она способна раскрыть внутренний мир танцора. С психологической точки зрения, танец - спонтанное невербальное поведение человека. Поэтому танцевальная импровизация так же является одной из техник ТДТ.

Современный танец как средство внешней и внутренней гармонизации личности

1.4. Психологический подход к современному танцу

1.4.1. Гармония танца

Танец диктует свои законы отображения действительности, имеющие базу не на буквальном соответствии жизненного и художественного материала, а на степени созвучности метафорическому, поэтическому видению жизни. В силу своих изобразительно-выразительных возможностей более, чем другой вид искусства, танец не свойственен правдоподобности, житейской повседневности. Язык танца - в первую очередь язык человеческих чувств, танцевальное движение отображается тогда, когда находится в созвучии с другими движениями и служит выявлению образной структуры произведения.

Обобщенность и многозначность танцевальной пластики требует применения особых законов отображения действительности, состоящих в поэтической условности хореографических образов.

Хореографические образы несут в себе отображение этапных, ключевых моментов жизни, благодаря своей высокой опосредованности они способны постичь ее сущность.

С точки зрения психологического подхода танец - текст, понимаемый как совокупность знаков, имеющих пространственно-временную структуру и несущих информацию о состояниях личности.⁵

Кроме биологического, социокультурного и психологического подходов к танцу, в литературе встречаются идеи космического смысла танца, которые основаны на понимании танца как «движения особого рода».

Танец - сложный и многогранный феномен в единстве биологического, психологического, социокультурного и философско-космологического аспектов. Получается, что танец можно определить, как:

⁵ Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего. – М.: Книга, 2005. 140 с

1. Форму невербального катарсиса, выполняющий функцию катарсического высвобождения сдерживаемых, подавляемых эмоций, в том числе - социально нежелательных;

2. Спонтанные движения человека, имеющие пространственно-временную структуру и выражающие всю сущность исполнителя: его характер, состояния, отношения. С психологической точки зрения, танец является элементом спонтанного невербального поведения человека и является пусковым механизмом процессов интерпретации в общении. Функции танца в этом контексте⁶: функция показателя активного эмоционального состояния партнера; функция создания образа партнера по танцу; функция индикации сложившихся отношений между партнерами и их изменений.

3. Социокультурный феномен, в котором находят свое выражение «особо значимые психопластические интонации общества, отражаются социальные мотивы».

4. Символ Жизни и Всемирного движения.

Психотерапевтический подход к танцу основан на биологических и социально-психологических функциях танца, а также на понимании роли танца в развитии человечества. Таким образом, групповая психотерапия танцем является психологическим процессом, в ходе которого терапевт использует танец как способ самовыражения и невербального общения в созданных группах с целью развития личности и системы отношений. Несмотря на частые упоминания в литературе об индивидуальной танцевальной психотерапии, групповая психотерапия более эффективна, в связи как с феноменом «кругового танца», так и с тем, что групповой опыт выдвигает проблемы согласования и отношений, которые невозможны в индивидуальных занятиях.

Сегодня наиболее развиты три школы танцевальной психотерапии, такие как: американская, английская, немецкая. Так, в рамках американской и английской танцевальной психотерапии, существуют психодинамический и не-

⁶ Желателев Д.В. Образ тела в самосознании старшеклассника и оценка его педагогом. Автореферат диссертации канд. психол. наук. СПб., 1999. 16 с.

психодинамический подходы. Различия представленных подходов заключены в различных теоретических основаниях: базу психодинамического подхода составляют психоанализ З. Фрейда и теория коллективного бессознательного К. Юнга, а акцент в данном случае ставится на исследовании сознательных и бессознательных аспектов психики, проявляющихся в движении и танце. Непсиходинамическое направление возникло на основе определенных практических результатов и выводов, извлеченных профессиональными танцорами в процессе танцевального взаимодействия. Пионером танцевальной психотерапии стала танцовщица Мэрион Чейз, которая вводит в практику два основных метода - «кинестетическая эмпатия», т. е. эмпатическое принятие партнера, копирование и отзеркаливание его движений, и «ритмическая групповая активность», которые в дальнейшем будут использованы в целях диагностики и коррекции отношений в паре и группе.⁷

Использование ритмической синхронизации и копирования, в качестве методов коррекции отношений, связано с пониманием «невербальной интеракции» как процесса «согласования, подстройки, переноса программ невербального поведения» каждого из партнеров и учетом социально-психологических и физиологических функций ритма. Выделяют следующие функции ритма:

- функцию облегчения ритмической координации и кооперации с другими;
- функцию стимуляции спонтанного движения;
- функцию энергетизации скелетно-мышечной системы;
- функцию уменьшения тревожности, сопротивления, напряжения и агрессии.

Немецкое направление танцевальной психотерапии более единообразно. Гуманно-структурированная танцевальная терапия (ГТТ) развивается в рамках концепции Гюнтера Аммона «гуманистическая структурология», которая

⁷ Кандинский В. В. О духовном в искусстве. - М.: Искусство, 2003 45 с.

базируется на позитивном определении бессознательной личности и на теории многомерной личности с интегрированными измерениями в здоровье и дезинтегрированными в болезни. Для Г. Аммона цель ГТТ - в интеграции различных измерений личности. Фундаментальными аспектами ГТТ являются:

- индивидуальный спонтанный танец, выражающий внутреннее состояние;
- коммуникация через тело и движения партнера;
- обратная связь группы, данная танцору после его танца.
- Как отмечает М. Бергер, «различные подходы в танцевальной терапии имеют тенденцию быть эклектичными, так как они не полностью интегрированы в теоретическую концепцию человека».

Всех танцевальных терапевтов объединяет существование общего понимания танца, которое называется «основным танцем» («basic dance»). В литературе: «Танец - спонтанная трансформация внутреннего мира в движение, в процессе которой будет пробужден творческий потенциал и потенциал изменения старого образа жизни».

Отличие между различными направлениями танцевальной психотерапии - в расстановке акцентов на следующих целях⁸:

- Наиболее полное самовыражение личности.
- Стимуляция творческой личности.
- Катарсическое высвобождение подавляемых эмоций и отношений.
- Создание более положительного образа тела у участников группы.

Принятие тела.

- Развитие экспрессивного репертуара участников группы по пути гармонизации, астереотипизации, индивидуализации. Расширение сферы осознания членами группы своего тела.
- Становление более индивидуализированного самовосприятия.
- Развитие членов группы как субъектов невербального общения.

⁸ Герасимова И.А. Философское понимание танца // Вопросы философии. 1998. № 4. 50 с.

- Коррекция системы отношений личности.
- Коррекция отношений в группе.

Реализация поставленных целей в танцевальной терапии достигается с помощью следующих методических приемов:

- Использование преимущественно спонтанного, неструктурированного танца для самовыражения и выражения отношений;
- Целенаправленный выбор музыки (как терапевтом, так и самими участниками);
 - кинестетическая эмпатия;
 - ритмическая синхронизация,
 - экспериментирование с движением;
 - работа с «мышечным панцирем»,
 - целенаправленный выбор темы танцевального упражнения;
 - обратная связь

1.4.2. Современный танец как средство гармонизации психических состояний и отношений

Находясь на стыке тысячелетий в условиях интенсивных и глобальных перемен, человечество ищет пути выхода из кризисных и конфликтных ситуаций. На первый план выступают вопросы быстрой и гибкой адаптации к быстро меняющимся условиям.

Интенсивность и глубина происходящих в обществе перемен отражается на эмоциональной сфере каждого человека, из-за чего человеку любого возраста и профессии необходимы знания об общении и эмоциях, овладение навыками и приобретение опыта их гармонизации.⁹

Перспективной является работа по гармонизации состояний и процесса общения через движение.

⁹ Захаров Р. Слово о танце. – М.: Молодая гвардия, 1989. 41 с.

Техники ТДТ базируются на спонтанном танце, где снимаются внутренние зажимы человека. Танцевальные композиции предполагают перемещения участников в пространстве относительно друг друга, включают в себя взаимодействие участников друг с другом, каждому участнику необходимо двигаться в унисон не только со своим ритмом, но и ритмом музыки, ритмом других участников, сохраняя во внимании пространство и участников. Показатель сохранения критериев группой - смена четких рисунков танца.¹⁰

Такой процесс предполагает высокий уровень самоконтроля, требует продолжительной концентрации, поддержание эмоционального усилия продолжать процесс.

Разучивание связок (знакомство со структурой) осуществляется через ощущение тела, внимание на других участников и пространство; направлено на повышение степени осознанности своих состояний и изменением отношений к миру.¹¹

Характерной особенностью современного танца является знакомство с состоянием настоящего момента «здесь и сейчас», которое поддерживается включенностью участников в процесс. Это состояние вызвано интеграцией интеллектуального, эмоционального и физического аспектов. Опыт переживания данного состояния приводит к гармонизации. Сохраняясь в нём, человек способен вызвать это состояние в обычной жизни, что влияет на эффективность процесса адаптации и на эффективность процесса общения.

Особое внимание направлено на работу с классом эмоциональных состояний, ибо гармонизация этого класса психических состояний является залогом высокой устойчивости психики человека.

Работа со структурированным танцем позволяет достичь следующих целей:

- открытие

¹⁰ Старк А. и Хендрикс К. Танцевально-двигательная терапия. Пер. с англ. // Ярославль, 1994. 116с.

¹¹ Захаров Р. Слово о танце. – М.: Молодая гвардия, 1989 128 с.

- развитие осознания собственного тела
- развитие коммуникативных навыков

Использование современного танца воспринимается людьми всех возрастов. Огромное значение имеет психологическая и танцевальная компетенция ведущего, а также его способность к импровизации.

1.5. Танцетерапия как средство гармонизации личности

1.5.1. Контактная импровизация

На сегодняшний момент развития человечества жизнь избавила нас от активного повседневного движения. Ежедневная активность человека ограничена лежанием у телевизора, сидением за столом или же в пути в транспорте, а активные действия, как прогулка - редкие исключения в расписании. Это ведет к недостатку кислорода в тканях, ухудшая деятельность организма.

На данный момент различают ряд методик применения ТДТ: эвритмия, искусство движения с музыкой и речью, развитая в школах Рудолфа Штейнера для детей с целью обучения ритму, и Пять Танцев в вольном стиле Габриэллы Рота.

Данные формы были разработаны специально для поощрения творческого начала и самовыражения через творчество. Танец является не только средством проявления чувств, но и формой трансформации сознания, к чему ведут исполнение, наблюдение за движениями танца.

ТДТ направлена на реализацию ощущений, появляющаяся в потоке самовыражения, являющей собой скорее естественные и неограниченные движения.

Многие из практикующих ТДТ врачей считают, что суть методики основана на подсознательном стимулировании в танце каналов энергии, что

приводит к свободе. При этом музыка в процессе лечения необязательна. В танце подчеркнуты либо творческие аспекты, либо терапевтические.

В теории, при любой физической болезни, связанной с подвижностью (болезни Паркинсона), движение ци вполне может стать полезным. Физические симптомы, связанные со стрессами, могут быть сняты танцетерапией в том числе.

Если во время процесса человек свободен, раскрепощен в движении, его действия осмысленны, то значение физических упражнений оказывает положительное влияние на сознание: развивается интеллект, снимаются стрессы.

1.5.2. Роль танца в гармонизации личности человека

От здоровья эмоционального зависит здоровье физическое. Проявления человека в танце зависят от состояния чувственной сферы. Стиль танцовщика может зависеть от темперамента человека.¹²

Тело человека способно раскрыть многие внутренние процессы человека: его состояние, погружение в деятельность, эмоции, что раскрывается посредством внешнего вида, глаз, движений рук и устойчивости ног, манере исполнения.

Чем больше человек осознает себя в жизни, тем проще ему быть осознанным в процессе танца, легче контролировать движение и мысли.

Танец - форма игры. Большинство сценариев отношений можно оптимизировать. Так же легко менять роли: ведущий может стать ведомым и наоборот

¹² Карла Л. Ханнафорд. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. Пер. с англ. Москва, 1999. 238 с.

Заключение

Мир танца приносит в жизнь людей своё виденье реальности, берущее начало не на сходстве жизненного и художественного материала, а на степени достоверности метафоричного отражения жизни.

На сегодняшний день перед психологией и психопрактикой стоит цель поиска новых эффективных для природы человека диагностических и психокоррекционных методов. Им и является танец, ибо на данный момент времени использование танца является средством выражения эмоций, снятия стрессов, улучшения эмоционального фона и прочее.

Однако использование танца как средства диагностики и коррекции отношений в группе всё ещё требует доказательств. Мнения большинства исследователей на данный момент сошлись на том, что танец является ритмическим движением. Так, одни из них предполагают, что «происхождение танца, по-видимому, чисто сексуального характера», трактуя танец, как моторно-ритмическое выражение сексуальной энергии, как высвобождение эротизма. К этим взглядам относятся и представления о генетическом сходстве танцев людей и животных. Но, как показывает Круткин В. Л., «движения человеческого тела сразу складываются как человеческие, мы нигде не найдем перестроение животных движений в человеческие».¹³

Рассматривая танец как особый социокультурный феномен, немецкий ученый К. Бюхер на основании большого количества этнографических материалов доказывает, что источником ритмических танцевальных движений первобытного человека является ритмический строй работы. Плеханов Г. В. также подчеркивает взаимосвязь первобытных плясок и технологических процессов того времени, соглашаясь, однако, с тем, что любовные пляски не могут быть объяснены с этой точки зрения и являются все же «выражением элементарной физиологической потребности и имеют немало общего с любовной мимикой больших человекоподобных обезьян». В противовес этим

¹³ Круткин В. Л. Антология человеческой телесности. – Ижевск: Радуга, 2003. 356с.

взглядам И. Хейзинга рассматривает танец как наиболее чистую и совершенную форму игры.

С точки зрения психологического подхода, танец - текст, как совокупность знаков, имеющих пространственно-временную структуру и несущих информацию о состояниях, чертах характера и отношениях личности. На этом принципе построен «новый танец» А. Дункан, который определяется ею как «движение, в совершенстве выражающее данное индивидуальное тело, данную индивидуальную душу».

Из этого вытекает следующее, что танец — это сложный и многогранный феномен, воспринимаемый в соответствии биологического, психологического, социокультурного и философско-космологического аспектов. Следовательно, танец можно определить, как

1. Форму невербального катарсиса.

2. Спонтанные движения человека, имеющие пространственно-временную структуру и выражающие всю сущность исполнителя.

Функции танца в этом контексте, следующие:

- функция показателя активного эмоционального состояния партнера;
- функция создания образа партнера по танцу;
- функция индикации сложившихся отношений между партнерами и их изменений.

Список использованных источников

1. Бебик М.А. Использование танце-двигательной терапии в решении проблемы самопринятия. М., МГУ, 1997, 100с.
2. Гельниц Г., Шульц-Вульф Г. Ритмика - музыкальная двигательная терапия, как основа психогигиенического подхода к ребенку. // Психогигиена детей М: Медицина, 1995. - С. 186-208.
3. Герасимова И.А. Философское понимание танца // Вопросы философии. 1998. N 4. С.50-63.
4. Гленн Вильсен. Психология артистической деятельности. Москва, Когито-центр, 2001.
5. Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего. – М.: Книга, 2005 – 345с.
6. Желателев Д.В. Образ тела в самосознании старшеклассника и оценка его педагогом. Автореферат диссертации канд. психол. наук. СПб., 1999. 16с.
7. Захаров Р. Слово о танце. – М.: Молодая гвардия, 1989. 41 с.
8. Каган М. С. Морфология искусства. –М.: Искусство, 2004 – 324с.
9. Кандинский В. В. О духовном в искусстве. - М.: Искусство, 2003 45 с.
10. Карла Л. Ханнафорд. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. Пер. с англ. Москва, 1999. 238с.
11. Кнастер Мирка. Мудрость тела. Москва, ЭКСПО, 2002.
12. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. М., 2005. 255 с.
13. Круткин В. Л. Антология человеческой телесности. – Ижевск: Радуга, 2003 – 356с.
14. Куракина С. Н. Феномен танца (социально-философский и культурологический анализ). Автореф. на соиск. учен. Степ. канд. философск. наук. - Ростов-на-Дону, 1994 – 70с.
15. Лабунская В. А. Введение в психологию невербального поведения. Ростов-на-Дону, 2004 – 415с.

- 16.Мак-Нили Д. Прикосновение: глубинная психология и телесная терапия. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 1999. 144с.
- 17.Никитин В.Н. Пластикодрама. Москва: Когито-центр, 2001. 56с.
- 18.Никитин В.Н. Психология телесного сознания. Москва: Алтейа, 1998. 488с.
- 19.Пасынкова Н. Б. Влияние музыкального движения на эмоциональную сферу личности//Психол. журнал. – 2002. – №4. – С. 142-146.
- 20.Рудестам К. Групповая психотерапия. - М.: Прогресс, 2005 – 478с.
- 21.Руднева С.Д., Пасынкова Н. Б. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения// Психологический журнал. — 1992.–№3–С. 84-92.
- 22.Старк А. и Хендрикс К. Танцевально-двигательная терапия. Пер. с англ. // Ярославль, 1994. 116с.
- 23.Танцевально-двигательная терапия //Журнал практического психолога. Специальный выпуск №3, 2005.
- 24.Фельденкрайз М. Осознание через движение: 12 практических уроков. М.- СПб, 2000. 160с.
- 25.Фомин А.С. Танец: понятие, структура, функции. М.: Книга, 1990 32 с.
- 26.Шкурко Т. А. Теоретическое обоснование использования танца как средства коррекции отношения в семье // Современная семья: проблемы и перспективы. - Ростов-на-Дону, 1998. – С. 67-68.