



# Танцуют ВСЕ!

Беседовала **Марина СМАГИНА**  
 Фото: **Денис РОССИКОВ**

**С**егодня все чаще можно услышать сочетание слов – танцевально-двигательная терапия. Мы говорим: танцтерапия, танцевальная терапия, данс-терапия и так далее. Но при этом не всегда понимаем, что это за зверь и с чем его едят? Мы решили разузнать все о танцевальной терапии у одного из лучших специалистов в этой области – Александра Гирсона, преподавателя Международного института интегративной психологии, заведующего отделением танцевально-двигательной терапии Института развития личности, основателя и руководителя нескольких танцевальных групп.

**– Чем танцевальная терапия отличается от знакомых всем танцев?**

– Во-первых, в терапии танцем нет заранее известного результата – образа, стиля, словаря движений. В танце важны законы композиции (или их нарушение), а в контексте танцтерапевтической сессии мы можем совсем не уделять этому внимания. Для танцевальной терапии важнее, что человек чувствует, когда движется. То, как это выглядит, имеет скорее диагностическую ценность.

Второе отличие – наличие танцтерапевта, то есть человека имеющего специальное, и не только танцевальное, но и психотерапевтическое образование. В-третьих, терапия танцем всегда связывает воедино тело и сознание.

**– Кто приходит на занятия танцевально-двигательной терапией?**

– Есть несколько категорий людей. Во-первых, это люди, которые чувствуют сильное напряжение, и поняли, что с этим надо что-то делать. Другая категория – те, кто профессионально занимается танцем и в определенный момент начинает чувствовать, что зашел в тупик. Танец может быть не только активной телесной деятельностью, но еще и определенным состоянием, когда все подвижно, мобильно, ярко. Многие приходят для того, чтобы стать ярче в творчестве, сделать шаг в своей жизни, в работе.

**– Какие состояния могут стать «звоночками», оповещающими, что пришло время заняться танцевальной терапией?**

– Вам нужно заняться танцевальной терапией, если:


- вы ощущаете скапливающееся напряжение в разных областях тела (чаще всего это плечевая зона и зона бедер);
- у вас ограниченный диапазон движений (возможно, вы

не позволяете себе какие-то движения);

- вы чувствуете зажатость, скованность не только тела, но и мыслей, чувств, постоянно тревожитесь.

Недавно на Западе были проведены исследования, которые доказали, что танцевальная терапия эффективно воздействует на состояние тревожности. Причем этот вид терапии более действенен, чем музыкальная терапия или занятия спортом. Во время занятий формируется более реалистичный образ себя, и мы отходим от установок, начинаем принимать себя такими, какие мы есть.

**– Сейчас в России много людей, лишь называющих себя терапевтами. Как распознать шарлатана и не попасть к нему на крючок?**

– Ни в коем случае нельзя идти к танцевальному терапевту, который гарантирует результат и говорит, какой это будет результат. Потому что арт-терапия – это творческий процесс, и в начале пути известно лишь то, куда вы пойдете, и то, что это будет безопасный процесс. Заранее предугадать результат просто невозможно. Во время танцевальной терапии происходит высвобождение эмоций. Этот процесс регулируемый и безопасный, но вместе с тем и достаточно спонтанный. Основа телесно-двигательной терапии – идея баланса и равновесия как телесного, так и духовного. 



Танцевально-психологические тренинги  
 Александра Гирсона

## Жить Танцуя

Путешествие в мир танцевально-двигательной терапии, доступное всем. Здесь ТАНЕЦ становится зеркалом, в котором Вы видите свою оригинальность и неповторимость.

Подробная информация на сайте: [www.girshon.ru](http://www.girshon.ru) и по тел. +7903 286-47-64

## → Практикум со звездой



### **1-е упражнение** научит правильно пробуждаться, вставать с кровати

1. Лечь на коврик, колени полусогнуты.
2. Расслабиться, дыхание ровное.
3. Постараться почувствовать вес своего тела.
4. Представить себе, как вес уходит вниз.
5. Спокойно перевернувшись на бок, начать медленно приподниматься, помочь себе оперевшись руками. Важно не напрягать шею, тело должно быть полностью расслаблено.

**Татьяна Плотникова:** Выполнять это упражнение очень забавно, ощущения необычные. Когда я дошла до максимальной точки расслабления, то как будто раздвоилась во времени и в пространстве. Я вполне реалистично понимала, что нахожусь здесь и сейчас, но так же на полном серьезе осознавала, что я улетела в Ялту. Я вспомнила людей, и в частности одного человека, и даже подумала: «А может, позвонить?» Это очень здорово. Приятные воспоминания – это одно из ресурсных состояний.

**П**редлагаем вам, уважаемые читатели, опробовать некоторые элементы танцевально-двигательной терапии на себе. Поможет нам в этом звезда телеэфира, ведущая канала «Домашний» Татьяна Плотникова.





## 2-е упражнение сделает ваше тело более грамотным, научит расслаблению

1. Включите музыку, почувствуйте ступнями опору, пол под ногами.
2. Начните с небольших толчков, переходящих в вибрацию, тряску, которая начинается от стоп. Постепенно включайте в эту «тряску» икры, колени, бедра, все тело.
3. Обратите особое внимание на то, чтобы в этом движении участвовали плечи и голова.
4. Вы можете разнообразить движения: меняя опорную ногу, направление вибрации (из стороны в сторону, вперед-назад).
5. Найдите тот ритм, при котором эта вибрация продолжается как будто сама, не требует усилий.
6. Мягко остановитесь и начните тянуться во все стороны одновременно: за руками, за ногами, позвоночником вверх и вниз, тянитесь мягко, но достаточно долго.

**Татьяна Плотникова:** Самое прикольное в этом упражнении – поймать вибрацию. Такие банальные выражения, как «слиться с природой», мы понимаем как сесть на пенек, зажечь костер и держать мертвую рыбу в руках, и готовить из нее уху. А ведь единение на самом деле это нечто другое – важно почувствовать вибрацию, найти нужную точку. Это настолько естественно! Поэтому позитивное ощущение от вибрации можно сравнить с единением с природой.

## 3-е упражнение вырабатываем походку

Каждый человек может научиться по-разному ходить в разных ситуациях. Давайте примерим на себя несколько вариантов походки, это упражнение можно делать и на улице, и в помещении (если достаточно пространства).

1. Начните свободно ходить, причем достаточно быстро, чтобы тело немного «несло».
2. Направляйте внимание на голову, чтобы она начала «вести» тело.
3. Теперь пусть в походке вас «ведут» плечи, отметьте: изменился ли рисунок движения и самоощущение, иногда эти изменения очень заметны, иногда – едва уловимы.
4. Пусть центрами движения, походки становятся локти, кисти, бедра, колени, стопы, отмечайте каждый раз изменения в характере движения и самоощущении.
5. Вспомните свою привычную походку, какие центры ведут в ней?
6. Создайте ту походку, которая именно сейчас вам нравится, какие центры будут вести в ней?
7. У вас может быть много разных походок, экспериментируйте, играйте с этими возможностями.

**Татьяна Плотникова:** Я поняла, что у меня «проблемы» с головой и бедрами. Вероятно, я не могу почувствовать походку от бедра, потому что с детства мне говорили: «Не виляй бедрами, так ведут себя распущенные женщины». Прекрасно, что проработка походки дала мне возможность почувствовать себя легко и свободно, понять, что тело может быть умным и настраиваться по ситуации. Оказывается, необязательно всегда ровно держать спину.



Настройка сознания и тела:

- Ультразвуковая телесная терапия
- Динамическая медитация
- Латинские танцы, хастл, фитнес

Парикамахерский зал, маникюр, педикюр, обертывания, прессотерапия, лечебное питание, остеокоррекция, косметология, массаж, солярий, ИФК

Ленинский проспект, г.30. 954-75-48, [www.listel.ru](http://www.listel.ru), [list-el@yandex.ru](mailto:list-el@yandex.ru)