Історія виникнення танцювальної терапії

Історія танцювальної терапії

- В танцювальній терапії відсутні стандартні танцювальні форми. При цьому можуть використовуватися найрізноманітніші види танцю - від народного, до року.
- Витоки танцювальної терапії можна відшукати в найдавніших цивілізаціях. Можна припустити, що танець використовувався для спілкування ще тоді, коли не існувало мов.
- У різних культурах завжди існували ритуальні танці. Їх застосовували для лікування хворих, оплакування мертвих, святкування перемог та інших радісних подій.
- Стародавні мисливці в танці наслідували руху звірів. Це дозволяло зробити полювання більш успішною. Танці воїнів ефективно допомагали підняти їхній бойовий дух.
- У танцях можна простежити духовний розвиток кожного народу. Наприклад, жителі Древнього Єгипту за допомогою танців зображували рух небесних світил, римляни танцювали на честь богів.
- Всім відомий хоровод був відображенням язичницького культу Сонця. Його учасники рухаються в тому ж напрямку, що і Сонце. На Русі в давні часи існували ритуальні танці, які були приурочені до певних сезонів. Вони поєднувалися з стрибанням через багаття. Вважалося, що підскакування під час танців прискорювали зростання злаків. Древні греки були впевнені, що танець удосконалює людину. Цьому мистецтву приділялася дуже велика увага.
- У багатьох народів Африки танець показує приналежність до того чи іншого племені. Індійський танець здатний розповісти глядачеві цілу історію. Він вважається в Індії породженням бога Шиви, який під час танцю як би одночасно руйнує і створює життя наново.
- У Лейпцигу існує незвичайний "Танц-архів". В ньому можна побачити величезну кількість друкованих, відео та інших матеріалів, що розповідають про історію танцю.









Розвиток танцювальної терапії



- Її почали активно використовувати після закінчення Другої світової війни. Тоді великій кількості інвалідів і ветеранів війни була потрібна фізична і емоційна реабілітація. Танцювальна терапія стала застосовуватися в якості додаткового методу лікування стаціонарних пацієнтів. Багато з них не могли говорити, але могли танцювати. Великий внесок у розвиток цього виду терапії внесла Меріан Чейс, яка працювала у вашингтонській лікарні св. Елізабет.
- Нова хвиля інтересу до танцювальної терапії припала на 50-ті роки. В цей час були відкриті транквілізатори, що дозволило розробити і впровадити у психіатричних клініках нові програми. Вони передбачали для хронічних пацієнтів застосування більш активних форм лікування.
- У 60-ті роки велася активна розробка експериментальних методів розширення самосвідомості та роботи з групами. Велика увага при цьому приділялася ролі руху.
- У 70-ті роки проводилися дослідження невербальної комунікації. Аналізу піддано комунікативна поведінка людського тіла. Отримані наукові дані сприяли зростанню інтересу до нових програм танцювальної терапії.
- Великий вплив на розвиток танцювальної терапії зробила також психоаналітична теорія, якою займалися такі вчені, як: Вільгельм Райх, Карл Юнг і Гаррі Стек Салліван.

Суть танцювальної терапії

- Будь-яке переживання людини, як позитивне, так і негативне, що виражається в напрузі будь-якої групи м'язів. Існує біоенергетична теорія міцного зв'язку емоційних переживань і напруги м'язів. Вона була розроблена Вільгельмом Райхом і Олександром Лоуэном.
- Її основна суть полягає в тому, що всі психічні травми людини заважають йому вільно виражати свої емоції. На підтримку цього м'язового затиску витрачається енергія. Після отреагирования зовні вона починає вільно циркулювати по всіх частинах тіла.
- Сучасна танцювальна терапія спрямована на зниження м'язового напруги. Вона сприяє збільшенню рухливості людини.
- Юнг зазначав терапевтичну цінність артистичних переживань. У танці вони дозволяють витягнути з несвідомого неусвідомлені потяги і потреби. Відбувається звільнення людини від них.
- Танцювальна терапія може вважатися первинним засобом заохочення невербального взаємодії, як між клієнтом і терапевтом, так і між учасниками.
- Сьогодні все більшу популярність набувають заняття в групах танцювальної терапії. Вони дають можливість самоактуалізації та надають впевненість у міжособистісних взаємодіях.