

УДК 37.013.42

РОГОВИК Л.С., к.психол.н.
г. Киев

ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАМА: “ТЕЛО. ТАНЕЦ. РАЗУМ. ЧУВСТВА”

У тезах презентована програма з майстер-класу та тренінгу з танцювальної психотерапії. Робиться акцент на важливості відчуття власного тіла для усвідомлення своєї індивідуальності та особистості.

Ключові слова: *танець, простір, діалог, руховий потенціал, ієрархія побудови рухів, спрямованість руху.*

В тезисах представлена программа мастер-класса и тренинга по танцевальной психотерапии. Делается акцент на важности ощущения собственного тела для осознания своей индивидуальности и личности.

Ключевые слова: *танец, пространство, диалог, двигательный потенциал, иерархия построения движений, направленность движения.*

In theses presented a program of workshops and training in dance therapy. There is emphasizes the importance of a sense of his own body to the consciousness of his individuality and personhood.

Keywords: *dance, space, dialogue, motor potential hierarchy building movement, direction of movement.*

В христианской концепции личности говорится о трех ее составляющих: тело-душа-дух. Именно танец позволяет активизировать взаимодействие между данными структурами и, поэтому, танец является одним из эффективных механизмов активизации личности.

Программа мастер-класса представлена через:

- Ознакомление с особенностями концепта, содержания и структуры тренинга. В чем особенность танцевально-психомоторного тренинга?
- Использование разнообразных методик диагностики двигательного репертуара, что составляет содержание интегративной методики.
- Эффективность контакта с клиентом благодаря целенаправленной работе с телом, его схемой, телесным пространством.
- Обучение успешному диалогу с помощью танца.
- Возобновление гармонии в теле.
- Использование вербального диалога.
- Решение личностных проблем: устранение сверхконтроля на когнитивном уровне; активизация контактов на эмоциональном уровне; освобождение энергии либидо в танцевальном движении, гармония установок “хочу” и “могу”; обретение внутренней уверенности через ощущение веса и опоры; развитие уве-

ренности в реализации своих целей через структурирование движений.

Используемые методы:

- Метод М.Фельденкрайза: понимание того, как действует тело, умение организовать свое поведение в соответствии с собственной конституцией.
- Метод Р.Лабана по структурированию телесного пространства и определению параметров движения: сила, направление, активность.
- Метафора как способ установления контакта с клиентом, в частности, телесная метафора, которая присутствует в каждом движении человека.
- Интегративная диагностика двигательного потенциала и уровня психомоторной активности.
- Изучение моторных полей, освоение пространства в соответствии с иерархией построения движений Н.А.Бернштейна.
- В мастер-классе используются упражнения и танцевальные движения для ознакомления со схемой тела, танцы-караоке, парные, образные и групповые танцы. Выполняются творческие задания, работа над ритмом и темпом движения.

Психотерапевтические эффекты.

Развивается психомоторная активность. Происходит осознание своего тела, его структуры и места в

пространстве, клиент может самостоятельно решать когнитивные, эмоциональные и социальные проблемы, используя свой телесный опыт. Расширение возможностей для коммуникативного взаимодействия в процессе овладения алгоритмом самонаблюдения, наблюдения за движениями и анализа линий собственных движений (танцевальный алфавит). Усвоение алгоритма построения движений от уровня А до уровней Е.

Мастер-класс строится на основе тренинга.

Программа тренинга состоит из трех этапов.

I этап – ориентировочный. На этом этапе происходит знакомство, утверждение правил, включая специфические правила для танцевального тренинга, заполнение вступительных анкет, определение целей и задач тренинга. Затем проводится обсуждение, рефлексия, уточнение целей и задач, продолжение знакомства: протанцовывание своего имени, "Я" реальное, "Я"-идеальное, "Я" глазами других. Знакомство с алгоритмом наблюдения за танцевальными движениями. Далее идет знакомство с основными понятиями тренинга: "вес", "пространство", "направление движения", "ритм". Эта работа проводится в течение двух дней, на четвертый уточняются мышечные ощущения, создается интегрированная характеристика схемы тела, пространству, а также психомоторному действию. Упражнения в передвижении в пространстве с переносом веса, знакомство с телом, его структурой, диагоналями, линиями, знакомство с пространством тела и пространством движения. Танцы отдельных частей тела, расширение двигательного диапазона. Работа в парах во взаимодействии с пространством собственного тела и тела партнера. Развитие мышечного чувства, движения с закрытыми глазами. Оценка возможностей своего тела, составление "карты" тела.

Итог этапа: диагностика двигательного потенциала, усвоение алгоритма самонаблюдения, развитие ощущения пространства, парное и групповое взаимодействие. На первом этапе достигается психотерапевтический эффект в решении когнитивных проблем личности, нахождение ресурсов в теле для социализации, активизация позитивного эмоционального фона, выход движений на уровень подражания через усвоение уровней А.В.С.

На II этапе происходит активизация психомоторных действий: прорисовывание линий движения, протанцовывание их, ознакомление с образом, выполнение упражнений по кореологии, танцы-караоке. Выход движений на высшие уровни. Свободные танцы, танцы своей жизни. Реализация интегрированного подхода в диагностике двигательного ресурса. Тесты "звезды и волны", диагностика яркости и четкости представлений по методике Д.Маркса, обсуждение и анализ.

На III этапе происходит работа с ритмом как системообразующим фактором танца. Ритмические упражнения и танцы, общение посредством танца и ритма, составление танцевальных рассказов в заданном ритме и характере движения. Расширение двигательного репертуара через использование основных категорий, выход на уровень Е, движения, которые передают смысл. Диагностика семантического пространства движения. Психосемантический дифференциал. Подведение итогов, заполнение анкет, обсуждение.

Психотерапевтический эффект: определение личностного смысла с помощью телесности: практическое применение технологии сворачивания макродвижений тела в микродвижения сознания.