

# ТАНЕЦ КАК МЕТОД АРТ-ТЕРАПИИ

---

**Помыткина Т. Е.**

**Зав. каф. поликлинической терапии,  
последипломной подготовки и  
сестринского дела, д.м.н.**

**Протасова М. В.**

**студент 6 курса, лечебного  
факультета, гр. 1702**

Окружающий мир — это главный образный источник искусства, в разных видах которого происходит художественное освоение и познание действительности. Лечебное изобразительное искусство и арт-психотерапия дополняют друг друга, создают значительные возможности для проведения работы с разными людьми и решения разных задач лечения, реабилитации, гармонизации и развития человека.





# Результаты и их обсуждение

- **Танцевально-двигательная терапия (арт-терапия)** - это психотерапевтическое применение танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности. Хореографическое искусство, с одной стороны, является источником позитивных переживаний человека, рождает креативные потребности, способы их удовлетворения в том или ином виде, а с другой стороны, продлевает психологическое здоровье, восстанавливает тонус тела.



# Результаты и их обсуждение

Психокоррекционное воздействие танцевальной терапии основано на важной роли в жизни человека его собственного тела, которое является основным средством познания и выражает нашу суть. Через тело нам легче выразить свои чувства, своё состояние, чем через слова и сознание.



# Результаты и их обсуждение

**Рудольф фон Лабан** – танцовщик и педагог, создатель предтечи танца модерн – «экспрессивного танца».

- Он создал методику теоретического анализа движения (кинетография Лабана) и разработал собственную систему записи движений человеческого тела – лабанотацию.



# Результаты и их обсуждение

## Система усилий Лабана

**Четыре фактора:**

пространство, сила, время и течение.

На основании четырех критериев выделены **8 базовых типов усилий**, на которые можно разложить любое движение:

- прямые и многофокусные движения (фактор пространства),
- мощные и легкие движения (фактор силы),
- быстрые и медленные движения (фактор времени),
- ограниченные и свободные (фактор течения).

# Результаты и их обсуждение

- Критерий «**Пространство**» означает, насколько значимую роль играет человек в этой жизни, как он ощущает своё пространство и вторгается в пространство других людей.
- Критерий «**Время**» свидетельствует о том, при каком ритме жизни человек чувствует себя более уверенным, как он может повлиять на существующий ритм жизни.
- Критерий «**Сила**» говорит о том, насколько хорошо человек ощущает собственный вес, как он соотносится со связью с землей.
- Критерий «**Течение**» показывает, насколько человек может поддерживать определенный стиль движения, как может следовать своей цели.



# Результаты и их обсуждение

## Функции танца:

1. Психофизиологические, психологические, психотерапевтические.
2. Коммуникативные.
3. Социально-психологические.
4. Социокультурные.



# Результаты и их обсуждение

## Техники танцевальной терапии

1. Спонтанный, неструктурированный танец.
2. Круговой танец.
3. Аутентичное движение.



# Результаты и их обсуждение

Виды танцевальной терапии:

- индивидуальная;
- диадная (парная);
- терапия в малых группах;
- групповая.



# Результаты и их обсуждение

## Принципы построения программы.

1. Подготовительная часть (от 10 до 20 минут): разминочный блок.
2. Основная часть (20–40 мин): тематическая игра - комплекс танцевальных игр и упражнений, объединенных общим сюжетом.
3. Заключительная часть: релаксация.

# Результаты и их обсуждение

## Показания к танцевально-двигательной терапии:

- дефицит общения,
- сниженные коммуникативные навыки,
- депрессивная симптоматика,
- трудности вербализации своего эмоционального опыта,
- гиподинамия,
- плохая координация движений,
- собственное желание пациента и интерес к исследованию своего мира и выражения эмоций в движении.

# Результаты и их обсуждение

**Противопоказания к танцевально-двигательной терапии:**

- агрессивное поведение,
- нежелание пациента участвовать в группе,
- острое психотическое состояние,
- грубое интеллектуальное снижение,
- органические поражения ЦНС.

# Заключение

Арт-терапия в целом - перспективный метод лечения и реабилитации, не имеющий побочных эффектов и возрастных ограничений. Преимуществом танцевальной арт-терапии в наше время является то, что этот метод основан на невербальных способах общения и выражения себя.

Хореографическое искусство было и остается силой, спасающей человека от нравственной опустошенности, социального одиночества, помогающей осознать свое место в мире.



dance is an emotion