

*Л. В. Лакомкина*  
**СПОНТАННЫЙ ТАНЕЦ КАК МЕТОД ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ**

*Каф. спортивной медицины ГОУ ВПО «ВГИФК»*

**Резюме.** В статье рассматривается использования спонтанного танца для улучшения эмоционального состояния. О влияние танцевальной терапии на организм человека, возможность освободиться от негативных эмоций.

**Ключевые слова:** спонтанный танец, метод психорегуляции, эмоции, эмоциональное состояние, эмоциональное возбуждение, эмоциональная само регуляция, телесное состояние, телесное ощущение, танцевальная терапия.

**Актуальность.** Сложная социально-экономическая обстановка в стране часто вызывает у населения переживание угрозы биологическому и социальному благополучию, способствует появлению страха, варьирующего в широком диапазоне оттенков: неуверенность, опасение, тревога, отчаяние. И не имеет значения, насколько реальна сама угроза. Она может быть и мнимой, но тот, кто боится, воспринимает ее как настоящую, в зависимости от особенностей личности и в зависимости от ситуации. Поэтому, не умея контролировать свое эмоциональное состояние трудно надеяться на успешную деятельность, положительный настрой и состояние полного здоровья.

Сеченов И. писал, что «мысль есть задержанное движение», то есть мысль – это готовность всего тела к будущему действию. Когда человек готовится что-либо сделать, у него сокращаются определенные группы мышц, выделяется соответствующее количество гормонов, питательных веществ, необходимых для данного действия. Это доказывает, что мысль материальна (6). Научно доказана прямая связь между отрицательными эмоциями и мыслями и многими заболеваниями. Также доказано, что положительные мысли благотворно влияют на организм, вызывая в нем положительные сдвиги. Замечено, что «раны у победителей заживают быстрее». Таким образом, наши чувства, ощущения, мысли – это программа действия для нашего организма; научившись управлять своими эмоциями, мы запускаем механизм выздоровления [4, 5].

В нашей повседневной жизни приходится переживать негативные эмоции, которые вызывают внутренние зажимы. В психотерапии их называют мышечный панцирь. Такое длительное напряжение может привести к неврозу и бессоннице, возникающей как следствие мышечного напряжения [6].

Источниками эмоционального возбуждения могут быть сожаления о сделанной ошибке, обида, тревога о предстоящем испытании и т.д. И обычно человеку, переживающему такие эмоции не до расслабления. 100 лет назад Зигмунд Фрейд выдвинул предположение о том, что сознание мозга взаимосвязано с самочувствием, то есть эмоции играют ключевую роль в течение болезни.

Цель исследования состояла в научно-методическом обосновании применения спонтанного танца, танцевальной терапии и критериев оценки эмоционального состояния занимающихся.

**Материал и методы исследования.** Основные методологические положения исследования базировались на фундаментальных знаниях сформулированных специалистами в области педагогики и кинезиологии.

В решении частных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- анкетный опрос и собеседование;
- анализ практического опыта деятельности методистов ЛФК;
- пульсометрия, антропометрические данные и др.

В исследовании принимали участие 2 группы по 27 человек в возрасте от 26 до 48 лет. В экспериментальной группе на каждом занятии отводилось время для проведения танцевальной терапии.

**Полученные результаты и их обсуждение.** Использование непрофессионального спонтанного танца (с закрытыми глазами), способствует телесному, эмоциональному раскрепощению, освобождению от стереотипного восприятия действительности, расширяя, тем самым, границы возможностей организма.

Танец с закрытыми глазами способствует наиболее яркому раскрытию интуитивно духовных каналов, сознанию и проживанию собственного эйдоса (от греч. Eidos - вид, образ, в древнегреческой философии понимался как видимая сущность, душевная активность личности).

Спонтанный танец используется для выражения всего диапазона человеческих эмоций, мыслей и установок. Когда танец исполняется, чувства выражаются с помощью серии высокоструктурированных форм движений. Танец используется в психотерапии, чувства спонтанно высвобождаются в свободном движении и импровизации [1, 8].

Изменить эмоциональное состояние возможно изменением личной шкалы ценностей. Для этого требуется, чтобы самоуважение, чувство долга, любовь к близким, честь, достоинство, доминировали в ценностной шкале. Возможно изменение посредством спонтанного танца.

Являясь релаксационным, танец дает нам огромную возможность освободиться от негативных эмоций, развить свой творческий потенциал, наполнить себя радостью и обрести внутреннюю свободу. Чем мягче и пластичнее будет наше тело, тем ближе мы будем к здоровью.

Использование такого психотерапевтического метода как спонтанные танцы, позволит раскрепостить мышцы и снять мышечные зажимы. В танце эмоциональная наполненность движения соединяется с радостью игры, а прямое обращение к телу позволяет развивать сенсорно-чувственное осознание, освободить мышечно-

эмоциональные блоки (используя при этом медитацию, релаксацию, воображение, управляемую визуализацию) [1, 9].

Тематические спонтанные танцы повышают настроение, снижают общий уровень тревожности, возвращают уверенность в себе, повышают способность выражать и принимать свои чувства, восстанавливают мышечную активность.

Танец помогает раскрыться человеку и проявить то, что не поддается вербализации. Танец позволяет распознать, пережить и выразить свои чувства и конфликты, особенно если о них сложно говорить. Сам танец может приносить ощущение свободы и радости, что может служить жизненным ресурсом [6, 7].

С помощью танца возможно расширение общего телесного сознания, способности воспринимать телесные ощущения, импульсы, включать свое тело в движение, осознавать чувства и образы, возникающие во время движения и связывать их с жизнью, то есть, научиться воспринимать и интерпретировать свои собственные телесные сигналы.

Посредством танцевальной терапии можно оказывать влияние на бессознательные области, которые при терапии, ориентированной лишь вербально, не поддаются воздействию [2, 3, 4].

Методы танцевальной терапии способны служить для общения, самовыражения; воплощать весь спектр человеческих чувств; усиливать, дисциплинировать, обновлять и питать целостность личности; сохранять и изменять культурные традиции; изменять самоощущения человека; изменять состояние, облегчать депрессию; помочь понять другие культуры и осознать возможности собственного тела.

Исследования А. Лесте, Дж. Рост с помощью опросника Спилбергера выявили, что в группе проходившей танцевальную терапию, снизилась тревожность по сравнению с другими группами (спортивной и музыкальной).

**Выводы.** Результаты проведенного исследования показали, что у участников группы возросло доверие, появилась уверенность в себе, увеличилась контактность, произошла интеграция отдельных частей тела, воспринимающихся ранее как отделенных, расширилась выразительность движений.

Приемы спонтанного танца способствовали переключению в ценностях и отношениях; укреплению таких личностных структур как эмоциональная саморегуляция.

Таким образом, танцевальный тренинг и медитативные техники, содержат в себе как терапевтическую основу, так и возможность личностного и духовного роста.

#### ***Литература.***

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 3-е изд. переработанное и дополненное. - М.: Издательство «Ось-89», 2005. – 256 с.
2. Голдберг Д., Хаксли П. Распространенные психические расстройства: Биосоциальная модель / Пер. с англ. Д.Полтавца. - К.: Сфера, 1999. – 256с.

3. Жуков Ю.М. Коммуникативный тренинг. – М.: Гардарики, 2003. – 223 с.
4. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / Пер. с англ. С. Коледа – М.: Институт общегуманитарных Исследований, 2002. – 208 с.
5. Николаева Е.И. «Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии». Учебник для студентов биологических, психологических, медицинских факультетов университетов – Новосибирск: Издательская компания «Лада», 2001. – Новосибирск: «Наука». Сибирская издательская фирма РАН, 2001. – 442 с. – 262 ил.
6. Работа с телом в психотерапии: Практическое руководство. – М.: Психотерапия 2006. – 480 с.
7. Самопознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: Издательство Дом «БАХРАХ-М». 2000. – 656 с.
8. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / Пер. с англ. М. Папуш. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. – 160 с.
9. Фримен Д. Техники семейной психотерапии. – СПб.: Питер, 2001. – 384 с.: ил. – (Серия «Практикум по психотерапии»).

