**Сущность методов «арт-терапия» и «танцевально-двигательная терапия»**

*Кротова Екатерина Александровна – студентка 3 курса специальности «Народное художественное творчество» КОГПОАУ «Вятский коллеж культуры»*

*Чернядьева Елена Николаевна – преподаватель КОГПОАУ «Вятский коллеж культуры»*

Определение арт-терапии варьируется в зависимости от его происхождения в двух областях: искусстве и психотерапии. Оно может сосредоточиться на искусстве, как терапевтическом процессе или это может быть «искусство в терапии» (художественная психотерапия). Психоаналитики первыми использовали искусство в психотерапии. Терапевты интерпретировали символическое самовыражение клиента, а также вызывали ассоциации самого клиента.

Арт-терапия является относительно молодой наукой, зародившейся одновременно в Англии и в США и соединившей в себе изобразительное искусство и психологию.

В Великобритании, художник Адриан Хилл был первым человеком, который использовал термин «арт-терапия». Он открыл терапевтический эффект рисунка и живописи во время восстановления в санатории от туберкулеза. Хилл считал, что ценность арт-терапии заключается в «совершенно захватывающей ум (а также пальцы) … творческой энергии». Художник начал свою творческую работу с пациентами, которая описана в его книге «Искусство против болезни» (1945 г.). Эдриан Хилл создал Британскую Ассоциацию Арт-терапевтов в 1964 году и стал ее первым президентом [1].

Современная научная арт-терапия при всех ее связях с разнообразными культурными феноменами, более всего близка первобытному, доисторическому искусству. Последнее, как и арт-терапия, основано на спонтанном самовыражении и в известной мере игнорирует эстетические критерии и профессионализм автора. И для арт-терапии, и для первобытного искусства наиболее важен процесс творчества, искренность, полнота самовыражения. И в том и другом случае изобразительные материалы и продукция выступают прежде всего в качестве инструмента динамической внутриличностной и межличностной коммуникации.

Архаические формы искусства как прообраз современной арт-терапии дольше всего сохранились в народном творчестве. Присущие ему искренность, непосредственно-действенный характер в значительной мере определили то, что для многих людей народное творчество до сих пор является одним из факторов сохранения душевного здоровья. Закономерно, что одной из предпосылок развития арт-терапии явилось возникновение интереса к «примитивному» и доисторическому искусству, обозначившееся на рубеже XIX и XX вв.

Тем не менее было бы упрощением видеть первобытное искусство в качестве единственного или главного исторического аналога современной арт-терапии. Есть определенные основания говорить о связи современной арт-терапии с тради­циями классицизма и романтизма (Edwards 1989). Влияние классической традиции на арт-терапию, по мнению М. Эдвардса, проявляется в убеждении многих современных арт-терапевтов в том, что продукция и механизмы художественного творчества могут быть рационально истолкованы, а используемые в арт-терапии диагностические алгоритмы и психотерапевтические интервенции поддаются формализации и воспроизведению. Эдварде полагает, что влияние классической традиции наиболее ярко проявляется в психоаналическом подходе к арт-терапии с его тенденцией рассматривать изобразительную продукцию в соответствии с определенной системой внешних, формализованных критериев, используя те или иные приемы интерпретации символических образов.

Дать исчерпывающее **определение арт-терапии** довольно трудно, потому что оно в определенной мере зависит от теоретических представлений и области практической деятельности специалиста, от характерных для той или иной страны моделей арт-терапии и степени их «зрелости».

Можно привести примеры различного понимания арт-терапии представителями ее различных школ и направлений. Одна из родоначальниц американской арт-терапии — Маргарет Ваумбург — подчеркивала, что «арт-терапевтическая практика основана на том, что наиболее важные мысли и переживания человека, являющиеся порождением его бессознательного, могут находить выражение скорее в виде образов, чем в словах... Приемы арт-терапии связаны с представлением о том, что в любом человеке, как подготовленном, так и неподготовленном, заложена способность к проецированию своих внутренних конфликтов в визуальные формы. По мере того, как пациенты передают свой внутренний опыт в изобразительном творчестве, они очень часто становятся способными описывать его в словах...» [2].

Выделяют следующие **виды арт-терапии:**

1. **Арт-терапия** в узком смысле слова – **рисуночная терапия** (изотерапия), основанная на изобразительном искусстве. Популярна для психологической коррекции невротических и психосоматических нарушений среди детей и подростков со сложностями в обучении и социальной адаптации. Выражает эмоциональное состояние рисующего [3].
2. **Сказкотерапия** – это метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром [4].
3. **Музыкотерапия** – это вид арт-терапии, где музыка используется в лечебных или коррекционных целях. В настоящее время музыкотерапия является целым психокоррекционным направлением (в медицине и психологии) [5].
4. **Драматерапия** – это новое направление арт-терапии, набирающее темп и становящееся модным в наши дни. Она использует такой широко распространённый технический приём, как драматизация, т.е. разыгрывание какого-либо сюжета. И хотя оно называется драматерапией, в её основе лежит искусство театра, а не драматургия. Данное направление использует силу искусства в рамках терапевтического процесса для получения доступа к латентным исцеляющим ресурсам в работе с клиентами [6].
5. [**Танцевально - двигательная терапия**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) – это метод психотерапии, в котором тело и движение помогают человеку пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты. Телесные движения человека рассматриваются как отражение его внутренней психической жизни и взаимоотношений с окружающим миром. Танцевальная терапия базируется на предпосылке, что тело и психика взаимосвязаны. Ментальные и эмоциональные проблемы представлены в теле в виде мышечных зажимов и ограничивающих двигательных стереотипов. В танцевальной терапии акцент ставится на том, как человек чувствует своё тело и движение [7].
6. [**Куклотерапия**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) – это метод лечения с помощью кукол. Возможности куклотерапии позволяют решить разные важные коррекционные задачи, например: расширение репертуара самовыражения ребенка, достижение эмоциональной устойчивости и саморегуляции, коррекция отношений в системе ребенок — родитель [8].
7. [**Песочная терапия**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%81%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) – это психотерапевтическая методика, основанная на понимании Личности человека с точки зрения глубинной психологии. Кроме того, это так же метод невербальной творческой коммуникации, реализуемой в пространстве терапии. Для ребёнка это привлекательная и уникальная возможность общения, когда можно свободно выражать свои чувства и мысли, не прибегая к помощи слов [9].
8. **Глинотерапия** – это метод, предполагающий взаимодействие ребенка с глиной для решения психотерапевтических задач. Концептуальной базой этого метода являются глубинные психоаналитические практики, включающие анализ бессознательных моментов в психике человека, аффективно-инстинктивных импульсов, процессов и механизмов защиты как отражение актуальных личностных проблем, анализ конфликтов, вытесненных в раннем детстве в сферу бессознательного, диагностика и осознание скрытых возможностей, способностей [10].
9. [**Медитативная живопись**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%81%D1%8C) – это тонкий инструмент самопознания и духовного роста. Техника заключается в осознанном отслеживании и последующем анализе собственного состояния, мыслей и эмоций в процессе создания абстрактных живописных картин [11].

Одним из популярных видов в последнее время становится **танцевально-двигательная терапия**, использующая движения в основе развития физической, социальной и духовной жизни человека. Метод (это совокупность приемов и способов теоретического познания или практического освоения действительности. Например, в области познания существуют следующие методы: наблюдение, эксперимент, идеализация, аналогия, индукция, дедукция, анализ, синтез, формализация и пр. [12].) танцевально-двигательной терапии применим для борьбы со многими проблемами, одними из которых являются эмоциональные и [межличностные конфликты](https://www.psychologos.ru/articles/view/mezhlichnostnyy_konflikt), страх перед неудачей, недостаточность [коммуникационных навыков](https://www.psychologos.ru/articles/view/kommunikaciya), [заниженная самооценка](https://www.psychologos.ru/articles/view/zanizhennaya_samoocenka). Психотерапевт при помощи танца помогает людям забыть о проблемах, расслабиться и самоутвердиться. Главное достоинство танцевально-двигательной терапии в сравнении с другими видами терапии состоит в том, что она является общедоступной, так как при занятии этим видом терапии акцент ставится не на качестве выполненных движений, а на тонкости выражения человеком собственных эмоций во время движения, честном выражении чувств и абсолютной свободе движений.

Существенный вклад в развитие танцевально-двигательной терапии внесла теория «мышечного панциря» [Вильгельма Райха](https://www.psychologos.ru/articles/view/vilgelm_rayh). Он впервые доказал, что зажатость («мышечный панцирь») человека возникает в самом детстве и напрямую связана со страхом быть наказанным, непонятым, отчужденным, а также с необходимостью постоянного подавления человеком своих сексуальных ощущений. В результате комплексы и зажимы накапливаются в организме и способны привести к различным душевным и телесным заболеваниям. Вильгельм Райх, являющийся основоположником телесной психотерапии, верил, что осуществление пациентом спонтанных движений тела в комплексе с ровным размеренным дыханием способно снять мышечное напряжение и позволить эффективно устранить зажимы и блоки, мешающие человеку жить.

По одной из версий, основательницей танцевально-двигательной терапии как самостоятельного вида психотерапии является Габриэлла Ротт – театральный режиссер, исследователь новаторского направления в театральном искусстве, известный во всем мире учитель танца, автор знаменитого танца «пяти ритмов». Вклад Габриэллы Ротт в развитие танцевально-двигательной терапии неоценим – именно она придумала специальные упражнения, позволяющие успешно решить большинство психологических проблем человека при помощи движения. Главная идея упражнений состоит в разделении тела человека на семь основных зон:

* зона номер 1 – голова и шея;
* зона номер 2 – плечи;
* зона номер 3 – локтевые суставы;
* зона номер 4 – кисти рук;
* зона номер 5 – таз и позвоночник;
* зона номер 6 – колени;
* зона номер 7 – ступни.

**Цель использования метода танцевально-двигательной терапии** – это развитие осознания собственного тела, создания позитивного образа тела, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение группового опыта.

Основной задачей групп танцевально-двигательной терапии является осуществление спонтанного движения. Метод танцевально-двигательной терапии побуждает к свободе и выразительности движения, развивает подвижность и укрепляет силы как на физическом, так и на психическом уровне. Тело и разум рассматриваются в ней как единое целое. Главная установка формулируется следующим образом: движения отражают черты личности. При любых эмоциональных сдвигах меняется самочувствие, как душевное, так и физическое, и соответственно меняется характер наших движений.

Метод танцевально-двигательной терапии используется при решении следующих **задач**:

* Углубление осознания членами группы собственного тела и возможностей его использования. Это не только улучшает физическое, эмоциональное состояние участников, но и служит развлечением для многих из них. В начале первого занятия психолог наблюдает за участниками, оценивает сильные стороны и изъяны двигательного репертуара каждого, затем определяет, какие движения подойдут каждому клиенту лучше всего.
* Усиление чувства собственного достоинства у членов группы путем выработки у них более позитивного образа тела. Клиенты с серьезными нарушениями могут испытывать затруднения при проведении границы между собственным телом и объектами окружающей среды. В таких группах танцевальная терапия имеет своей целью создание участниками адекватного образа тела. Танец позволяет сделать образ своего тела более привлекательным, что напрямую связано с более позитивным образом «Я».
* Развитие социальных навыков посредством приобретения участниками соответствующего приятного опыта. Танцевальные движения представляют собой относительно безопасное средство связи с окружающими во время обучения социально приемлемому поведению. Танцевальная терапия создает условия для творческого взаимодействия, позволяет преодолевать барьеры, возникающие при речевом общении.
* Помощь членам группы вступить в контакт с их собственными чувствами путем установления связи чувств с движениями. При творческом отношении клиента к движениям под музыку танец приобретает экспрессивность, позволяющую высвободить подавляемые чувства и исследовать скрытые конфликты, которые могут быть источником психического напряжения. Здесь психодинамическое понятие «катарсиса» распространяется на танец, поскольку его движения высвобождают скрытые чувства, а это имеет прямой коррекционный смысл. Танцевальные движения не только экспрессивны, но и обладают способностью снимать физическое напряжение, в особенности если они включают раскачивание и растяжку.
* Создание «магического кольца». Занятия в группе подразумевают совместную работу участников, игры и эксперименты с жестами, позами, движениями и другими невербальными формами общения. Все это в целом способствует приобретению участниками группового опыта, все компоненты которого на бессознательном уровне образуют замкнутый устойчивый комплекс – «магическое кольцо» [13].

Таким образом, арт- терапия – это популярное направление в современной психологии, основанное на применении искусства и творчества: методы самодиагностики и самоисцеления. В данное выделяют 9 видов арт-терапии, к которым относятся: арт – терапия, библиотерапия, музыкотерапия, драматерапия, танцевально - двигательная терапия, куклотерапия, песочная терапия, глинотерапия, медитативная живопись. При использовании метода танцевально-двигательной терапии главная цель состоит в гармонизации психического состояния через развитие способности самовыражения и самопознания через движение. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и [эмоции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B8): [любовь](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8E%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D1%8C), [ненависть](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%8C), [обиду](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D0%B8%D0%B4%D0%B0), [злость](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BB%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), [страх](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85), [радость](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) и т. д. Методика танцевально-двигательной терапии базируется на убеждении, что содержания внутреннего «Я» человека отражаются в зрительных образах всякий раз, когда он танцует,в ходе чего происходит гармонизация состояния психики [14].

**Список литературы**

1. История арт-терапии. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://healingarts.ru/istoriya-art-terapii/>, свободный (15.02.2020).
2. Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии. [Текст] / А.И. Копытин. - М.: Золотой фонд психотерапии, 2001.- 43 стр., с илл.
3. Арт-терапия. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biobadi.ru/art-terapiya/>, свободный (15.02.2020).
4. Сказкотерапия в работе с детьми и взрослыми. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://olga2901l.narod.ru/skazkoterap.html>, свободный (15.02.2020).
5. Музыкотерапия. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://artlig.com/ob-art-terapii/muzyikoterapiya>, свободный (15.02.2020).
6. Что такое драматерапия. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://samopoznanie.ru/schools/dramaterapiya/>, свободный (15.02.2020).
7. Танцевальная терапия. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://syntone.ru/article/tantsevalnaya-terapiya/>, свободный (15.02.2020).
8. Основы куклотерапии. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://psy.su/feed/2125/>, свободный (15.02.2020).
9. Песочная терапия. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://medalvian.ru/detyam/dvigatelnye-i-tvorcheskie-metodiki/pesochnaya-terapiya/>, свободный (15.02.2020).
10. Глинотерапия. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/glinoterapiya-v-rabote-s-simptomami-emotsionalnogo-neblagopoluchiya-detei>, свободный (15.02.2020).
11. Медитативная живопись. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.facebook.com/permalink.php?id=336822770321425&story_fbid=352263382110697>, свободный (15.02.2020).
12. Понятия и категории. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ponjatija.ru/taxonomy/term/1179>, свободный (15.02.2020).
13. Танцевальная терапия. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://psyera.ru/2423/tancevalnaya-terapiya>, свободный (15.02.2020).
14. Арт-терапия. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.live-and-learn.ru/catalog/article/art-terapiya/>, свободный (27.02.2020).