

ДЕПАРТАМЕНТ „МУЗИКА“
1618 София, ул. Монтевидео 21, офис 504А корпус 1,
5 етаж, тел.: 02 8110505 и 02/ 8110504



Кристина Димитрова Мерджанова

**МЕТОДИТЕ НА ТАНЦОВАТА ТЕРАПИЯ
ЧРЕЗ СЪВРЕМЕННИЯ ТАНЦ
ЗА САМОУСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА ЛИЧНОСТТА**

АВТОРЕФЕРАТ

*на дисертационен труд
за присъждане на образователната и научна степен „доктор“*

научен ръководител доц. д-р Анна Пампулова

София, 2024

СЪДЪРЖАНИЕ на дисертационния труд

УВОД	3
I. ПОНЯТИЯ ЗА АВТЕНТИЧНО ДВИЖЕНИЕ	6
1.1. Мери Старкс Уайтхаус	7
1.2. Джанет Адлър	17
1.3. „Седемте източници на движение-движения, идващи от първичното безсъзнателно“	19
2. Значение за кодиране и интерпретиране на движението	24
3. Портрет на <i>KStenberg Movement Profile</i> (KMP)	34
3.1. Заключениета на Дарвин	43
3.2. Ползи от танца при децата	45
4. Рудолф фон Лабан	48
5. Анализи на <i>KStenberg Motion Movement Profile</i> (KMP)	51
II. ТАНЦОВА ТЕРАПИЯ <i>DANCE MOVEMENT THERAPY</i> (DMT) И ВИДОВЕ ТЕРАПИИ	56
1. Изразително движенчески метод (EMP)	57
2. <i>American Dance Therapy</i> – Американската асоциация за танцова терапия	58
3. Танцът като терапия	64
4. Пресъздаване на автентична връзка със себе си	69
5. Практика и терапия	79
6. <i>The school for body-mind centering</i>	94
7. Образователен процес	96
8. Сърцето като център на дишане	115
9. Терапия чрез дишане	116
III. ПРОЕКТ: ПРАКТИЧЕСКА ПРИЛОЖИМОСТ НА ТАНЦОВАТА ТЕРАПИЯ ПРИ РАБОТА С ДЕЦА	119
1. Изследване на практическата приложимост, цели, методи и ползи от поставените задачи на деца в различна възраст	122
2. Резултати от практическата приложимост на намерения и цели при разработка на конкретни задачи с участниците в изследването	147
IV. <i>DANCE MOVEMENT THERAPY</i> (DMT) И РАЗВИТИЕТО И СЕГА	159
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	169
ПРИНОСИ на дисертационния труд	173
Благодарности	175
Упоменати имена в труда	176
Използвани източници	180
Приложение: Снимков материал	182
Професионална автобиография на Кристина Мерджанова	198

УВОД

„Танцът е вид изкуство, при когото средства за създаване на художествен образ са движението и смяната на положението на човешкото тяло.“¹

В този труд се обръща внимание и се разглежда танцът, не като средство за създаване на художествен образ, а като начин за постигане на хармония между тялото и ума. Ще се проследи връзката между Танцовата терапия и психоматиката (от гръцки *psyche* – душа и *soma* – тяло), взаимодействието между поведение (мисли, чувства, действия), телесна болест и физически неразположения. Изследва се Танцовата терапия и методите ѝ като средство за подпомагане при работа с възрастни хора и деца. Подчертава се ползата и значението на движението, в частност *Автентичното движение*. Дава се информация за центровете, където днес се прилагат и практикуват тези методи. Търси се връзката между дихателните практики, релаксацията, музикалната терапия, тяхното влияние при различни болестни проблеми и се проследява в каква степен те биха подпомогнали оздравителния процес при човека.

„Основна цел на изкуството е да помага на индивида да запази връзка със своето вътрешно аз, да съхрани емоционалната му същност, да развие двигателните възможности, физическа сетивност, да запази и развие за безсловесно общуване, материалното усещане за човека до нас.“²

Цел на дисертацията е да се изследва и анализира ползата и нуждата от танцовата терапия като се представят разнообразни изследвания на учени, психолози, терапевти и се приложи на практика (апробира) наученото.

Предмет на изследването са различните танцови движения в танцовата терапия, и тяхното осъществяване чрез специфични техники на духа и мисълта, което би могло да бъде средство за самоусъвършенстване на личността.

Обект на изследване е танцовата терапия. Прилагайки я, ние анализираме и опознаваме себе си, самолекуваме тялото и душата си.

Основната хипотеза е, че танцовата терапия и движението (от ембрионално състояние до зряла и напреднала възраст), са важна и необходима връзка между тялото и душата, което е от голямо значение за преоткриване и самоусъвършенстване на личността ни.

Основните поставени задачи са:

1. Да се проследи историята на танцовата терапия от нейното създаване до днес през погледа на известни психолози, учени, хореографи, за нуждата на дисертацията.
2. Да се представи разнообразна информация от различни статии, книги, издания с цел обогатяване на знанията и развитието на танцовата терапия у нас, което е част от доказателствата за ползата от научната разработка.
3. Да се опишат и анализирал различни гледни точки, знания, открития на учени, психолози и специалисти в областта на танцовата терапия.
4. Да се предостави информация за част от центровете, които предлагат различни специализирани обучения по танцова терапия.
5. Да се поставят конкретни задачи (импровизационни методи при работа с деца), които могат да докажат (чрез анализ) преодоляването на проблеми в: общуване, израз на нужди, чувства, информация за обектни връзки, развитие, супер его, защитни механизми,

¹ Определение от Уикипедия за понятието танц, <https://bg.wikipedia.org/wiki/танц>

² Анна, Пампулова. *Функции в изграждането на хореографията в спектакъла „НА РЪБА“ в Народен театър Иван Вазов*, изд. НБУ София, 2016, ISBN: 978-954-535-954-5, стр. 12.

динамика и анализ на личността. При поставените задачи на децата ще се изследва помага ли танцовата терапия и какви са ползите от нея.

Връзката на емоциите и тялото ни е непрекъсната и изключително важна, за да сме здрави, а движението и танцът са едни от първите начини, с които са общували в миналото нашите предшественици. Подчертаването на връзката между движението и танцът с развитието, не само на физическо ниво, а в много голяма степен и със същата важност на духовно и интелектуално, е важна основа на това изследване. Могат ли танците да помогнат в борбата на човека със стреса при напрегнатия начин на живот? Дисертацията търси отговори на значими въпроси, свързани с танцовата терапия и нейната важност.

Поставените задачи на деца в различна възраст, свързани с движения и Танцовата терапия ще *подскажат* помага ли тя и какви са ползите от нея. Децата дават обратна връзка на това какво са изпитали и как са се чувствали по време на задачите. Ще разберем детската гледна точка, емоциите, изживяванията и вътрешните усещания по време на изпълненията им. В този труд са представени разнообразни техники, проучвания, практики и изследвания, които имат цел – как чрез съвременния танц да опознаем себе си-да намерим точния баланс между духовното, физическото, менталното ни здраве и неговата тясна връзка с ползите от танца, Танцовата терапия, Автентичното движение, техниките за релакс и т.н.

I. ПОНЯТИЯ ЗА АВТЕНТИЧНО ДВИЖЕНИЕ

“Тялото е физическата страна на личността, а движението е когато личността стане видима.”³

1. Мери Старкс Уайтхаус

Уайтхаус обяснява, че движението е просто и неизбежно, то не трябва да се променя, независимо колко ограничено или частично е. То е това, което тя нарича „автентично“ – тогава то може да бъде признато за истинско, принадлежащо на този човек. Движението става „автентично“, когато индивидът е в състояние да позволи на своите интуитивни импулси свободно да се изразяват (без интелектуална директива), за разлика от движението, иницирано от съзнателно вземане на решения – разграничение, което може да изглежда ясно, но на практика е предизвикателство. Хората просто обръщат внимание на това, което чувстват на сетивно ниво, тъй като *„ядрото на преживяването на движението е усещането за движение и преместване.“⁴*

Част от първото поколение модерни танцьори е Мери Уайтхаус. Тя е учила с Mary Wigman в Германия и с Марта Греъм. При възобновяване на преподаването в Лос Анджелис, повечето са недоволни от вида на танца, който се преподава и провежда и мнозинството се интересуват от символичните, комуникативните, изразителни функции на движението. Автентичното движение е изследвано от Мери Уайтхаус, танцьор и запален ученик и учител на Юнг психология, фокусирана върху използването на танца и движението на тялото, като среда на процеса на активно въображение посочена също и от Jung.

Автентичното движение може да се прилага в психотерапията като източник на художествено творчество или като медитация/свещен танц, носещ прозрение и подобряване на ежедневието и взаимоотношенията. Преобразяващите сили на това учение се коренят в Юнгианската дълбинна психология, психологията на развитието, телесната психотерапия, танцовата етнология и мистичните учения. Лечението и израстването във физически и емоционален план са улеснени, чрез това да виждаш и да бъдеш виждан, с присъствието на свидетел. Осъзнаването се проявява чрез собствените интерпретации, преценки и покровителство, позволяващи на движещия се да се въвлече директно в своето преживяване. В този процес, движещият се и свидетелят заедно могат да постигнат ниво на усещане за Аз-а и Другия, което предизвиква дълбоко уважение и емпатия. Не е нужен танцувален опит, а единствено любопитство, уважение и малко кураж да се отвориш за непознатото.

1.2. Джанет Адлър

Друга именита ученичка на Уайтхаус е Джанет Адлър, от своя страна тя разширява разбирането на ролята на „наблюдателя“ и разработва практика за наблюдение и способности за подготовка на „свидетелите“.

Какво е Автентично движение?

Самото понятие „автентичност“ е свързано със значението на истинност, съответствие на самия себе си. **Автентичното движение е метод за активно въображение в движение.** То представлява вид медитативна практика, при която главни се явяват взаимоотношенията във връзката „свидетел-движещ“ се. В Автентичното движение изпълнителят се учи как да превъплъщава в осъзнато всичко, което може да усети, всяко физическо усещане. Това умение развива способността му да се фокусира върху физическите си усещания и вътрешните преживявания. Този вътрешен опит, който може да придобие формата на образ, звук и емоция, помага на преживяването да се трансформира в движение. При този подход телесният опит се изразява без вмешателство и контрол

³ Думи на Мери Старкс Уайтхаус

⁴ Енциклопедия, site: bg.wikiqube.net

на разсъдка. Така безсъзнателното придобива форма и става видимо за съзнанието. Тялото се превръща в проводник към дълбините на човешката психика, към океана на безсъзнателното. Този процес прилича на съновидение. Тялото сънува, така чрез образи се хвърля лъч светлина в тъмните ъгълчета на вътрешния свят на човек. Доколкото той обикновено следи за актуални сензорни импулси, появяват се нови движения, които понякога може да съвпадат с очакванията на движещия се, а може да бъдат и твърде неочаквани за него.

1.3. „Седемте източници на движение – движения, идващи от първичното безсъзнателно“⁵

Според Мери Старкс Уайтхаус има движения, породени от Егото („Аз се движа“), както и такива, идващи от безсъзнателното („Нещо ме движи“). Джанет Адлер разграничава движения, идващи от Егото, от личното безсъзнателно и от трансперсоналното ниво на психиката.

Източници на импулси в Автентичното движение:

- Движения, идващи от Егото;
- Движения, произтичащи от личното безсъзнателно;
- Движения, идващи от интерсубективното безсъзнателно;
- Движения, идващи от перинаталния опит;
- Движения, произтичащи от културното безсъзнателно;
- Движения, идващи от първичното безсъзнателно;
- Движения, идващи от „Самостта“.

Класификацията на източниците на движението принадлежи на Джоан Чодороу. Тя предлага да се разграничат пет източника на импулсите в Автентичното движение:

- *Его;*
- *Лично безсъзнателно;*
- *Културно безсъзнателно;*
- *Първично безсъзнателно (нивото на първичните афекти);*
- *Самост или „Его-Самост“.*

(Chodorow, 1991 г.)

Тя има практически опит с Автентичното движение в много групи и в различни страни, както и опит в изследванията в областта на трансперсоналната психология, духовното акушерство и дихателните психотехники, това я води до необходимостта да допълни тази класификация с още две области на опита, несводими до предходните пет:

- интерсубективното безсъзнателно (двигателни интроекти);
- перинаталния опит (опитът на физическото раждане).

Движения, идващи от първичното безсъзнателно

Движещите се могат да навлязат още по-дълбоко към онези движения, които изглежда идват от дълбините, отвъд пределите на човешкия слой на съзнанието. Юнг пише, че самата структура на тялото и неговото развитие предполагат, че в съзнанието на човека се запазват елементи от животните до човешките форми. Формата на тези движения е подробно изследвана в различни направления на соматичните дисциплини. Спонтанната поява на тези форми в процеса на Автентично движение може да бъде преживяване с огромна нуминозна сила както за Движещия се, така и за Свидетеля. Те притежават особеното качество „обладаване“, тотална въвличеност, загуба на контрол. Ето защо понякога те могат да бъдат хаотични и неритмични.

⁵ Публикувано март 19, 2018 на Силвия Давидова-Иванова в Библиотека

2. Значението за кодиране и интерпретиране на движението

Кестенберг, подобно на други детски психиатри, се изправя пред предизвикателството да анализира и помага на много малки деца, които имат ограничени вербални умения. С нейния опит в неврологията, тя вярва, че това как детето се движи може да бъде прозорец към начините и чувствата на детето. Кестенберг започва изследване в началото на 50-те години на миналия век със системно наблюдение на бебета и техните модели на движение.

Kestenberg Movement Profile-KMP, система за наблюдение и анализ на движението, използвана за оценка на индивиди от всички възрасти, включително и на плода. Системата се състои от 63 качества на движение, изобразени в две серии диаграми, Система I и Система II. KStenberg Motion Movement Profile – KMP предлага метод на етикетиране и категоризиране на елементарните движещи качества, система за психологическа оценка чрез наблюдение и анализ на движение, теоретична рамка, която ръководи тълкуването на репертоарите на движение, условия за развитие и рамка за предотвратяване и лечение на голямо разнообразие от психологически, физически и когнитивни проблеми. Коефициентите на движение, кодирани с KMP, отразяват индивидуалните стилове на учене и познание, израз на нуждите и чувствата, начини на общуване, стилове на защита и динамика за справяне с околната среда. Психоаналитично ориентираният анализатор може да използва KMP за достъп до информация за обектни връзки, например: развитие, супер его и защитни механизми.

3. Портрет на KStenberg Movement Profile (KMP)

Отразявайки съществено развиващите се и психологическите си интереси, Кестенберг и колегите ѝ разработили системата на Лабан, за да отразят начините, по които се развиват моделите на движение в контекста на развитието. За да улеснят използването на този нов профил за психологическа оценка, те първоначално се стремили да подчертаят кореспонденциите, които открили между движещите качества и развитието.

3.1. Заключениета на Дарвин

Движенията на изразяване дават жизненост и енергия на нашите думи. Те разкриват мислите и намеренията на другите по-истински, отколкото думите, които могат да бъдат фалшифицирани /Дарвин 1872 г.-1965 г./ Допълнителни прозрения и разкрития са били изложени след публикуването на Дарвин. През 1911 г. Дидро заявява, че жестът изразява мисълта по-ясно от вербализацията /цитирана в Kendon, 1984 г., Allport и Vernon, 1933 г. и Reich, 1949 г./ предполагат, че индивидуалните различия в моделите на движение са отражение на аспектите на личността.

3.2. Ползи от танца при децата

- *танцът развива въображението и подпомага невербалното общуване;*
- *учи и дава възможност на децата да се движат свободно и органично и чрез това движение да пресъздават различни истории и сюжети;*
- *танцът е изключително важен при общуването, той е невербална комуникация между нас и публиката, а също и между нас и партньора или между нас и партньорите;*
- *танцът е свобода на изразяване, а знанията за движението, които натрупват децата, изучавайки определен стил или различни стилове танци, им помагат при общуването и себеизразяването;*
- *служи за освобождаване на тялото и превъзможване на травматични спомени и ситуации;*
- *танцът и танцовата терапия са изследвани от много специалисти и са доказани като терапевтични средства при много деца, възрастни и пациенти с безспорни ползи описани в много книги, публикации и материали.*

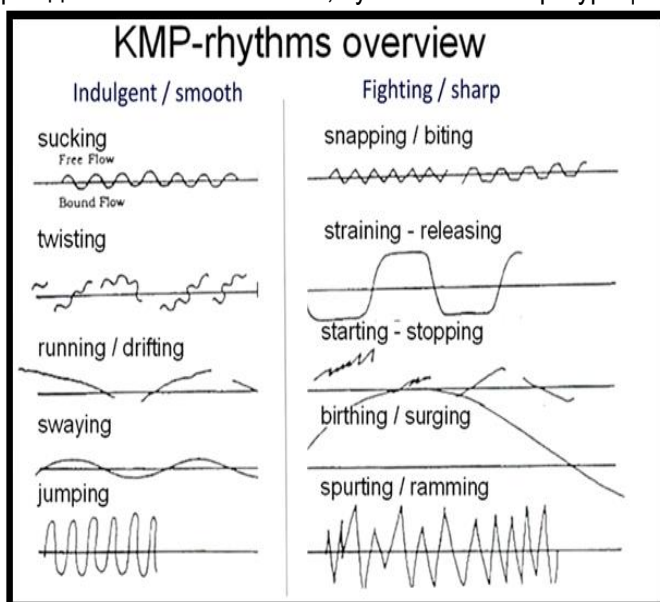
4. Рудолф фон Лабан

Един от големите му приноси в танца е изданието му от 1928 г. на Kinetographie Laban, система за танцово нотация, която се нарича Лабанотация и все още се използва като една от основните системи за нотирание на движенията по танци. Неговите теории за хореография и движение сега са основите на съвременната танцова нотация (хореология). По-късно те се прилагат в други области, включително културни изследвания, развитие на лидерство и невербална комуникационна теория. Лабан развива изкуството на хор на движение, където голям брой хора се движат заедно по някакъв хореографски начин, но това може да включва лично изразяване.

5. Анализи на *KStenberg Motion Movement Profile (KMP)*

КМП разказва историята на развитието от най-ранна възраст до шестгодишна възраст, както се вижда от наблюдението на ритмите на движение или ритмите на напрежението. Има описани материали как ранните детски ритмични предпочитания се проявяват в моделите на поведение и личност на възрастните. КМП въвежда модели на движение, отразяващи индивидуалния темперамент и емоционалните характеристики на движещия механизъм.

Рудолф Лабан разработва концепция за "усилия" и я използва, за да помогне да се разработят по-ефективни подходи към неговите задачи. Съществува връзка на движенията на биполярни потоци, чрез които хората изразяват самочувствието си и връзката си с общата среда. Има материали относно описани начини, по които хората реагират на привлекателни или отблъскващи стимули. Тези модели отразяват как хората се чувстват при контакт с други хора и заобикалящи ги предмети в своята среда. По-ефективни и зрели начини за защита на себе си се развиват въз основа на тези модели. КМП също осъществява разследване на движенията в балона на пространството около тялото, който се различава значително между хората от различни култури. Насочващите движения са прости движения, отразяващи сложни процеси, свързани със защитата срещу хора и предмети. Използват се и за етикетиране и дефиниране, както и за създаване на мостове към други хора и предмети. От особен интерес за преподавателите, тези качества на движение често се свързват със стила на учене, моделите на познанието и речта. КМП изследва оформянето в движения, които отразяват сложните форми на мислене и чрез които един движещ се човек се свързва с другите по многоизмерни начини-отново голямо разнообразие от начини, по които се интегрират движенията и мислите, чувствата и конфигурациите на личността.



II. ТАНЦОВА ТЕРАПИЯ *DANCE MOVEMENT THERAPY (DMT)* И ВИДОВЕ ТЕРАПИИ

1. Изразително движенческият метод (ЕМР)

Използва процеси от Танцова терапия, Автентично движение, импровизация за:

- (1) разкриване и отпускане на творчеството в работата;
- (2) формулира хореографска лексика;
- (3) разбира и възплъщава развитието на героя.

2. *American Dance Therapy* – Американската асоциация за танцова терапия

Определя терапията танцово движение, като психотерапевтично ползване на движение и танц за емоционална, познавателна, социална, поведенческа и физическа осъзнатост. DMT укрепва тялото/ума и създава връзка чрез движенията на тялото, за да подобри опита, както на психическото, така и на физическото благосъстояние на хората. Като форма на експресивна терапия, DMT е създадена въз основа на движение и емоция, те са пряко свързани.

3. Танцът като терапия

Танцът като терапия съществува още от дълбока древност. В древността са му приписвани магически сили, смятало се е, че танцът има силата да лекува. Той е сред най-древните изкуства и представлява съществена част от духовното наследство на човечеството, а също е основно изразно средство и религиозен ритуал в древните култури на индианците, индийците, суфите, инките, египтяните, африканските племена, древните гърци и римляни.

Окончателното интегриране на психоанализата и концепцията за съвременния свободен танц е предписано от Мариан Чейс, американски учител по танци. Случили са се трансформации с учениците от нейното училище, които са обърнали повече внимание на емоционалната изява, отколкото на точността на техническото изпълнение на жеста, тя започна да използва движението, за да разбере и промени психологическото състояние. На по-късен етап, когато тестват метода върху пациенти от психиатрична институция получават зашеметяващи резултати. Недостъпните за комуникация по-рано пациенти били в състояние да установят комуникация и станали способни да изразяват чувства. Танцовата терапия била призната от общността на психолозите и психиатрите в края на 40-те години.

4. Пресъздаване на автентична връзка със себе си

Истинска и продължителна промяна с Танцова терапия

Танцовата терапия, като неразделна част от лечението на разстройствата на храненето, може да помогне на пациентите да заявят автентична връзка със себе си, едновременно чрез действия и думи.

Връзка между мозъка и тялото

Алтернативната медицина търси да открие какъв е капацитетът на функциониране на тялото и симптомите при физическо заболяване, личностни и стресови разстройства. Чрез терапията на изкуството и танца може да се повлияе на постравматичния стрес и постравматични събития от миналото на човека. Музиката също е използвана в медицината от древни времена. Философите от Антична Гърция вярват, че музиката може да обедини тялото и душата.

5. Практика и терапия

Творческите терапии на практика

Креативните терапии, редактирани от Пол Уилкинс, участват и изследват редица изкуствени терапии, като предлагат на обучаемите и практикуващите студенти цялостен преглед на теорията и практиката. Творчеството, споделено от други изкуства като музика, драма и поезия, осъществява уникален принос за терапиите с изкуства. Това е творчески процес, присъщ на връзката между терапевта и пациента, а също и творчески процес на намиране на възможности за поведение. Творчеството допринася за здравето.

Танцовата терапия е терапевтично използване на движение за подобряване на психичното и физическото благосъстояние на индивида. Тя се фокусира върху връзката между ума и тялото с цел оздравяване и хармонизиране. Танцовата терапия може да се счита за експресивна терапия. Тя се предлага като услуга за подсилване на здравето на здравите хора и като допълващ метод за намаляване на стреса на хората, грижещи се за болни или диагностицирани с рак и други хронични болести. Физически Танцовата терапия може да осигури упражнения, да подобри подвижността и координацията на мускулите и да намали мускулното напрежение. Има данни, че в емоционален план Танцовата терапия подобрява самосъзнанието, самочувствието и междуличностното взаимодействие и е отдушник за изразяване на чувствата. Някои терапевти твърдят, че тя може да засили имунната система посредством мускулната активност и нормализиране на физиологичните процеси и дори може да предотврати възникването на заболявания. Тя се основава на схващането, че умът и тялото работят съвместно. Смята се, че чрез танца хората могат да идентифицират и изразят своите най-съкровени емоции, като изкарат тези чувства на повърхността. Някои хора твърдят, че това може да създаде усещане за обновление, единство и пълнота. Танцовите терапевти помагат на хората да развият невербален език, който предлага информация за това, какво се случва в техните тела.

6. The School for Body-Mind Centering

Училище за телесен ум

Бони Бейнбридж Коен

Тя променя качеството на движение като насочва вниманието към вътрешността на гръдния кош. Бони мисли за скелета като за „контейнер“, а за органите като за „съдържание“. По този начин се променя качеството на движението. Всеки човек се справя различно с иницирането на движение, при някои става веднага, а при други отнема време. Бони има персонализирано отношение към вътрешността на тялото и към всеки орган. Променя начина, по който мислим за телата си, усещането и функцията им, кара ни да мислим по различен начин за движението им. Изучава освен скелетната и мускулната система също и органите и мозъка, тя се занимава и с нервно-ендокринната система, която включва нервна система и ендокринни жлези. Нервните системи са: централна, периферна, соматична – асоциирана със скелетно-мускулната структура, анатомична система-асоциирана с функциите на органите. Бони изследва ендокринната система и отношението и с нервната система, енергийните центрове на чакрите по протежение на гръбнака, а също и неврологичните модели, които те управляват. Изучават се и телесните флуиди като: кръвта, лимфата, флуиди в тъканите и клетките, цереброспиналните и синовиалния флуид. Обръщат внимание на устата, носа, ушите, очите и кожата, чрез движение и докосване, през изкуството на манипулацията и преמודелирането. Бони мисли за тялото като за пясък и е убедена, че вижда едва десет процента, от това което на физическо ниво се случва. Тя има интуитивно усещане как да работи с хората на психологическо ниво. Според нея те отиват при преподавателя, за да научат повече за себе си. Коен не е терапевт, както тя сама казва, защото не лекува хората. Бони работи с хора в различна възраст, включително и бебета. За нея дисбалансът не е слабост, а сила. Тя иска хората да станат по-съзнателни за това, което всъщност са. Според Бони е добре ако един човек е интровертен да направи усилия в обратна посока и да

излезе навън, да поиграе баскетбол с други хора, което ще го направи по-активен, това не цели да промени човека, а да намери подкрепа за това, което всъщност е той самият.

School for Body-Mind Centering

От 1973 година, School for Body-Mind Centering® е посветено на споделянето на този динамичен подход към изследванията. Има дипломирани студенти в 32 страни и пет континента. Програми се предлагат от лицензирани организации за обучение в Европа, Северна Америка и Южна Америка.

Завършилите програми получават сертификата от Училище за организиране на тялото.

Основни неврологични модели

Бони прави изследвания между връзката на преспинална, вливана и излъчваната енергия, свързване и пулсация, клетъчно дишане и вибрации.

Връзката между таза и звученето

Това е връзката в тялото, когато е в право положение и начина му на изразяване. Разглежда се и медитацията, като процес на контакт със съзнанието ни. Това е друг вид енергия, която протича в нас. Описва връзката на ларинкса и гласа с останалите части от тялото, както и с костите, мускулите, лимфните възли, кръвта и органите, които изграждат тялото ни.

8. Сърцето като център на дишане

Кръгът на кръвния поток никога не спира той е непрекъснат процес през целия ни живот, точно както и дишането ни. Ето защо по време на лекции Бони кара хората да седят, с хванати ръце един за друг, в кръг. Кръвният поток минава през всички органи и те го проследяват, как точно се движи кръвта през цялото ни тяло. Човек усеща освен енергията на другия човек и неговия пулс (ускорен ли е или забавен), има ли напрежение в самия човек и до колко е съсредоточен в себе си.

9. Терапия чрез дишане

От хилядолетия мъдреците, мистиците и йогите са осъзнавали естественото качество на дишането. Ако спрем да дишаме за няколко минути живота ни би бил невъзможен. Във въздуха, който дишаме се съдържа прана енергия или жизнена сила. Йогите от векове са използвали силата на дишането, за да еволюират съзнанието си. С прилагането на техниките на дишане в действителност се случва алхимична реакция и се променят нивата на осъзнаване, започва дълбок процес на лекуване.

III. ПРОЕКТ: ПРАКТИЧЕСКА ПРИЛОЖИМОСТ НА ТАНЦОВАТА ТЕРАПИЯ ПРИ РАБОТА С ДЕЦА

Импровизационни методи при работа с деца

Импровизацията освен полезна е и много забавна и приятна и може да се използва и от малки деца. Децата не са обременени с много информация и лесно експериментират и пробват нови неща, за тях всичко е под формата на забавление и игра. Едно от най-елементарните предизвикателства за тях е да изследват различните ритми и мелодии. Движенията им са много по-органични и естествени, те са много по-освободени и с по-малко предразсъдъците от възрастните хора. Децата обичат да импровизират както сами, така и по двойки или в група. Импровизацията по двойки или в група може да става без контакт по между им. Дадена част от тяхното тяло може да е свързана с друга част на партньора им мислено в пространството. Така децата от малки изследват как може да има „водещ“ и „следващ“ и как те поставят началото на техен танц. Игравата форма на импровизацията при децата позволява те да задържат вниманието си по-дълго време и да се забавляват, изследват и откриват нови начини на движение. По този начин те от малки имат друго възприятие за танца, освен определени техники, движения и упражнения, те научат, че танцът е много повече от това, той е необятен и безкраен. Децата усещат свободата, те стават хореографи на идеите си при импровизиране.

Контактната импровизация е една възможност за всеки човек да изследва танца и да добавя своите открития и подобрения без да има ограничения в този процес. Тя е недовършена танцова форма, която всеки допълва със себе си и затова импровизацията става все по-популярна и сред любителите танцьори в целия свят. Нейните изпълнители я допълват и обогатяват постоянно и всеки път търсят и преоткриват нови неща в нея.

1. Изследване на практическата приложимост, цели, методи и ползи от поставените задачи на деца в различна възраст

За конкретната терапия реших да поставя 11 задачи на децата, като самите деца са с добра двигателна култура и преди известно време са правили класове с такава насоченост за сплотяване по между им и релаксация. Задачите бяха свързани с опознаване на партньора и цялата група, чрез допир и движение и с протичане на енергия по между им. Целта е да имат усещане за спокойствие и релакс след изпълнението.

Задача 1

Да се изрази емоция, която всеки избира сам за себе си, спрямо моментното усещане на емоционалното си състояние.

Децата разполагат с време от приблизително 15 минути да усетят себе си, моментното си състояние и емоцията, която имат желание да изразят чрез движения, които не са заучени, като техника и стил на танцуване, а да използват техни лични и автентични движения, които са идентични с вътрешния им свят и изживявания.

Всички застават в кръг, като по време на тази задача не използвам музика умишлено, защото целта е да се съсредоточат върху мислите си, а музиката би могла да измести фокуса и да повлияе на емоцията им. Избрах децата да представят по двойки движенията си, за да се чувстват по-спокойни и сигурни в себе си, защото ако я представят сами може да ги притеснят погледите на всички насочени към тях. Докато работят и представят работите си те са с гръб, едно към друго с цел усамотение и концентрация. При децата е характерно, че концентрацията се нарушава много бързо и затова времето, в което работим е от 30 до 50 минути. Всяко дете само избира продължителността на

изпълнението си, не поставям ограничения, за децата е важно да се чувстват свободни и тогава подхождат с желание и интерес към задачите.

Задача 2

Да се изразят моменти от живота на децата, които помнят и са оставили траен отпечатък в паметта им, без значение дали са щастливи или нещастни събития.

По време на тази задача всички деца избраха да изразят силно негативни и стресиращи ситуации и преживявания, които са оставили в тях разочарования, болка, тревожност, страх, срам и други неприятни емоции. Никое от децата не трябваше да споделя след изпълнението каква точно е била дадената ситуация, но част от тях сами имаха желание да разкажат и опишат словесно усещанията си. Избрах задачата да се представи от „изпълнител“ и „свидетел“ и след изпълнението свидетелят сподели какво е усетил. Всички, които наблюдавахме, успяхме безпогрешно да уловим чрез движенията емоционалното състояние на детето. Едно от децата сподели, че е преживяло физическо и емоционално насилие и се разстрои много, но след съпричастност от наша страна, каза че за първи път усеща подкрепа. То отново преживя случилото му се преди време, като сподели, че задачата е помогнала да се чувства по-добре, защото негативните емоции и чувства са били „заклучени“ в него. От наблюденията ми мога да заключа, че никое дете не представи весел и щастлив момент, защото всички имаха неприятни случки в миналото си. Те сами избраха да ги преживеят отново, за да се освободят от тях като ги споделят с групата.

Задача 3

Да намерят начин за движение по пода, за преход от пода към изправено положение и в изправено положение. Да работят в началото самостоятелно, а след това в група от две и три деца.

Тази задача беше провокирана от това да открием нови начини за движение, при условие, че сме възпрепятствани да използваме дадена част от тялото ни. Опитвахме се да съпреживеем проблемите на хора, които са имали различни травматични физически инциденти, довели до невъзможност да използват тялото си по начина, по който преди са го използвали. Задачата беше разделена на 3 етапа. Първият етап е работа на пода. Децата трябваше да намерят опорна точка от начало от легнало до седнало положение (движението да бъде реализирано чрез минимално усилие и използване предимно на най-удобния и лесен начин). След седнало положение преминаха в изправено, което е значително по-трудна задача и изисква много усилия. В началото всеки работеше сам, след това по двойки и накрая по тройки. При изпълнение на задачата в двойка или трио децата имаха за цел, /след като всеки предварително сам за себе си беше намерил начина за движение/ да помагат и движат партъора си. По този начин ние изследваме собствените си възможности и анализираме движението, чрез личния опит. Успяхме да намерим и установим най-правилния нетравмиращ начин за изправяне. За да успее човек да стигне до право положение, той използва съвкупност от много мускули, сухожилия, стави и т.н., без които няма да може, да се движи. Изследвайки всеки преход научаваме нови неща за телата ни, както за нашето, така и за тялото на партньора ни. При работа с партньор трябва да умеем само с помощта на собственото ни тяло да му помогнем. Никой не задава указания как да се движи партньорът, разбира се ако преценя, че децата изпитват затруднения им подсказвам как да опитат, за да се справят. В процеса на работа намираме начин и способ за водене, доверие и следване на човека.

Задача 4

Самостоятелно загаряване на тялото чрез движение само на дясната половина.

В легнало положение децата започват да движат дясното стъпало с леки кръгове наляво и надясно, нагоре и надолу. Преминават нагоре към коляното, като го сгъват и се опитват да пипнат пода с него странично, доколкото е възможно. След това отиват на дясната част на таза. Децата усещат и анализират как се чувстват, къде точно тазът има допир с пода и го поклащат в различни посоки. Те търсят начин да развият заедно пръстите, глезена, коляното, таза, така че да им е приятно и да проверят до колко е възможно да се движат на различни страни като щадят мускулатурата. Движението не трябва да е натоварващо, а релаксиращо за тях. След това те преминават в изследване към ребрата и стомаха, проследяват дишането, спокойно ли е или учестено. Децата изследват как точно се пълни диафрагмата с въздух, повдигат ли се ребрата, пробват да дишат и с дясната част на корема си.

Задача 5

Пълзене по пода с движение напред и назад с помощта на ръцете.

Когато детето се появява на този свят то изминава дълъг път от легнало положение до осъществяването на първите си крачки в живота. Всеки от нас е преминал несъзнателно през това, като е търсил баланса, за да успее да премине от опорни 4 точки на 2 и то в изправено положение. Повечето деца пълзят, но има и такива, които направо преминават към първите си крачки. Всяко дете има свой собствен начин на този преход, така както физиката ни е различна, така и потребностите на тялото са различни. Някои деца пълзят напред, други пробват и назад, трети просто стоят на крака и ръце, поклащайки се. Те се местят леко, пренасяйки тежестта на тялото си, така изследват (макар и несъзнателно) възможностите си на движение. Задачата, която им поставих е да приложат ходене, пълзене и стоене, да анализират кое е по-удобно за тях. При някои от децата се получаваше много естествено, но при други по-скоро беше проучвателно как точно да се случи този процес. При разлика в ръста има и разлика в движението, по-високите деца се справяха с помощта на по-големи усилия, защото дължината на крайниците им е по-голяма и центърът им не е толкова събран. Диафрагмата е центърът на движение от където то започва, но пътят на крайниците е по-дълъг и бавен. При децата, на които им се получаваше естествено и лесно пълзенето, кракът и ръката се събират от една и съща страна, а след това и от другата. Подобен е принципът на движение и при животните.

Задача 6

Движение върху различна земна повърхност.

Поставих задача за движение върху различна въобръжаема повърхност. Всеки разполагаше с известно време да реши, усети и представи средата, в която има желание да се опита, да се движи. Децата бяха разделени на групи състоящи се от по 5 деца всяка. Те трябваше да намерят начин, да се движат в пространството без да се ударят и ако решат по тяхно желание и преценка, да имат контакт по между си. Наблюдавах с интерес движения по лед, пясък, желе, топъл и студен под, дунапрен и морско дъно. Много голяма част от децата успяха да познаят (по начина на движение) средата. Целта не е средата да бъде изиграна (с цел да отгатнат останалите деца задачата), а детето да я представи с органични и собствени движения, отговарящи на неговото лично усещане за средата. Следващата задача беше заобикаляща среда . Някои от децата си представиха, че са:

- на високо място;
- на тясно място;
- скачат от едно дърво на друго;
- духа силен вятър;
- затворени и не виждат къде се намират и са в лабиринт;
- нямат баланс, защото се подпират на клатещи се стени.

Имаше много разнообразни идеи и състояния. След приключване на задачата, децата бяха с приповдигнато настроение и имаха желание за участие в още задачи. Споделиха, че много им е харесало и се чувстват весели и щастливи от поставените задачи. Така те преоткриват не само себе си, но и другите деца, усетиха въздействието на Танцовата терапия.

Задача 7

Движения от слънчевия сплит към периферните части на тялото.

Децата поставят ръката си на слънчевия сплит докато лежат на пода. Усещат как тя се повдига нагоре-надолу докато вдишат и издишат. Опитват се леко да се движат от центъра на ляво и на дясно. След това увеличават периметъра на изследване към ребрата и коремните мускули и движението става по-голямо. Тялото им леко се трие по пода и земята и прави масаж на гърба. Насочих вниманието им и към това да усетят кои части имат контакт с пода и кои нямат. Движението им става по-обемно, след като включат таза и плешките. Движат се бавно и релаксиращо, без излишно напъгане на мускули. Постепенно включват рамене и колене. Тялото им започва да се загрева все повече, идва ред на лактите и глезените, те не се отделят от пода, а се движат единствено от центъра на тялото, навън към периферията. Децата поклащат глезени напред-назад с поставени пети на пода и цялото тяло приятно се плъзга по него. Главата им също се раздвижва, приятно се масажират в пода. По време на задачата всички са със затворени очи, за да се концентрират върху случващото се. Представят си как тялото им е изпълнено с течност, която бавно се люлее и масажират вътрешните органи. На финала на задачата цялото тяло се раздвижва все повече и когато децата са готови могат да отворят очи, да усетят как се чувстват и много бавно да преминат в седнало положение, след което в изправено.

Децата бяха много спокойни, щастливи и доволни от задачата, а също и готови да преминат към следващи упражнения с желание и ентузиазъм.

Задача 8

Водене на партньор с отворени и затворени очи. Изграждане на доверие, отговорност и решителност за изпълнение на задачата.

Воденето на партньор изисква доверие и предразполагане той да се отпусне и остави да бъде воден. Трудно е да се довериш, особено когато хората не се познават. Да се сближиш и допуснеш друг човек да те направлява изисква време и опит. В конкретния случай децата се познават от много години и беше много по-лесно да изпълнят задачата си. Всеки човек има различна енергия, моментно настроение и желание за работа в екип. Още с първия допир енергиите на децата се обединяват и воденото дете трябва да се довери и следва желанието на водещото дете. Воденето се осъществява само чрез движение и следване на посоката на придвижване (на място или в пространство), а не с говорни напътствия.

Задача 9

Работа в екип с цел постигане на безтегловност

От изключителна важност при изпълнението на задачата е доверието, правилната работа с партньорите и вниманието. Едно от децата ляга на пода, останалите деца се разпределят от двете му страни и едно дете остава при главата. Всички деца поставят дланите си под него и се подготвят много бавно да го вдигнат от пода. Една от най-тежките части на тялото е тазът и затова там има повече деца, които да го придържат и повдигат. По време на задачата децата не си говорят, а се усещат и разбират чрез движения. Те носят изключителна отговорност за детето, с което работят.

Смятам, че задачата е приложима и в групи за взаимопомощ и доверие, тя предразполага към споделяне и е подходяща за работа в екип. Участниците в нея изграждат доверие, сблизават се по

между си. Задачата е добра възможност за създаване на нови запознанства, контакти и опознаване на нови приятели, партньори и колеги.

Задача 10

Движение на партньор под въздействието на чувства и преживявания.

Задачата, която поставих на децата беше свързана с техни преживени емоции (позитивни и негативни) и водене на партньор по начин, по който те преценят (под въздействието на емоциите). Темите, които избрах за децата бяха много различни и всяко дете представи различна емоция:

- отчуждение;
- гняв;
- безпомощност;
- самота;
- умора;
- затвореност;
- объркване;
- съмнение;
- несигурност;
- притеснение;
- страх;
- паника;
- колебание.

Задача 11

Музиката и усещането, което тя носи

Повечето задачи, които поставих на децата бяха без музика, защото исках тя да не им повлиява, а да наблегнат на собствените си мисли, чувства и усещания, желаниа и идеи. Музиката е изключително важна част от цялостната терапия. Ползите от Музикотерапията са изследвани и доказани в годините. Много често хората не осъзнават, че в действителност тя е част от ежедневието им, преди важни или стресови моменти, ситуации, състезания, изяви, на помощ идват любимите мелодии и песни. Много голяма част от спортистите, преди за излезнат за даден старт при участие на Олимпийски игри, слушат любимата си музика. Тя ги релаксира, дава им увереност и ги съсредоточава, успокоявайки ги преди старта. След натоварена репетиция децата лягат на пода, палим свещи, спирам яркото осветление и им пускам различни успокояващи мелодии, звуци от природата за релаксация. Съзнанието и тялото се успокояват. Пускала съм им звуци (от задръствания и клаксони), за децата е много неприятно и изнервящо, така както за възрастните. Всеки ден ние сме заобиколени от този шум, макар и да не си даваме сметка за това как тези звуци натоварват психиката ни.

„Как би следвало да действа лечението със звуци?“⁶

Как действа лечението със звуци зависи от това какви честоти се използват: вибрация или ритъм. На клетъчно ниво лечението със звуци действа успешно, предизвиквайки генетични промени. Лечебните честоти могат да увредят клетъчните стени на раковите растежи с високо честотна звукова терапия. На терапевтично ниво, излагането на определени звукови честоти изменя

⁶ Материалът е анализиран от следния сайт - <https://mindisthemaster.com/sound-frequency-healing-human-body-benefits/>

дейностите на мозъка и тялото по начини насърчаващи по-ниски нива на стрес и по-голям самоллекуващ имунологичен ефект.

Какво въздействие имат нискочестотните звуци върху хората?

Списък на отрицателните симптоми, свързани с излагането на нискочестотни звуци:

- загуба на съня;
- раздразнителност;
- умора;
- липса на концентрация;
- гадене.

Може ли звуците да лекуват тялото?

Ако нискочестотните звуци разболяват тялото, дали високочестотните звуци могат да го лекуват? Многовековни практики на холистичната медицина биват откривани и потвърждавани от научни изследвания. Звуци се използват за лечение на тялото посредством разнообразни приложения. Думкането на барабани от шаманите е използвано за позитивно настройване. Звуците безотказно доказват, че имат лечебно въздействие върху човешкото тяло. Съпътстваща практика на енергийното лечение е духовната практика рейки. Научните изследвания доказват постигнатото през вековете на древната медицина. Подновената популярност на свързаните с честотата терапии (звукови вани и медитация) с монотонно пеене, също възобновява научния си интерес. Доказана е обективна основа за лечението със звукова терапия и медицински приложения. Освен способността му физически да лекува тялото, лечението със звуци има способност да предоставя положително психологическо въздействие в човешкия ум. От въздействието на Музикалната терапия при деца аутисти, до когнитивното пренасочване (свързано с честотната терапия), звуците лекуват тялото по най-разнообразни начини. Религиозната разпаленост относно насоките в математиката с времето се пренася в християнските традиции. На солфежната скала се придава религиозно значение и тя играе голяма роля в развитието на религиозната музика в продължение на векове.

Солфежни честоти и свързаните с тях свойства:

- 396 Hz: освобождаване от негативни чувства;
- 417 Hz: трансформиране и оправяне на трудни ситуации;
- 528 Hz: чудеса и възстановяване на ДНК;
- 639 Hz: междуличностни взаимоотношения;
- 741 Hz: решаване на проблеми, решения, творческо изразяване;
- 852 Hz: духовно просветление.

2. Резултати от практическата приложимост на намерения и цели при разработка на конкретни задачи с участниците в изследването

Есе „Танцова терапия“

Автор: Александра Николова, 12 клас в 164 гимназия „Мигел де Сервантес“, гр. София

Прекрасно преживяване. След всяка задача се чувствах по-вдъхновена и осъзната, по-близка с хората около мен и по-уравновесена. Сякаш познавам себе си по-добре и съм надградила познанието си за заобикалящия ни свят и простичките неща, които ни движат в него. Всеки път исках още и след задачата оставах в очакване за следващата. Вълнувам се винаги щом разбера, че ще правим нещо от Танцовата терапия.

Импровизацията и свободата в движенията, това че не се очакват конкретни движения, а само твоето усещане и каквото тялото почувства като комфортно, те предразполагат да се отпуснеш и да бъдеш себе си. А колко често ни се отдава такава възможност – да бъдем себе си? Задачите, в които трябваше да изразим емоция, състояние или нещо, което да е пречупено през нашето въображение

и индивидуалните ни представи, ми помогнаха много да опозная хората в залата и да се сбlijим. Те даваха възможност да изразиш себе си без каквито и да е рамки, без думи, без целенасочено да търсиш чужда реакция, без да ти трябват конкретни познания в танците или в други области. Само ти и това как се чувстваш или каквото се опитваш да предадеш като енергия. Ти си сам в собствените си мисли и преживяваш нещо истинско, а хората около теб могат да го усетят и да го съпреживеят. Да видят друга твоя страна, която в ежедневието остава на заден план. Това е друг изцяло различен и истинен начин за комуникация. Езикът на тялото може да бъде много красноречив и да представя както повърхностни неща, така и задълбочени такива.

Есе „Танцова терапия“

Автор: Андреа Юрукова, 9 клас в 164 гимназия „Мигел де Сервантес“, гр. София

Задачите, които имахме да правим за мен бяха като наградата от тренировката. Тоест бяха нещото, което чаках да правим през цялото време с голям интерес. Чрез тях сякаш изграждах връзка с останалите и се сбlijават с тях без да се налага да си говорим. Аз разделям задачите на няколко вида. В единия изразяваме емоциите си и сякаш ти и твоите преживявания се поставят в центъра на вниманието, в другия по-скоро се търси доверие между участниците и се изгражда връзка, третият е този, в който изследваш и опознаваш тялото си.

Емоционалните задачи в началото бяха по-трудни, но когато разбереш, че останалите те разбират и те приемат започваш да се отпускат и можеш да бръкнеш много надълбоко в спомените си и да извадиш травмиращи за теб преживявания. За мен това е една от целите на терапията. Чрез тези задачи човек успява да се освободи от заключени в него проблеми и емоции, които му тежат. Много важно за този вид упражнения е човекът да вярва на останалата част от колектива и затова те са по-трудни. След като направим такъв вид упражнение се усещаме по-близки.

Пример за емоционални задачи са втората и десетата. По време на тази, в която трябваше да изразим свое преживяване едно от момичетата се разплака, защото изрази много тежък за нея момент, който явно досега не бе могла да сподели по този начин. Интересното на този вид терапия е, че не е нужно да използваш речта, за да се изразиш, защото понякога е много трудно да вкараш в думи емоцията си. Чрез танца е нужно просто да си мислиш за преживяното, за това как си се чувствал тогава и тялото ти успява да изрази всичко. Тези упражнения бяха много запленяващи, защото ти виждаш чувствата на някой, а не ги слушаш. Тази разлика във възприемането и предаването на информацията също допринася за спокойствието, че ще бъдеш приет. Важно е и в какъв колектив се намиращ. Поне аз мисля, че ако не се познавах с момичетата от толкова време, нямаше да мога да се изразя спокойно.

Работа с тялото ни и проследяване на промените му по време на Танцова терапия

Стойката е пряко свързана с танца, при Танцовата терапия много често, когато става въпрос за работа с анализ на вътрешните ни органи с проследяване на работата на вътрешната енергия, ние лежим на пода и анализираме случващото се с нас. Наблюдаваме начина, по който бие сърцето ни, опитваме се да усетим пулса и дали сме притеснени или отпуснати. Проследяваме какво става ако леко завъртим глава встрани, мозъкът ни продължава да наблюдава как и къде опира тялото в пода. Гръбнакът отпуснат ли е (ако не, къде има напрежение и защо). На кои места има контакт с пода и изпитваме ли болка някъде. Колкото повече време лежим тялото се отпуска повече. Същото нещо става с ръцете и краката. Изследваме при най-малкото движение на стъпалата как можем да масажирате целия гръбнак и как се променя формата на тялото ни спрямо пода. Опитваме се да усетим дишането си, да релаксираме, да усетим кръвния поток на тялото си, да дишаме с различни части на тялото ни. След това може просто да вдигнем съвсем леко крака или дланта си, да усетим колко различна енергия има в частите на тялото ни, които движим и тези, които са неподвижни.

Опитваме се да си представим, че мозъкът ни е течност, която се разлива приятно при въртене на главата в страни. Много усилие се изисква, за да изправим главата от пода, усещаме колко мускули ангажираме в тази дейност. Движенията трябва да са максимално близки, съответващи на рехабилитация за раздвижване на хора претърпели злополуки. Опитваме да движим крака в страни максимално естествено. Изследваме докъде и как можем да движим ставата на крака и кое е най-естественото движение без да се напругаме, за да ни бъде приятно. Така преминаваме през всички части на тялото, обикновено ние започваме от главата и слизаме надолу по цялото тяло, анализирайки случващото се. При използване на мускули движението е по-тежко и трудно за нас самите. Докато движим само определена част от тялото анализираме кое е най-естественото движение с минимално усилие (така че да бъде приятно и отпускащо, да дари тялото ни с позитивна емоция). Постепенно ние събираме цялото тяло, използвайки изтегляне на самите крайници и отново движението е само по пода, което е много приятно. Освобождаваме тялото от неговата скованост, изтегляме гръбнака, усещаме прешлените къде се допират към пода и къде има болка. Всичко това съчетаваме с дълбоко дишане, което насочваме към местата, които са блокирани и напрегнати. Енергията се движи из цялото тяло и то се освобождава от всички блокажи и схващания.

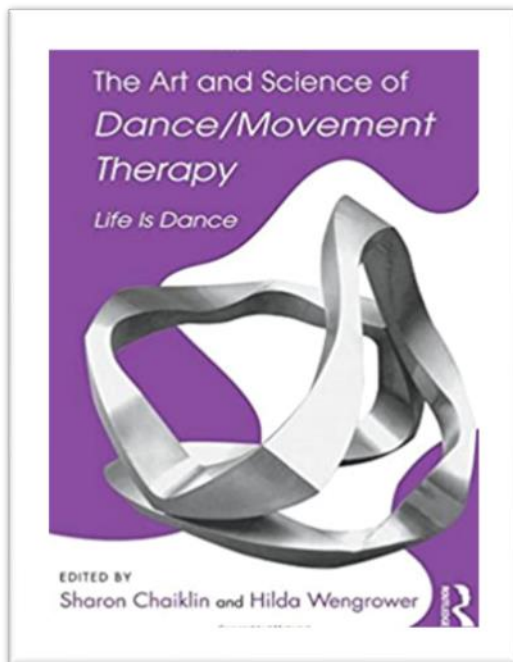
IV. DANCE MOVEMENT THERAPY (DMT) И РАЗВИТИЕТО И СЕГА

Как и къде ще се създаде промяната

Sharon Chaiklin е бивш президент на Dance Therapy Association. Студентката Marian Chase е една от първите танцови терапевти в US, работи повече от 34 години в психиатрични болници и има частна практика.

От много години Танцовата терапия е Американски феномен, но ние виждаме, че иновативните методи и теории идват от заобикалящата ни Вселена и са силни кръстосани течения на влияние. Танцовата терапия е единствената глобална сила във всяка страна на Европа и Скандинавието, Източна Европа и Русия, Израел, Средния Изток, Мексико и Южна Америка, Индия, Австралия, Нова Зеландия и Далечния Изток, Китай, Корея, Япония и Тайван. Международната Асоциация по Танцова терапия е основана да практикува. Стандартите за практикуване се разработват и рефлексират при специфични въпроси от нуждаещите се във всеки регион.

Американските танцови експерти са част от глобалната експанзия чрез техните обучения в други страни и през работата на международните студенти, които получават тренинг в US. Те имат лектори във всяка част на света, която открива Танцовата терапия и рефлексира върху тяхната културна идентичност. Техните концепции сега са споделени чрез тяхното обучение и писане. Следователно дисциплината на Танцовата терапия е изследвана от почти всички страни и в много измерения. Може би най-силната страна е отразена в заглавието на книгата "The Art of Science of Dance/Movement Therapy".



Изкуството и науката имат няколко пресичащи се точки, най-очевидно е изследването на моделите (моделите на време, пространство и движение). Откриването и създаването на образци генерира разбирането за смисъла както в изкуството, така и в науката. Всички автори изразяват по свой начин този двоен фокус на тази професия. Най-важният фокус е този, който осигурява постоянно богатство на Танцовата терапия.

Равносметка на съвременната DMT роля:

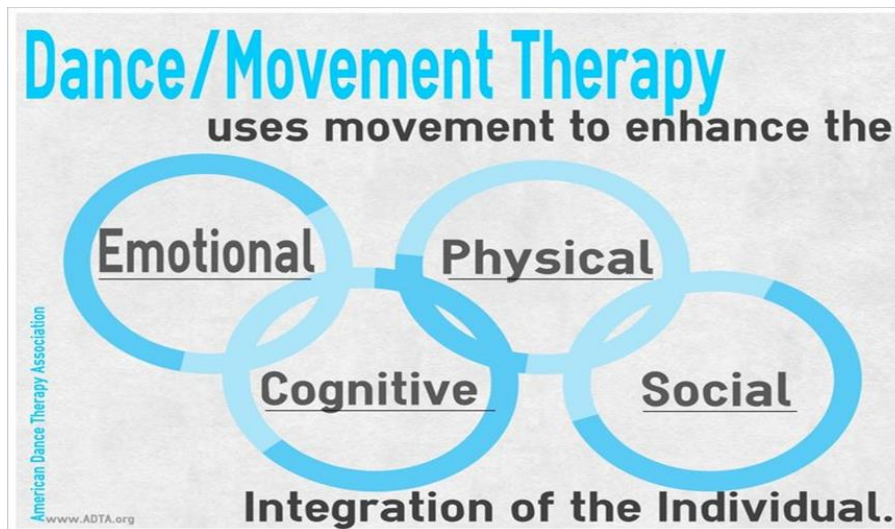
- танц – креативност;

- идеи за движение на тялото (кинетика);
- съпричастност и въображение.

Те са прекрасно обхванати с конкретни приложения на DMT с деца, семейства, ментално здраве на възрастни хора и деменция. Тези експерти представят богатството на опита като работят с различните типове човешко страдание. Следователно не е изненадващо, че тази книга е станала полезна и обширно използвана от студентите в DMT, Обединено кралство. Авторът е развълнуван да открие, че богатството на DMT заема място в държави като Аржентина и Израел. Бил е изненадан от количеството и качеството на работа. Танцовата терапия е развита почти навсякъде, паралелно с развитието в англоговорящите страни и Европа.

Какви са ползите от танцова терапия?

- облекчава умората;
- помага да се решат вътрешноличностни и междуличностни конфликти;
- помага на участниците да се отпуснат и релаксират;
- дава възможност за формиране на позитивно мислене, избавяне от лоши навици, изразяване на агресия, болка, любов и други чувства;
- служи и подпомага хората да се възстановят след различни травми, заболявания и може да се използва в помощ на пациентите за по-бързо възстановяване.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ползи и принос

Танцовата терапия, наравно с Арт терапията и Музикотерапията, са практики, които в напрегнатия днешен начин на живот могат да ни съхранят от стреса и да балансират, както психиката, така и тялото. Все повече хора ги откриват. Наравно с правилния начин на живот тялото и ума също имат нужда от „храна“, получават я чрез дишане, терапии, релаксиране, полезна храна, медитация, източни техники и т.н. Хората развиват технологиите и се отдалечават от естествения начин на живот, но в същото време страдат от най-различни заболявания и проблеми, както на тялото, така и свързани с психиката. Необходимостта и потребността от терапия е научно доказана. Източните култури и религии имат много последователи. Хората търсят естествения и здравословен начин на живот, познат в миналото. Последиците от всичко това ще бъдат още по-лоши за следващите поколения. Въпреки че има все повече открития, свързани с разработки на ваксини и лекарства за най-различни болести, обществото става все по-болно и отдалечаващо се от естествената си природа и хабитат. Много от биолозите и програмистите са се фокусирали в т.нар. „биохакинг“, а именно в научни разработки за удължаване на живота на човека и неговия гинетичен код. Част от описаните открития и практики са използвани за усъвършенстване на „човешкия код“. Те разглеждат връзката на тялото и психиката и се опитват да направят човека безсмъртен. Надявам се, танцовата терапия да стане по-популярна у нас и да приложим ползите, които са безспорни при работа с деца и възрастни хора с различни здравословни проблеми.

Постигнати цели и задачи

Опитах се да обясня ползата и нуждата от танцовата терапия като представих разнообразни изследвания на много учени, психолози, терапевти и приложих на практика наученото. Смятам, че танцовата терапия би могла да се прилага на практика и да е полезна при работа с деца в детски градини и училища. Пожелавам и у нас да има центрове, както в много държави по света, където да се помага на хора с различни нужди и потребности. Задачите, които поставих на деца в различна възраст бяха доказателство за нейната успеваемост. Част от задачите имаха и отношение с работата, която съм извършвала в годините на обучение в НБУ с моите преподаватели.

Изводи

Приносът за себеопознаването и развитието на личността, посредством танцовата терапия е безспорен и доказан от психотерапевти и учени от цял свят. По време на моите проучвания намерих много източници: книги, материали и литературо, основно от Америка и Англия, трудове и статии с многобройни проучвания, изследвания и резултати с доказателства за ползите от танцовата терапия. Тя е средство за самоусъвършенстване на личността ни. Прилагайки я, ние анализираме и опознаваме себе си, самоллекуваме тялото и душата си. Танцът се използва в най-широкия смисъл за движение на тялото, което може да включва малък жест или пълна употреба на себе си, може да използва ритъм или не. Танцът може да се разпростре в пространството, да използва само онова, което тялото обитава, но всичко това са двигателни действия, които произлизат от индивид в отговор на вътрешни усещания или възприемани външни стимули. Дори двигателните действия, използвани за практически цели като хранене или къпане, имат определено качество, което проявява психосоциалните аспекти на дадено лице. Човешките същества изпитват желание да се движат още преди раждането. Използваме движението за общуване, преди да има използване на словесен език. Основното предположение, на което се основава цялото лечение е, че човешките същества имат психосоциални нужди, както и биологични. Да можеш, да споделяш мислите и чувствата си с другите

и да ги разбираш, изглежда е това, което определя човечността. Случаите на трудности в отношенията и комуникацията, проблеми при хора, претърпели сериозна травма, са голяма част от терапевтичната работа, извършена при всякакъв вид терапевтична ситуация. Танцовата терапия е на повече от 80 години. Животът на хората става все по-неестествен, само анализът и връщането на човека към по-спокоен и здравословен начин на живот могат да му помогнат да оцелее в този забързан, динамичен и все по-отровен от нас свят. Надявам се, танцовата терапия да става все по-популярна и у нас. Хората да потърсят ползите и помощта, които тя предлага.

Ограничения на научното изследване

В дисертацията историята на Танцовата терапия не се проследява детайлно и подробно, а се разглежда в съкратен вариант, чрез анализ на мненията на различни психолози, психиатри и движенчески терапевти. За нуждите на изследването съм се спряла основно *Body-Mind Centering* и класовете, които в момента са разпространени по цял свят. Конкретизиран е този център, поради проследяване на ембрионалното развитие и задачите, които се прилагат при деца и имат пряка връзка с дисертацията и изследването. Не са описани други танцови центрове, където тя се провежда. Фокусирам се върху ползите от Танцовата терапия в определена възраст при деца (между 11 и 17 години). Не съм приложила задачите при по-малки деца или възрастни хора, има възможност за разработване и изследването ѝ при деца с аутизъм, хранителни разстройства, тревожни разстройства, онкологични заболявания и т.н. в допълнителен труд, който предстои да опиша.

Темата на дисертацията в дълбочина има потенциал за по-мощно проучване – при други група от хора с различни потребности и възраст. Танцовата терапия не е описана разширено като специфична област, която е изследвана у нас, поради ограниченото ѝ разпространение и практикуване в България. Използването на цитати е ограничено, заради предимно небългарската литература и нуждата от превод (цитатите не са използвани дословно на английски език от съответните издания, а са преведени на български език). Ползваните имена на учени, терапевти и хореографи са дадени на английски, за да може по-лесно (при интерес на четящия) да намери повече информация в интернет.

ПРИНОСИ на дисертационния труд

1. В дисертацията се проследява историята на танцовата терапия без да е детайлно и подробно, но анализ на мненията на различни психолози, психиатри и движенчески терапевти, което е важно за региона и България.
2. Представената разнообразна информация от различни статии, книги, издания с цел обогатяване на знанията и развитието на танцовата терапия у нас ще е важно за последващи научни търсения и изследвания, както и за практиците в областта. Трудът може да послужи за основа на бъдещи книги и наръчници по психология и развитие на деца, предназначени за учители, родители и любители.
3. Докторантът е описал и анализирал различни гледни точки, знания, открития на учени, психолози и специалисти в областта на танцовата терапия. Трудът може да обогати знанията на студенти по психология, семиотика, комуникация, лингвистика, креативни арт терапии, кинезиология, танци, драма и детско развитие.
4. Изследването дава информация за част от центрове, които в предлагат различни специализирани обучения. Споделя използвани литературни издания и линкове, към които

интересуващият се може да се насочи за допълнителна информация и търсене или намиране на статии, книги и нови проучвания в областта на танцовата терапия.

5. Изследването може да послужи на преподаватели и танцови хореографи и терапевти в детски градини, училища (за интегриране на деца със СОП и при работа в екип), различни курсове и групи за взаимопомощ, тиймбилдинги, здравни центрове и т.н. Описаните задачи в труда (глава III) може да се използват за анализ на проблеми и преодоляването им в: общуване, израз на нужди, чувства, информация за обектни връзки, развитие, супер его, защитни механизми, динамика и анализ на личността.
6. Научното изследване доказва важноста на движението (от ембрионално състояние до зряла и напреднала възраст), подчертава връзката на тялото с душата, набляга за значението на движението за преоткриването и самоусъвършенстването на личността ни. Научните изводи и поставените рамки на изследването могат да послужат за последващо развитие в области, свързани с практиката *биохакинг* и на изследвания за удължаването на живота.