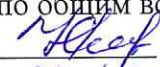





СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по общим вопросам
 С.С. Настаченко
«29»  2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ СО КК
«Кропоткинский ПНИ»
 А.В. Сафронов
«29»  2025 г.



**Инновационный метод социально-психологического
обслуживания в ГБУ СО КК «Кропоткинский ПНИ»**

Тема: «Танцедвигательная терапия»

2025 год

Актуальность: Танцедвигательная терапия - это проверенное тысячелетиями, абсолютно надежное и самое приятное средство лечения многих болезней и обеспечения здоровья и долголетия!

С самых давних времен танец называют языком тела. Он способен выражать те чувства, которые сложно выразить словами, он помогает эмоционально раскрепоститься и освободиться от накопившегося напряжения, помогает достичь гармонии со своим телом. Обязательно, чтобы при этом человек действительно получал удовольствие, а не только занимался физическими упражнениями под музыку. Именно достижению этих целей служат занятия танцедвигательной терапией.

Танцедвигательная терапия стремится дать возможность каждому проживающему гражданину реализовать свои ощущения в непосредственном потоке самовыражения, представляющем собой скорее естественные, самопроизвольные и неограниченные движения, чем выполнение формальных танцевальных движений. Суть целебного эффекта основана на подсознательном стимулировании в танце каналов энергии, что позволяет жизненной силе двигаться более свободно.

Цель: Развитие у людей, страдающих хроническими психическими заболеваниями самопринятия, эффективного межличностного и группового взаимодействия; обретение ими чувствования и осознанности собственного «Я» и ощущения себя интегрированными в обществе.

Задачи:

1. Осознание (частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных двойных сообщений, когда наблюдается диссонанс между вербальным и невербальным сообщением человека).
2. Увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения, включая факторы времени, пространства и силы движения, определение границ своего движения и их расширение).
3. Аутентичное движение (спонтанная, танце-двигательная импровизация, идущая от внутреннего ощущения, включающая в себя опыт переживаний и чувств и ведущая к интеграции личности).
4. Повышение жизнеспособности, улучшение здоровья (улучшается обмен веществ, работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается иммунитет к различным заболеваниям, нормализация веса, улучшение фигуры, осанки, самочувствия, снижение утомления)

Ожидаемый результат:

- снять напряжение, избавиться от страха и усталости;
- помочь замкнутым, необщительным, эмоционально неуравновешенным людям;
- поддержать людей с психическими и физическими недостатками.

В качестве принципов работы групп танцевальной терапии используются традиционные принципы работы тренинговых групп: добровольности участия; «здесь и теперь»; конфиденциальности; открытого выражения чувств; ответственности; активности.

Этапы работы:

I. этап – разогрев:

Цель: Помочь каждому участнику подготовить свое тело к работе.

Материалы: Музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Упражнение «Танец отдельных частей тела» /Техника «Body Jazz(Джаз Тела)»

Цели: Разогрев участников; осознание и снятие мышечных зажимов; расширение экспрессивного репертуара.

Материалы: Музыкальная запись с четким ритмическим рисунком.

Время: 3 мин.

Процедура: Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен

- танец кистей рук
- танец рук
- танец головы
- танец плеч
- танец живота
- танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

Вопросы для обсуждения:

- какой танец было легко исполнить, какой трудно?
- почувствовали ли освобождение от зажимов, где они локализовались?

II. Этап – Основная деятельность:

Цели: Углубление осознания участниками группы собственного тела; развитие осознания возможностей использования тела, способов выражения чувств; установление участниками группы связи чувств с движениями, высвобождение и исследование чувств через танцевальную экспрессию.

Материалы: Музыкальный проигрыватель, музыкальные записи разных стилей.

Упражнение «Ведущий и ведомые»

Цели: Экспериментирование участников с различными движениями и межличностными позициями ведущего и ведомого; осознание участниками своих танцевально-экспрессивных стереотипов.

Материалы: Музыкальные записи разных стилей, стимулирующих танцевальную экспрессию.

Время: 5 мин.

Процедура: Группа выстраивается в колонну. Звучит музыка, и участники начинают двигаться, при-чем первый участник становится ведущим, а остальные – ведомыми. В качестве ведущего участник спонтанно и свободно самовыражается, максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар, остальные члены группы следуют за ним, стараясь повторять его движения. Через 30 сек. первый участник переходит в конец колонны и становится ведомым. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый из участников не побывает в роли ведущего.

Вопросы для обсуждения:

- что чувствовали участники, будучи ведущими / ведомыми?
- что они чувствовали, примерив на себя его экспрессию? Какой Я, когда танцую, как он?
- когда участникам было более комфортно – когда повторяли движения других или когда сами были ведущими?

Упражнение «Животные»

Цели: переживание внутренних движений и экспериментирование с внешним движением; стимулирование идентификации со своим телом; установление участниками группы связи чувств с движениями.

Материалы: Медитативная музыка.

Время: 2 мин.

Процедура: Американский психолог и теоретик танца У. Соррел в 1967 г. утверждал: «Танец старше человека. Первобытный человек подражал различным животным и доподлинно копировал, как животные охотятся и бегают, как они ищут пищу и ухаживают друг за другом». Действительно, в науке достаточно описаны особые, ритмичные движения животных, птиц, насекомых, которые в силу ритмичности названы танцем.

Выберите любое млекопитающее, рептилию или птицу. В течение 2 минут вы должны быть этим животным, «переняв» его форму, движения и звуки. Вероятнее всего, одно и то же животное выберет не один участник. Не объявляйте о своем выборе. Ползайте, прыгайте, скачите и «летайте», изображая это животное. Спонтанно взаимодействуйте с другими. Подходите к заданию творчески и старайтесь выразить такие стороны своей

личности, которые, может быть, нелегко выразить в вашей обычной жизни. Шумите, осознавайте чувства, возникающие у вас, будь то страх, гнев или любовь.

Вопросы для обсуждения:

- какое животное, по мнению группы, выбрал тот или иной ее участник?
- почему было выбрано это животное?
- какое движение было наиболее характерным, что оно означает?
- как чувствовали себя участники, представляя себя животным?
- какие ощущения испытывали, чувства переживали?

Анализ движений, использованных участниками в упражнении по «Системе усилий» Р. Лобана, в которой динамика движений определяется 4 параметрами:

- Пространство – может быть прямым и непрямым (многофокусным)
- Насколько направлены ваши движения? Как часто и какие части тела «выпадают» из направленного движения? Как много неосознанного хаоса в теле?
- Время – может быть быстрым и плавным
- Какой ритм более органичен для вас? При каком ритме – быстром или медленном – вы чувствуете себя более уверенным, более осознанным, более испуганным? Можете ли вы освоить разнообразие ритмов?
- Сила – может быть мощной и легкой
- Насколько вы чувствуете свою силу, вес? А – следовательно – опору, поддержку, связь с землей?
- Течение – свободное и ограниченное, характеризует личное пространство человека, которое он считает своим и при вторжении в которое чувствует дискомфорт?
- Как много места вы позволяли себе занять? Насколько вы чувствуете «свое»пространство? Как вы входите в пространство других людей?

Упражнение «Отображение»

Цели: Поощрение осознания тела, творческого движения и межличностной эмпатии; развитие самопринятия и взаимопринятия.

Материалы: медленная, спокойная музыка.

Время: 4 минуты.

Процедура: Все члены группы делятся на пары. В каждой паре один участник становится ведущим, а другой – ведомым. Встаньте лицом к лицу и смотрите друг другу в глаза. Если вы лидер, начинайте делать какие-нибудь медленные, изящные движения руками, ногами, головой и торсом. Во время движения осознавайте свое тело и чувства. В течение всего упражнения смотрите партнеру в глаза и старайтесь осознавать его. В качестве ведомого отражайте движения своего партнера – как будто вы его зеркальный образ. Например, если партнер вытягивает правую руку, вытягивайте левую. Пусть партнер руководит тем, куда и как вы двигаетесь. Старайтесь ни о чем не думать. Пусть вас «ведет» ваше тело. Примерно через две минуты поменяйтесь ролями.

Вопросы для обсуждения:

- на какие движения партнера вы обратили внимание?
- что вы чувствовали, когда отражали движения партнера / он отражал ваши движения?

Упражнение «Танец-хоровод»

Цели: актуализация архетипических переживаний защищенности, сопричастности (танец в кругу – древнейшая форма танца); повышение групповой сплоченности.

Материалы: медленная, спокойная музыка.

Время: 3 мин.

Процедура: Участники становятся в круг и берутся за руки. Звучит музыка, участники начинают спонтанно двигаться, следуя ритму музыки и своему собственному ритму, принося в общий танец свои индивидуальные движения.

Вопросы для обсуждения:

- Ваши чувства и переживания в процессе выполнения упражнения?
- Ощущали ли вы сопричастность группе, защищенность?
- Удалось ли добавить индивидуальные особенности ваших движений в общее движение, что вы при этом чувствовали?

Упражнение «Все со всеми»

Цели: Эмпатическое принятие партнеров; взаимопознание; развитие танцевально-экспрессивного репертуара участников.

Материалы: музыка разных стилей.

Время: 5 мин.

Процедура: Участники становятся в два круга – внешний и внутренний. Один из партнеров начинает спонтанно двигаться, творчески самовыражаясь, следуя своим чувствам в данный момент. Другой зеркально отражает его движения, стараясь «вчувствоваться» в партнера через его пластику, манеру движений. Через 30 секунд участники меняются ролями.

Двигаясь относительно друг друга, все участники должны провзаимодействовать со всеми членами группы.

Вопросы для обсуждения:

- отличаются ли ваши чувства в процессе взаимодействия с разными участниками?

- насколько обогатился ваш танцевально-двигательный репертуар в процессе взаимодействия с участниками группы?

III. Этап – Завершение.

Цели: Восстановление дыхания; снятие напряжения и эмоционального возбуждения; закрепление, полученных в ходе тренинга, результатов.

Материалы: музыкальный проигрыватель, видеопроигрыватель.

Упражнение «Восход солнца» (упражнение разработано составителями тренинга)

Цели: Снятие напряжения и эмоционального возбуждения; установка на позитивное мышление.

Материалы: медленная, спокойная музыка, видео-запись с восходом солнца.

Время: 3 мин.

Процедура: Группа садится в круг по своим местам. Звучит расслабляющая музыка. Ведущий медленно и четко проговаривает следующий текст: «Наш тренинг подходит к своему завершению, но как говорят философы, любой конец есть начало чего-то нового. В нашем случае, это будет осознание себя, своих возможностей, единение с общей Вселенной и ее могуществом, интеграция души и тела. Сядьте поудобнее. Расслабьтесь. Глаза можете закрыть, а можете оставить открытыми. Попробуйте своим внутренним зрением перенестись в предрассветные секунды, когда небо становится светлее и вот-вот должно взойти солнце. Понаблюдайте вокруг. Природа, будто бы замерла в ожидании солнца. Деревья, животные, насекомые – все наполнены необыкновенной тишиной, будто бы перенеслись, в своем ожидании, в волшебную страну, между сном и реальностью, между ночью и днем, тьмой и светом. Страну, которой нет ни на одной из карт мира. Страну, где возможно все. Ждите и вы. Ждите восхода, как первую любовь, с таким же глубоким ожиданием, с такой надеждой и подъемом. Молчаливо. А теперь, позвольте солнцу взойти! Позвольте его лучам согреть вас своим теплом и светом. Сделайте глубокий вдох. Когда вы вдыхаете, представьте себе золотой свет, входящий через вашу голову в тело, как будто солнце встало совсем рядом с вашей головой. Вы просто пусты, и золотой свет наполняет вашу голову и идет вглубь, вглубь до пальцев ног. Когда вы вдыхаете, представляйте это. Этот золотой свет поможет, он очистит все ваше тело и наполнит его созидательностью. Почувствуйте как волшебное солнечное тепло разливается по вашему телу, по каждой его клеточке. Сохраните эти ощущения. Сделайте еще один глубокий вдох. Теперь можете открыть глаза те, у кого они были закрытыми, займите привычную вам позу. С этого момента, если когда-нибудь в жизни, вы будете чувствовать тревогу, страх, печаль, напряжение, позвольте вашему внутреннему солнцу взойти...» После слов ведущего, на экране видеопроигрывателя появляется запись с восходом солнца.

Ответственный за разработку и выполнение: психолог



Тихонова Е.А.