## РЕСУРС ВОЗДЕЙСТВИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ИСКУССТВА НА ЛИЧНОСТЬ ТАНЦОВЩИКА

**Куликова Ю.В.**

*МАУДО «Центр дополнительного образования» г. Балаково*

*Саратовской области*

Танец уже давно стал метафорой жизни, поскольку он отражает её основные стороны: соревнование, борьба, мир – и всё это формы танца. Танец – это процесс, который происходит на протяжении всей нашей жизни. Мы совершенно правы, когда рассматриваем не только жизнь, но и всю Вселенную как танец»,– писал известный английский физиолог и исследователь искусства Х. Эллис [2, с.10].

Ещё на заре своего существования, до освоения речи и самоанализа, человек, прежде всего, научился владеть своим телом, оно было ему помощником в процессе познания мира. В те доисторические времена средством общения между нашими предками был танец, пластические движения. Танец являлся для охотников средством, чтобы просить удачу у языческих богов, они праздновали богатую добычу и сопровождали ими похороны. Танцы использовались людьми так же для праздников и религиозных ритуалов.

Очень чувствительные к гармонии души и тела, греки превратили искусство танца в систему, выражающую самые разные чувства и страсти. Аристотель возвысил танец до поэзии. Он утверждал, что танцоры посредством телодвижений в определённом ритме могут передавать чувства, страсти и поступки. Постепенно танцы приобрели характер светских развлечений. Через некоторое время потребность в танцах будет у всех, без различия статуса, возраста и пола [3, с.13]. Танцы носили различный характер, могли быть быстрыми и медленными, зажигательными и лиричными, простыми и содержавшими замысловатые фигуры.

О значимости танцевальной культуры в то время говорит тот факт, что почти все крупные композиторы эпохи опирались на танец как таковой. Был очень распространён и народный танец, перешедшие и в професииональную музыку (например, сарабанда).

В Средние века и позднее танцевали уже все: короли, придворные, народ, крестьяне. В современном обществе по какой-то причине существует мнение, что танец – это элитная форма искусства, занятие малодоступное для простых людей. Некоторые считают, что танцевать должны только профессионалы.

В результате многие люди предпочитают смотреть красивые танцы в концертных залах или на экранах телевизоров. Современные танцы очень трудно исполнять, но молодёжь стремится выбрать танец в качестве своей профессии, поэтому занятия в хореографических кружках обретают популярность.

И в данном случае танец выступает не только как средство самовыражения, но и как способ «лечения» многих психических проблем. Известно, что один и тот же танец, исполняемый разными танцорами, часто наполнен разным эмоциональным содержанием, а иногда и совершенно противоположным.

Но это касается только художественной интерпретации хореографического текста, который обычно, особенно в массовых танцах, остается неизменным и чаще всего не принадлежит исполнителям. Кроме того, если танец популярен, он, безусловно, находит выражение в особо значимых психопластических интонациях общества, социальные мотивы отражаются, и не только в хореографическом тексте, но и в его исполнении [5, с.143].

Несомненно, искусство танца – отличный способ передать свои чувства и эмоции. В наши дни существует множество танцевальных направлений, которые имеют свои особенности. Каждое направление танца имеет ярко выраженную интонацию и символику, присущую ему.

Поскольку танец благотворно влияет на психику человека и его организм, его используют как профилактическое средство. У всех танцевальных психотерапевтов существует «общее понимание танца, который в литературе называют "базовым танцем»: «Танец – это спонтанная трансформация внутреннего мира в движение, в ходе которой пробудится творчество и потенциал изменения старого образа жизни» [5, с.143].

Магическое влияние хореографии на настроение и самочувствие человека имеет вполне понятную физиологическую природу. Танцы –это прежде всего физическая активность, которая по определению является лучшим антидепрессантом. Например, такое энергичное танцевальное направление, как хип-хоп, предотвращает болезни внутренних органов и депрессии. Этот зажигательный и динамичный танец оживляет не только публику, но и самого танцора.

В процессе танца мышцы работают очень активно, учащается сердцебиение, кровь начинает быстрее циркулировать по телу, все биохимические процессы оживают и ускоряются. Мозг получает сигнал об оптимизации ситуации в организме и реагирует на это двойным излучением гормонов удовольствия, которые призваны стимулировать человека танцевать снова и снова, поддерживая недавно принятую позитивную волну [7, с.84].

Усиленный синтез серотонина и других гормонов счастья вызывает повышение настроения, ощущение радости и счастья, что позволяет забыть о своих переживаниях. Любой танец: вальс, ламбада или рок-н-ролл – мощное оружие против комплексов, стрессов, чёрных мыслей и чувства одиночества.

Часть двигательной коры мозга, отвечающая за двигательную активность, расположена вблизи структур, управляющих органами чувств. Изменения в двигательной коре дают изменения в чувствах. У спортсменов после успешной тренировки появляется ощущение так называемой «мышечной радости».

Также в процессе танца выделяются гормоны радости – эндорфины. Они отгоняют печаль и тоску. Поэтому танцы имеют большой психологический потенциал. Рассмотрим с этой целью парный танец. Такого рода танцы способны решит проблему конфликтов и ссор. Танцуя в паре, партнеры испытывают ощущение единения друг с другом, общего движения.

Важно избрать танец для себя, под свой темперамент и настроение. Это может быть медленный, плавный классический вальс, зажигательные латинские танцы или томное, страстное танго. Иногда одно движение, жест, взгляд в парном танце может сказать партнёру больше, чем множество слов.

Ещё больше влияют на психику человека групповые танцы, благодаря особому чувству команды. Возникает настолько сильный общий оптимистический настрой, что он может распространиться и далее, вывести самого плохого настроения и депрессии.

Групповой танец особенно хорош для женщин, у которых есть проблемы в личной жизни. Недаром в культуре почти каждого народа существует такой танец, как хоровод. И танцевали чаще всего незамужние девушки в поисках пары. Но чтобы почувствовать дух группового танца, совсем не обязательно ехать в деревню и устраивать там хоровод.

Современные фитнес-центры, студии танца предлагают большой выбор различных занятий групповыми танцами, это может быть так называемый танец живота. В последнее время он стал очень популярным. Танец живота дарит только положительные эмоции – красивые яркие костюмы, зажигательную музыку, причем в отличие от западного танца, последний основан почти исключительно на работе мышц. Он хорошо сказывается на позвоночнике, мышцах спины и живота. При этом активные движения бёдер формируют красивую талию.

Другой вариант – танцевальная аэробика, целью которой является не только на коррекцию фигуры, но и общее восстановление и повышение тонуса. Быстрые ритмичные движения укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают пластику и грацию. Степ-аэробика помогает развивать суставы и формировать свод стопы, развивает координацию и равновесие, вестибулярный аппарат, тренирует сердце. Любой танец действует на организм положительно, но это только внешняя сторона.

Внутренний аспект танца состоит в его способности отражать личность бессознательно. Если внимательно присмотреться, можно многое рассказать о характере танцора, его привычках, страхах, особенностях взаимодействия с разными людьми и с самим собой, его фантазиях, отношении к миру и многом другом.

Люди, которые верят в себя и расширяют свою деятельность в жизни, обычно танцуют широкими размашистыми движениями, часто резкими, в танце перемещаются в пространстве с поднятой головой. Часто сталкиваясь с другими, они могут петь, общаться с остальными людьми и приглашать на танец. Те, кто хочет привлечь к себе внимание, обычно носят яркую и неординарную одежду, имеют много макияжа и танцуют в центре круга. Их движения – это заученные паттерны. Они могут выбрать себе партнера и активно демонстрировать свои навыки на заднем плане, внимательно отслеживая реакцию окружающих. Они вступают в короткий зрительный контакт с другими, часто улыбаются, демонстрируя свою доброжелательность.

В большинстве случаев люди танцуют очень скромно: руки согнуты в локтях, кулаки сжаты, глаза устремлены либо в пол, либо по кругу. Если говорить о парном танце, то здесь тоже есть некоторые модели. Люди, привыкшие руководить, настойчивы, не умеют слушать других, всегда берут инициативу в свои руки.

Расстояние между двумя танцорами показывает степень уверенности, близости и отношения к партнеру в частности и к людям в целом. Если во время партнёрского танца один из двоих всегда возвращается назад, то возможно, что у него есть подсознательный страх установления и поддержания долгосрочных отношений. Напротив, постоянное движение вперед к партнеру, говорит о стремительных отношениях в жизни, что часто пугает и отталкивает неосознанно.

Конечно, всегда бывают исключения, и говорить о развитии тех или иных качеств, черт личности и поведения можно только в том случае, если эти движения, жесты присутствуют в большинстве танцев и очевидны окружающим.

Очень красноречивы и «танцующие» части тела. Если внимательно присмотреться к танцующему человеку, то можно заметить, что одни части тела двигаются чаще других. Это руки и ноги, затем бёдра и голова, почти никогда – спина, шея и плечи. Символическая интерпретация этих движений заключается в следующем:

- Руки символизируют способность к социальным контактам и их характер (кулаки означают агрессивность, а свободные ладони-доброжелательность);

- Ноги – стабильность социального статуса;

- Бёдра – способность быть независимым;

- Голова – символ рациональности, критического отношения;

-Шея – во всех смыслах контроль (за собой, людьми, эмоциями и поведением);

- Спина – искренность, перегрузка;

- Плечи – ответственность (особенно за других) [7, с.79].

Если во время танца правая сторона тела более подвижна, это говорит о проявлении мужских черт и качеств, таких как настойчивость, агрессивность, целеустремленность, активность, скованность, последовательность. Если левая часть более активна, она показывает преобладание женских качеств, таких как гибкость, терпение, покорность, мягкость и интуитивность.

 И, конечно, чем меньше движений скоординировано, тем больше человек дисгармоничен. Наблюдая, как танцуют разные люди, можно заметить, что это очень разные вещи: танцевать красиво и танцевать сбалансированно и гармонично. Стоит отметить, что всегда есть возможность изменить свой танец для того, чтобы изменить свой характер, приобрести новые черты характера. Также важно помнить, что самое главное в жизни – это человек, и танец может помочь развить все черты, которые он хочет

Современный танец – это идеальное хобби. С одной стороны, это искусство, которое облагораживает ум. С другой стороны, это спорт, хорошо держать своё тело в форме. С повышением танцевальных навыков повышается самооценка, развивается чувство ритма, укрепляются мышцы, появляется уверенность в себе и исчезают психологические зажимы.

 Танец – это очень старый метод выражения всех накопленных внутренних эмоций. Танец отражает физическую, умственную и эстетическую красоту.

Танец как средство терапии появился в нашей стране в 50-е годы. В клиниках активно внедрялись такие методики. Танцевальная терапия используется в качестве дополнительного лечения психических заболеваний. Он был особенно популярен в 60-е гг. стал популярным и эффективным методом лечения и профилактики психических заболеваний. Эти занятия проводились в больших группах.

В 70-е годы были проведены исследования, чтобы понять, как танец влияет на психику человека. Оказалось, что человек может избавиться от многих болезней с помощью танца.

Человеческий опыт, как положительный, так и отрицательный, влияет на здоровье в виде мышечного напряжения. Суть этой терапии в том, что любая психологическая травма не дает человеку возможности выразить все свои эмоции. Результатом этого является мышечный зажим. На этот клип тратится огромное количество энергии. Во время танца происходит сокращение мышечного зажима. Этот танец дает людям возможность выразить себя. С помощью танца становится легче общаться с другими людьми.

Максимальная эффективность этой терапии достигается тогда, когда она проводится на групповых занятиях. Этот метод позволяет человеку понять самого себя, познать особенности своего организма. Такое знание приводит к тому, что люди начинают чувствовать себя комфортно в окружающем мире. Человек получает новые положительные эмоции, его физическое состояние, как и эмоциональное, становится намного лучше.

Такие занятия с детьми и подростками помогают повысить их самооценку, уверенность в себе и позитивное мышление. Научившись новым движениям в танце, подростки познают новые разные чувства. Танец-это прекрасный повод проявить себя.

Танец поддерживает стройную фигуру, помогает похудеть, укрепляет мышцы, развивает гибкость, настраивает организм на двигательную активность, уравновешивает его и, наконец, придает уверенности в себе и привлекательности.

Если у человека есть какие-либо проблемы с желудочно-кишечным трактом, уроки танца живота помогут избавиться от них. Эти занятия дадут возможность справиться с болью в животе, решить проблемы со спиной, которые есть у большинства людей. Нельзя забывать о влиянии восточного танца на женское тело. Занятия танго и румбой избавят от болей в суставах, укрепят все группы мышц, а также помогут оставаться в форме, полной сил и энергии.

При активном движении улучшается кровообращение, увеличивается объём легких, улучшается общее состояние и стабилизируется нервная система. Танцы тренируют координацию движений, способствуют хорошей осанке и красивой походке.

Танцы развивают дыхательную систему организма человека. Занятия танцами действительно помогают избавиться от регулярных простуд, бронхитов и даже облегчают течение болезни у людей, страдающих приступами астмы.

Танцы продлевают жизнь, помогают поддерживать общий тонус и могут сохранить работоспособность и бодрость человека до последних дней жизни.

Танцевальные занятия способны повысить самооценку. Сегодня это обстоятельство вызывает большой интерес. Об этом свидетельствуют переполненные группы латиноамериканского танца, фламенко, танго и др. Человек инстинктивно ищет место, где он может выразить всю гамму чувств, не боясь осуждения.

Хореография используется для выражения всего спектра человеческих эмоций, мыслей и отношений. Когда человек танцует, чувства выражаются через серию высоко структурированных движений. Когда танец используется в терапии, чувства высвобождаются через свободное движение и импровизацию. Танец – это общение посредством движений, поэтому в танцевальной терапии нет стандартных танцевальных форм, и все формы могут быть использованы для самовыражения: первобытные племенные танцы, народный танец, вальс, рок, полька.

Во время занятий танцами повышается самооценка участников. Танец может сделать образ тела более привлекательным, что напрямую связано с более позитивным образом «Я-концепции». Изучая новые движения, человек познает новые чувства.

Танцевальная терапия также используется для развития социальных навыков. Танцевальные движения являются своеобразным средством общения с окружающими. В группах создаются условия для стимулирования творческого потенциала, и человек может искать свой собственный стиль общения и самовыражения вместе с тренером и другими членами группы.

Человек пытается выразить себя даже в походке, как будто он несет себя, показывая свое великолепие. Помимо физического развития, танец позволяет человеку справляться с психологическими комплексами. Чем больше человек посещает занятия танцами, тем глубже он погружается в науку танца, тем более свободными и расслабленными становятся его движения. И в результате это приводит к самореализации и самовыражению на уровне глубинных инстинктов.

Индийский философ Ошо утверждал: «В день, когда человек забывает смеяться, в день, когда человек забывает быть игривым, в день, когда человек забывает танцевать, он не человек; он упал в до-человеческое пространство. Игривость делает его светлым. Любовь делает его светлым. Смех дает ему крылья. Танцуя и радуясь, он может дотронуться до самых далеких звёзд. Он может познать самые тайны жизни» [4].

Тем, кто познал радость хореографического искусства, трудно не согласиться с этим словами. Однако нельзя не упомянуть о том, что танец способен и отрицательно воздействовать на личность. Это происходит в том случае, если есть какие-то противопоказания по здоровью. Другой аспект – морально-нравственная составляющая танца. Если он направлен только на внешний эффект, если в нём отсутствует идейная основа, если смысл его направлен только на то, чтобы исполнитель мог покрасоваться, продемонстрировать свой костюм или технику. Иными словами, если танцы способствуют тому, что К.С. Станиславский называл «любить искусство в себе» [6, с.94].

Особенно пагубно такая практика действует на подрастающее поколение. Безыдейный, бессодержательный танец наносит большой вред на неокрепшие души начинающих танцоров – так же, как и танцы с откровенным эротическим содержанием. В этом отношении педагогу следует быть очень внимательным.

В иных случаях, танец – это всегда освобождение, самовыражение, «полёт». Импровизация позволяет человеку быть одновременно спонтанным и обдуманным. Она дает возможность выразить себя в искусстве, почувствовать радость движения, гармонию тела с музыкой и ритмом. Импровизация соединяет внутренний и внешний мир в одно целое.

А. Дункан говорила: ««Нет такой позы, такого движения или жеста, которые были бы прекрасны сами по себе. Всякое движение будет только тогда прекрасным, когда оно правдиво и искренне выражает чувства и мысли» [1, с.48]. Поэтому танец должен быть наполненным изнутри. Только тогда он будет действенным и правдивым.

Из всего вышеизложенного следует, теория нравственного воспитания подрастающего поколения уже очень давно интересует исследователей, начиная с античности. Множество учёных и педагогов занимались этой проблемой, однако их теории созвучны в том, что детям необходимо посредством искусства прививать общепринятые нормы морали.

В хореографическом коллективе перед педагогом стоит та же задача – обучая танцу воспитывать начинающих танцоров эстетически и морально, применяя для этого те средства, которые находятся в потенциале хореографического искусства.

Исследования показывают, что ресурс воздействия танца на личность велик. Занятия хореографией способствуют физическому и психоэмоциональному развитию, социализируют личность, развивают моральные качества и эстетический вкус. Эти утверждения оказываются верными лишь в том случае, если танец является высокохудожественным продуктом. При других – противоположных – обстоятельствах, а особенно, при отсутствии в танце идейного начала и образности он будет оказывать отрицательное воздействие.

# СПИСОК ИСОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Добротворская, К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна: дисс. ... канд. искусствоведения/ К.А. Добротворская. – СПБ., 1992. – 201 с.
2. Зайфферт, Ф. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа/ Ф. Зайферт. – М.: Планета музыки, 2019. – 128 с.
3. Ожич, Е. История танцев/ Е. Ожич. – М.: Качели, 2017. – 24 с.
4. Ошо Жизнь, любовь, смех/ Ошо [Электронный ресурс] // URL: <https://www.litmir.me/br/?b=55323&p=1> (дата обращения 22.07.2021).
5. Пасынкова, Н. Б. Влияние музыкального движения на эмоциональную сферу личности/ Н.Б. Пасынкова//Психологический журнал, 2002. – №4. – С. 142 – 145.
6. Станиславский, К. С. Работа актёра над собой/К.С. Станиславский. – СПб.: Азбука, 2015. – 735 с.
7. Ходоров, Дж. Танцевальная психотерапия и глубинная психология. Движущее воображение/ Дж. Ходоров. – М.: Когито-Центр, 2009. – 236 с.