

ХОРЕОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОФІЗИЧНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ ЛЮДИНИ

Хореотерапія, як окремий метод профілактики і лікування певних хвороб почала застосовуватись лише в ХХ столітті. Танці під музику мають можливість не тільки позитивно впливати на розвиток організму та його правильне функціонування, особливо у дітей та молоді, а також на психіку людини, допомагають у створенні позитивних емоцій і профілактиці стресових ситуацій.

Терапія танцем може бути застосована як у лікувальному аспекті, так й в рекреаційному, з метою профілактики хвороб, а також у сприянні психофізичному розвитку підростаючого покоління.

У статті розглядаються питання виникнення та становлення системи хореотерапії (застосування танцювальних вправ та різноманітних танців під музику). Проаналізовані основні концепції фахівців цієї галузі, які науково обґрунтували доцільність застосування засобів хореотерапії для профілактики і лікування різних захворювань, а також активної рекреації у людей різних вікових груп.

Науково-методичні праці, які опубліковані фахівцями цієї галузі у різних країнах світу стосуються загальної теорії психотерапії танцями, а також практичних рекомендацій, щодо проведення занять з хореографії з пацієнтами різних вікових груп, а також лікування хвороб, особливо нервового характеру, із застосуванням різноманітних танців з музичним супроводом.

Ключові слова: хореотерапія, музика, танець, профілактика, лікування, рекреація.

Постановка проблеми. У стародавніх китайських рукописах, які мають понад чотири тисячі років можна знайти згадки про лікування хвороб за допомогою танців. Однак хореотерапія, як окремий метод профілактики і лікування певних хвороб почала застосовуватись лише у ХХ столітті, коли суспільство було добре ознайомлено з різними видами хореографії від народних і естрадних танців до класичного балету.

Хореотерапія (chorea – згідно грецької мови це танець, а terapia – лікування) є компонентом активної музикотерапії, яка застосовує елементи рухової імпровізації та танці під музику для реалізації різноманітних терапевтичних завдань. Наприклад, для пацієнтів з порушенням рухового апарату, вона корисна для покращення їхньої фізичної справності; для людей з вадами зору – вона допомагає більш швидко встановити комунікації (спілкування) між ними; для осіб з обмеженням слуху – хореотерапія сприяє покращенню уваги і зорово-рухової координації та ін. [5].

Мета дослідження полягає в аналізі та узагальненні концепцій хореотерапії, які застосовуються у різних країнах світу.

Виклад основного матеріалу. Слід зазначити, що одним із перших музикознавців та педагогів, який визначив значну користь впливу виконання рухів під музику на психофізичний стан дітей та молоді був Еміль Жак Далькроз (1865-1950 рр.). Внаслідок багаторічної практики він зробив висновки про те, що існує тісний зв'язок між мозком, який аналізує все що відбувається навколо особистості і тілом, яке виконує його команди. Цей взаємозв'язок залежить від правильного функціонування вищої нервової системи. Порушення цієї координації приводить до певного хаосу у психіці людини, з'являється відсутність віри у свої сили, невпевненість у різноманітній діяльності, підсвідомий страх та ін. Тому танці під музику мають можливість не тільки позитивно впливати на розвиток організму та його правильне функціонування, особливо у дітей і молоді, а також на психіку людини, допомагають у створенні позитивних емоцій і профілактиці стресових ситуацій [3].

У терапії танцем не ставиться мета навчити людину красиво танцювати, головне в цих заняттях домагатись створення позитивного почуття особою приємної для неї музики і виконання танцювальних рухів; реалізації свого психічного стану в танці, а також спілкування з іншими людьми. Терапія танцем може бути застосована як у лікувальному аспекті, так й в рекреаційному, з метою профілактики хвороб, а також у сприянні доброго психофізичному розвитку підростаючого покоління. Хореотерапія використовується також з дітьми та молоддю з різними психічними захворюваннями такими, як депресія, шизофренія, неврози та ін. Вона застосовується також на заняттях з дітьми сліпими, хворобою Дауна, які мають надвагу, ожиріння, вади опорно-рухового апарату та ін. [6].

Слід зазначити, що інтенсивне розповсюдження хореотерапії розпочалось у 40-х роках ХХ століття, коли на підставі багаторічних досліджень у США була опублікована наукова стаття Л. Бендері і Ф.Боас про ефективність застосування танців у терапії. Ці автори також розробили практичні рекомендації, щодо лікування деяких хвороб засобами хореотерапії, особливо психічного характеру [2]. З 1942 року хореотерапія знайшла практичне застосування у деяких лікарнях м. Вашингтону.

У цей період була розроблена і надрукована програми (автор М.Хансе), у якій було запропоновано різні танцювальні вправи під музику для застосування у лікуванні хворих людей. Автор також розглянула три типи занять з хореотерапії:

- Танець, як не вербальна комунікація, де пацієнти беруть участь як глядачі.
- Танець, як елемент мистецтва, заняття проводяться з пацієнтами індивідуально, вони мають характер емоційної експресії.
- Танець, як засіб рухової активності під музику, коли пацієнти беруть участь в індивідуальних або групових танцях з метою покращення свого фізичного та психічного стану.

У процесі цих занять танець використовується, перш за все, як засіб комунікації з тими пацієнтами, які мають проблеми із взаємопорозумінням між собою. При виборі танців для занять з хореотерапії М. Хансе звертає увагу на наступні аспекти: періодичну зміну танцювальних форм, натуральність рекомендованих для пацієнтів рухів, а також їх функціональність.

Інші американські спеціалісти хореотерапії, які застосовували танці для лікування хворих людей, також констатували, що вони ефективно допомагають у встановленні позитивних контактів між пацієнтами.

Хореотерапевтка Ліліан Еспенак спираючись на систему експресивної гімнастики Р. Лобана створила оригінальну концепцію під назвою – "Психомоторна музична терапія", а також розробила діагностичні тести у цієї галузі. Вона вважала, що мотивацію до рухової активності є емоції людини, які стимулюють працю мозку, а він координує цю діяльність.

На підставі власних досліджень Л. Еспенак зробила висновки, що у більшості людей є мотивація до самовдосконалення. Під час занять хореотерапією особа удосконалює свій фізичний стан (розвиває координацію рухів і силу м'язів), формує віру у свої потенційні можливості, а також отримує почуття колективізму і задоволення від позитивних стосунків з іншими людьми (своїми партнерами по заняттях).

У концепції Бланки Еван підкреслюється, що танець є найкращим засобом, який позитивно впливає на внутрішній світ людини. Основою її концепції є побудова зв'язку між розумом і тілом, що дозволяє людині відшукати доступ до своїх перших вербальних джерел, які могли мати свій вираз, коли особа ще була дитиною. У своїй практичній праці вона вчила пацієнтів поєднувати психічні потреби з почуттями рухів власного тіла під час танців.

Її методика проведення занять з хореотерапії передбачала наступні вимоги:

- Початок заняття повинен бути з розминки (виконання комплексу загальнорозвиваючих вправ), яка передбачає підготовку організму до більш інтенсивної праці м'язового апарату, з обов'язковим виконанням вправ на розслаблення м'язів.

- Обов'язкове застосування комплексів спеціальних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення різних м'язових груп, з метою розвитку гнучкості та сили. Особливу увагу під час занять з музикотерапії, підкреслює Б. Еван, потрібно приділяти зміцненню "м'язового корсету", який утримує хребет людини у правильному положенні. Він є основою під час виконання будь-яких рухів, особливо у вертикальному положенні тіла.

1. Широке використання танцювальної імпровізації, тобто спонтанне створення пацієнтами певної форми танцювального руху. Так званий "творчий танець" передбачає імітацію природних явищ: вітер, хвилі на морі та ін., а також рухів різних тварин і птахів, що виконуються під функціональну музику. Більш широке використання мови і вокалізації (співу) в процесі рухової імпровізації та виконанні танцювальних елементів.

2. Обов'язкове застосування народних танців, які мають походження з різних культур суспільства, з метою удосконалення активності пацієнтів та підвищення їх емоційних переживань. Слід також підкреслити, що для більшості з них народні танці є добре знайомими, вони не мають складної координації рухів й тому доступні для виконання.

Альма Хавкінс у своїй концепції застосування танців у терапії спиралася на гуманістичну психологію. Вона вважала, що основним чинником, який впливає на профілактику та лікування різних хвороб, а особливо пов'язаних з невротами, є активна релаксація.

Головною складовою її концепції була мотивація до отримання людиною творчого досвіду, що дозволяло їй перебувати у стані контакту з її думками та відчуттями, а це дає можливість краще реагувати на внутрішні і зовнішні стимулятори. Уявлення людини використовуються як фундамент для покращення функціонування підсвідомості. Цінний науковий вклад А. Хавкінс в обґрунтування користі застосування хореотерапії полягає на створенні позитивних емоцій у пацієнтів в тісному сполученні з елементами танців і музики у процесі їх оздоровлення, у відповідності з вимогами психологічної гуманістичної теорії.

Спеціаліст у цієї галузі Труді Шооп в обґрунтуванні своєї концепції хореотерапії зазначає – все, що відбувається у думках людини, має обов'язкову відповідь в рухах її тіла, а те, що відбувається в тілі, знаходить відповідну реакцію у свідомості. Дякуючи почуттям і рухової діяльності особа уявляє цілісний образ оточуючої дійсності. Все це відбувається у відповідний спосіб певної узгодженості рухів тіла, його рівновазі, у ритміці рухів, використанні енергії, у його співвідносних до часу і простору.

Під час танцю людина може краще пізнати та відчути рухи свого тіла, способи дихання, напруження м'язів, які блокують її емоції та їх розслаблення, танцювальний ритм дає можливість краще встановити порозуміння між партнерами групи, які беруть участь в танці.

Перші спроби використання хореотерапії у Польщі були здійснені у 1956 році, коли була опрацьована програма щодо застосування танців у лікуванні пацієнтів з порушеннями функціонування нервової системи (Б. Ронкевич, З. Хора, К. Хуланицька). Вона мала три розділи:

1. Танцювальні вправи скеровані на розвиток слухово-рухової функції, до них відносились переважно вправи з елементами рівноваги і класичні танці (вальс, танго та ін.).

2. Рухова імпровізація у супроводі популярних танцювальних мелодій.

3. Виконання різних танцювальних елементів та танців індивідуально і з партнерами [4].

Польські хореотерапевти, які почали активно працювати у цієї галузі у другій половині минулого століття (С. Алешко, А. Дроздовська, М. Кроненберг, В. Томашевський, З. Хора та ін.) підкреслюють, що хореотерапія має багато цінних рис у профілактиці та лікування хвороб, а також активної рекреації людей різних вікових груп, до яких належить:

– Її суспільний характер (танцювальне мистецтво має велику популярність у польському суспільстві).

– Значний вплив танців на психоемоційну сферу пацієнтів.

– Багатоаспектна динаміка танцювальних рухів.

– Привабливість танців для людей різного віку і їх позитивний вплив на покращення фізичної справності особистості.

– Естетичні і пізнавальні риси танців.

Софія Алепіко у 70-х роках ХХ століття почала однією з перших у Польщі проводити заняття з хореотерапії з пацієнтами, які мали нервові хвороби. У результаті її багаторічної практики було встановлено, що в процесі цих занять необхідно поєднувати нескладні за технікою танці з музично-руховими вправами та руховою імітацією під музику [1].

Дякуючи цим засобам у пацієнтів формується віра у власні сили, вони позбавляються негативних комплексів (страх, невпевненість у спілкуванні та ін.). Ці заняття викликають у них позитивні емоції та інтерес до танцювальних вправ, які відповідають їх фізичним можливостям. Досвід С. Алешко був розповсюджений серед фахівців музикотерапії, які у своїй практичній діяльності почали творчо застосовувати його з пацієнтами з врахуванням специфіки їх захворювань.

Багатьма дослідженнями польських науковців (М. Вішневський, М. Кроненберг, Б. Матушкевич, М. Янишевський та ін.) за останні двадцять років введено про позитивний вплив танцювальних вправ на лікування неврозів, депресивного стану, алкоголізму, редукції стресів та ін. у людей різного віку.

У наш час існує значна кількість танцювальних форм, які можна застосовувати у хореотерапії. Часто їх вибір залежить від популярності музики, яка подобається більшості пацієнтів. Однак ця позиція не завжди може бути вирішальною. Належить обов'язково при виборі танцювальних засобів до занять з хореотерапії враховувати психофізичний стан особи. Тому що, наприклад, ритмічна і динамічна музика вимагає, відповідно, виконання танцювальних рухів у швидкому темпі, що може викликати у пацієнтів похилого віку або навпаки у дітей, які не мають належної фізичної підготовленості, швидкої втомлюваності та порушення координації при їх виконанні [7].

Запропоновані у заняттях з хореотерапії танцювальні рухи (елементи танців) або народні і бальні танці повинні бути спрямовані:

– На покращення самопочуття пацієнтів та удосконалення їх рухової підготовленості.

– Формування позитивної мотивації до занять з хореотерапії.

– Сприяння спілкуванню пацієнтів між собою і подолання невпевненості у своїх силах.

– Ознайомлення з музичним та танцювальним мистецтвом, які мають значний вплив на естетичний розвиток пацієнтів.

– Профілактика та лікування хвороб людей різного віку засобами хореотерапії.

– Повідомлення необхідних знань і формування практичних вмінь та навичок з хореотерапії у пацієнтів з метою більш широкого використання танців у самостійних рекреаційних заняттях.

Однією із складних методичних особливостей в хореотерапії є підбір музичного супроводу (акомпанементу) танцювальних рухів. Музика для танців підбирається з врахуванням її характеру, який впливає на використання пацієнтами певних форм експресії або допомагає їм в акцептуванні відповідної кульмінації. Для досягнення терапевтичної мети застосовуються різноманітні музичні жанри, які дозволяють всебічно впливати не лише на тіло людини, а й на його психіку.

Для виконання танців (особливо бальних) може бути застосована класична музика, характеристика якої дає можливість до танцювальної імпровізації, якщо вона є доступною і цікавою для пацієнтів даного віку та їхньої підготовленості. Значною популярністю користуються ті музичні твори, які за своєю структурою мають значну кількість характеристичних ритмів. Однак слід зазначити, що кожний вид музики дає можливість до танцювальної імпровізації, якщо вона подобається учасникам цих занять.

"Затоплення" пацієнта повністю у музику приводить його тіло до "танцювального трансу", це можна спостерігати під час деяких ритуальних танців. У людини зникає почуття часу, її оточення та життєві проблеми. Музика у сполученні із танцювальними рухами приводить її у в цей психофізичний стан. Така глибока заангажованість рухів тіла до музики може відбуватись тривалий час. Однак поряд із фізичною втомою у людини не виступає почуття дискомфорту, а навпаки, навіть з'являється враження отримання нової енергії [5, 6].

Є також варіанти, коли танець або танцювальна імпровізація супроводжується ритмом, який створює сам виконавець або за допомогою простого музичного інструменту (барабан, тамбурін). Наприклад, при виконанні степу (чечітки), в ірландських танцях або фламінго де до виконання ритмічного акомпанементу може бути застосовані звуки від стоп ніг або оплески у долоні, серед інструментів для створення певного ритму використовуються кастаньєти або бубон.

Узагальнюючи вище розглянуті концепції застосування хореотерапії можна визначити наступні її позитивні риси, щодо впливу цих занять на психофізичний стан людини:

– Знижуються внутрішні гальмування, які не дозволяють людині визволити свої емоції, що має велике значення для дотримання психічної рівноваги, звільнення нервового напруження та подолання її несмілості.

– Збільшується відпірність на стрес, знижується його вплив на психофізичний стан особи. Люди, які регулярно танцюють краще реалізують свої життєві проблеми, радять собі в праці та у навчанні.

– Активізуються ті частини мозку, які відповідають за функціонування пам'яті і аналіз отриманої особою інформації. Синхронізується праця обох півкуль мозку, дякуючи чому покращується його здібність до концентрації уваги.

– Танці значно активізують працю м'язів, сприяють більш ефективному їх скороченню і розслабленню, покращують гнучкість (еластичність м'язів, зв'язок та рухливість суглобів).

– Прискорюється притік крові до серця і внутрішніх органів, виділення з організму токсичних продуктів, які виходять під час потіння, спалюються калорії, що сприяє схудненню людини із зайвою вагою.

– Покращується праця імунологічної системи, що сприяє більш ефективній відпірності організму на різні захворювання.

– Розвиваються в комплексі фізичні якості: сила, витривалість, швидкість, спритність та гнучкість.

– Формується правильна постава (зміцнюється "м'язовий корсет", який утримує хребет людини), здійснюється профілактика або лікування різних вад опорно-рухового апарату.

– Під час виконання танців створюються позитивні умови для інтеграції міжособистісних стосунків між людьми: комунікативності, зацікавленості, солідарності, культури поведінки та ін.

Висновки. Хореотерапія відноситься до сучасної галузі профілактики та лікування хвороб, пов'язаних із психофізичними вадами організму людей різного віку, а також їх активної рекреації. Науково-методичні праці, які опубліковані фахівцями цієї галузі у різних країнах світу стосуються загальної теорії психотерапії танцями, а також практичних рекомендацій, щодо проведення занять з хореографії з пацієнтами різних вікових груп, а також лікування хвороб, особливо нервового характеру, із застосуванням різноманітних танців з музичним супроводом.

Використані джерела

1. Aleszko Z., Miejsce choreoterapii w rehabilitacji psychomotorycznej mlodziezy nerwicowej, Psych. Pol. 1972, nr 3s.12-16.
2. Bender L., Bods F., Creative dance in therapy, Am. Jour. Of Orthopsy, 1941.
3. Brzozowska-Kurczkiewicz M., Emil Jacques-Dalcroze i jego rytmika, WSiP, Warszawa 1991.
4. Hora Z., Hubanicka K., Ronkiewicz B., Choreoterapia jako szczegolowy rodzaj kinezyterapii w uszkodzeniach osrodkowego ukladu nerwowego, Zeszyty Naukowe Akademii Muzycznej, nr 31, Wroclaw, 1983.
5. Janiszewski M., Muzykoterapia aktywna, PWN, Warszawa-Lodz 1993.
6. Kronberg M., Muzykoterapia. Podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu, Szczecin 2003.
7. Wiszniewski M., Uzdrawiaj^cy taniec terapeutyczne zastosowanie ruchu i tanca, Bialystok 2003.

Vilchkovska A.

CHOREOTHERAPY AS A METHOD OF MAN'S MENTAL AND PHYSICAL SANITATION

Choreotherapy as a separate method of prophylaxis and treatment of some illnesses was used only in the XX-th century. Dances to the music have not only positive influence on organism's development, especially of children and youth, but also on man's psychology, they help to create positive emotions and prophylaxis of stress situations.

Dance therapy may be used both in curative and recreational aspect, with the aim of prophylaxis of some illnesses and also in the process of rising generation's mental and physical development. The article deals with the problems of origin and development of choreotherapy system (the application of dancing exercises and different kinds of dances to the music).

The main concepts of the specialists in this sphere are analyzed. These specialists scientifically grounded the expediency of usage the means of choreotherapy for prophylaxis and treatment of different illnesses, and also for active recreation of the people from different age groups. Scientific and methodological works that are published by the specialists in this sphere in different countries concern the general theory of psychotherapy with the help of dances, and also practical recommendations how to conduct choreography classes for the patients from different age groups, how to treat some illnesses, especially nervous, with the help of different dances to the music.

Key words: choreotherapy, music, dance, prophylaxis, treatment, recreation.

Стаття надійшла до редакції 22.01.2015