

**АКАДЕМИЯ ЗА МУЗИКАЛНО, ТАНЦОВО И ИЗОБРАЗИТЕЛНО  
ИЗКУСТВО „ПРОФ. АСЕН ДИАМАНДИЕВ”- ПЛОВДИВ**

**РЕЦЕНЗИЯ**

**от доц. д-р Елица Петрова Луканова**

**Академия за музикално, танцово и изобразително изкуство**

**„ Проф. Асен Диамандиев“ - Пловдив**

на дисертационен труд за присъждане на образователна и научна степен  
„доктор”

Професионално направление 8.3 „Музикално и танцово изкуство”, докторска  
програма „Музика”

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

**Докторант:** Кристина Димитрова Мерджанова, докторант на самостоятелна  
подготовка към Магистърски факултет, научна специалност *Музикознание и*  
*музикално изкуство* на **НОВ БЪЛГАРСКИ УНИВЕРСИТЕТ**

**Научен ръководител: : доц. д-р Анна Пампулова**

Рецензията е изготвена въз основа на представени от докторанта: дисертационен труд; автореферат и автобиография.

- ✓ Дисертационният труд е с обем от 197 страници, от които 174 основен текст, със следната структура: увод, изложение в четири глави, заключение, справка за приносите, библиография и приложения. Библиографската справка включва 30 заглавия на български и английски език, 13 интернет източника, приложен снимков материал.
- ✓ Автореферат, в обем от 24 страници, подготвен в съответствие с академичните изисквания.

Авторът е изградил структура, ясно отразяваща заложеното в заглавието съдържание. В предвид представената биографията и професионалният път на Кристина Мерджанова предложени за рецензиране дисертационен труд, ясно подсказва причината за ориентацията и към изследваната тема: **Методите на танцовата терапия чрез съвременния танц за самоусъвършенстване на личността**. Тема, съчетаваща богат творчески и педагогически опит и обучението в докторантура се явява естествено продължение в усъвършенстването на професионални и лични качества.

**Актуалността в дисертационния труд** се обосновава: на не достатъчната популярност и развитие в дадената област в България. Разработената проблематика в предложени дисертационен текст притежава своята актуалност в широкия спектър за личностно усъвършенстване, който динамиката на днешния ден предлага. Акцентът, поставен върху танца не като средство за създаване на художествен образ, а като начин за постигане на хармония между тялото и ума, чертае тематичните линии на изследването и утвърждава танцовата терапия като един съвременен метод за самопознаване и развитие на личността.

**Уводът** обосновава актуалността на темата с необходимостта от по-всеобхватно и задълбочено проучване и анализиране на възможностите, които движенията на тялото предлагат за намиране баланса между духовното, физическото и ментално здраве. Мотив за избор на темата е личният интерес на докторанта в отговор на въпроса *„Могат ли танците да помогнат в борбата на човека със стреса при напрегнатия начин на живот?“* /с.5/ , което формулира и основната цел да се изследва и анализира ползата и нуждата от танцова терапия. Обект на изследването е танцовата терапия, а предметът - *„... 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.“* /с.4/ Целта конкретизира и основните пет поставени задачи:

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 анализират 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, динамика и анализ на личността.

**В първа глава** на дисертацията докторантът дефинира понятието „*автентично движение*“. Познавайки се на едни от първите изследователи Мери Уайтхаус, Джанет Адлър, Джоан Чодороу, **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 на разсъдъка. 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.

Подробно са разгледани източниците на движение с поставен акцент върху значението за кодиране и интерпретиране на движението от д-р Джудит Кестенбарг и *Kentenberg Movement Profile* – КМР/КМП - система за отбелязване на наблюдаваните модели на движение, класификация на тези модели и анализ на репертоара на движението на индивида: „Седемте източници на движение – движения, идващи от първичното безсъзнателно“; Източници на импулси в Автентичното движение, Движения, идващи от първичното безсъзнателно; Значението за кодиране и интерпретиране на движението; Заключениета на Дарвин; Ползи от танца при децата; Система за танцово нотация, която се нарича Лабанотация и все още се използва като една от основните системи за нотирание на движенията по танци.

**Във втора глава** фокусът е насочен към танцовата терапия *Dance movement therapy (DMT)* и видовете терапии. Разгледана е същността на Американската асоциация за

танцова терапия, която 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. Дефинирана е танцово-двигателната терапия като клон на психотерапията, който използва танцовите движения като метод, насърчаващ интеграцията на индивида в обществото. Разгледани са креативните терапии, редактирани от Пол Уилкинс, Училището за телесен ум на Бони Беймбридж Коен, която определя терапията танцово движение, като психотерапевтично ползване на движение и танц за емоционална, познавателна, социална, поведенческа и физическа осъзнатост. Анализът формулира заключението, че танцовата терапия е полезна както за здрави хора, така и за хора с определени потребности и здравословни проблеми. Обръща се особено внимание на „Терапията чрез дишане“ използвана от Йогите от векове - сила 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.

**Трета глава** бих определила като носител на най-същественния принос в дисертационния труд. Върху теоретичните проучвания и практическия опит представени в предните части от труда е проведен експеримент с цел изследване приложимостта на танцовата терапия и автентичното движение, чрез прилагане на различни задачи при деца на възраст от 12-18 години. Анализира се до каква степен децата споделят техни лични преживявания чрез естествените си движения. Поставени са 11 подробно описани задачи:

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.
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.
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 е провокирана от това да се открият нови начини за движение, при условие, че има възпрепятстване да се използва дадена част от тялото.
4. Самостоятелно загряване 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.
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.
6. Движение върху различна земна повърхност. Поставена е задача за движение върху различна въобръжаема повърхност.
7. Движения от слънчевия сплит към периферните части на тялото.

- Децата поставят ръката си на слънчевия сплит докато лежат на пода.
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.
  9. Работа в екип с цел постигане на безтегловност.  
От изключителна важност при изпълнението на задачата е доверието, правилната работа с партньорите и вниманието.
  10. Движение на партньор под въздействието на чувства и преживявания.  
Задачата, поставена на децата свързана с техни преживени емоции (позитивни и негативни) и водене на партньор по начин, по който те преценят (под въздействието на емоциите).
  11. Музиката и усещането, което тя носи.  
Ползите от Музикотерапията изследвани и доказани в годините.

Задачите са освен индивидуални и групови, наблюдавана е комуникацията между децата, след което се анализира от „свидетелите“ без да се оценява преживяното. Успешният резултат от практическата приложимост на танцовата терапия при проведения експеримент проличава от приложените есета на участниците.

**Четвърта глава** е посветена на развитието на танцовата терапия в съвременната реалност. Изтъква се ползата от Танцовата терапия не само при възрастни хора и деца със специални портебности, но и в добро здравословно състояние. Обобщавайки, докторантът заключава, че Танцовата терапия еволюира в психологията чрез синтеза на изкуството (движение, танц и наука) и по този начин тя продължава да се развива, въз основа на сливане на знания изградени върху терапевтично и духовно използване на танца през вековете, културна антропология, философия, психодинамичните теории, различни науки, психология на изкуството и творческия процес.

**Заключителната част** на дисертацията обобщава получените резултати и формулира конкретни изводи утвърждаващи ползите и помощта, които танцовата терапия предлага.

Напълно приемам изложените и аналитично представени шест приноса на труда:

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 В дисертацията се проследява историята на танцовата терапия без да е детайлно и подробно, но 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 центровете, които предлагат различни специализирани обучения. Споделя използвани литературни издания и линкове, към които интересуваният 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 важността 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.

Докторантът е посочил две публикации и приложена сериозна по обем практическа дейност по темата на дисертационния труд.

### III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изхождайки от всичко казано по-горе считам, че дисертационният труд на Кристина Димитрова Мерджанова **„Методи на танцовата терапия чрез съвременния танц за самоусъвършенстване на личността“** представя един задълбочен анализ на темата. Предлагам на уважаемото научно жури да бъде присъдена на Кристина Димитрова Мерджанова образователната и научна степен „доктор“ в Професионално направление 8.3 „Музикално и танцово изкуство“, докторска програма „Музика“.

08.06.2024 г.

.....

Доц. д-р Елица Луканова

