

## ТЕНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ: ОБЪЕДИНЕНИЕ ТЕЛА И РАЗУМА В ПРОЦЕССЕ САМОИЩЕЛЕНИЯ

Гараева Аделина Рамилевна

студент, кафедра хореографического искусства, ФГБОУ ВО Казанский Государственный институт культуры и искусств» РФ, г. Казань

### TENSE THERAPY: UNITING BODY AND MIND IN THE PROCESS OF SELF-HEALING

*Adelina Garaeva*

*Student Department of Choreographic Art, Kazan State Institute of Culture and Art, Russia, Kazan*

**Аннотация.** Цель статьи: исследовать влияние танцевальной терапии на процесс самоисцеления путем объединения физической активности и психологических аспектов, а также выявить особенности этого метода в контексте психологического и физиологического оздоровления.

Задачи:

1. Рассмотреть основные принципы танцевальной терапии и ее воздействие на физическое здоровье и психическое состояние человека.
2. Изучить механизмы, через которые танец способствует самоисцелению и возможностям объединения тела и разума в этом процессе.
3. Проанализировать результаты научных исследований, подтверждающие эффективность танцевальной терапии в лечении психологических и физиологических проблем.

В данной статье подтверждается гипотеза:

«Танцевальная терапия способствует интеграции физических и психологических аспектов человеческого организма, что ведет к повышению процессов самоисцеления за счет синергии телесного движения с ментальными процессами».

**Методика исследования:** анализ научно-методической литературы по данной теме, изучение научных публикаций, методических пособий и исследований, касающихся данной проблематики, наблюдение.

Полученные результаты подтверждают, что в процессе танцевальной терапии, направленной на выражение эмоций и чувств через движение, происходит обновление физиологических процессов. Интеграция тела и разума через танец способствует эффективности самоисцеления и помогает человеку достичь гармонии и баланса в своем организме.

**Abstract.** The purpose of the article: to explore the influence of dance therapy on the process of self-healing by combining physical activity and psychological aspects, as well as to identify the features of this method in the context of psychological and physiological recovery.

Tasks:

1. Consider the basic principles of dance therapy and its impact on a person's physical health and mental state.
2. Explore the mechanisms through which dance promotes self-healing and the possibilities of uniting the body and mind in this process.
3. Analyze the results of scientific research confirming the effectiveness of dance therapy in the treatment of psychological and physiological problems.

This article confirms the hypothesis: "Dance therapy promotes the integration of the physical and psychological aspects of the human body, which leads to an increase in self-healing processes due to the synergy of bodily movement with mental processes."

*Research methodology:* analysis of scientific and methodological literature on this topic, study of scientific publications, teaching aids and studies related to this issue, observation.

The results obtained confirm that in the process of dance therapy, aimed at expressing emotions and feelings through movement, physiological processes are renewed. The integration of body and mind through dance promotes the effectiveness of self-healing and helps a person achieve harmony and balance in his body.

**Ключевые слова:** танцевальная терапия, тело, разум, самоисцеление, объединение.

**Keywords:** dance therapy, body, mind, self-healing, unification.

Танцевальная терапия представляет собой целенаправленное использование движения и танцевальных форм для достижения физического, эмоционального и психологического здоровья. Основной идеей данной терапии является объединение тела и разума в процессе самоисцеления. Исследования показывают, что танец способен стимулировать различные аспекты нашего организма, начиная от физиологических функций и заканчивая психологическими процессами.

### **Танцевальная терапия и физиология**

*Наши переживания, тревоги и конфликты никуда не уходят,  
а бессознательно проявляются в наших движениях.*

Танцевальная терапия активно применяется как средство помощи в различных областях, таких как психотерапия, реабилитация после травм или болезней, операций:

- 1.Травмы опорно-двигательного аппарата: Танцевальные упражнения могут помочь в восстановлении после переломов костей, растяжений или рваных связок, травм мышц и суставов. Танцевальная терапия способствует укреплению мышц, восстановлению подвижности суставов и улучшению координации движений.
- 2.Операции на суставах: после операций на суставах, таких как замена суставов или реконструкция связок, танцевальная терапия может помочь в восстановлении функций суставов, улучшении гибкости и силы мышц, а также в предотвращении образования синовиальной жидкости.
- 3.Неврологические реабилитации: Танцевальная терапия может быть полезна в реабилитации после инсультов, травм головного мозга, мозговых опухолей и других неврологических состояний. Она помогает улучшить координацию движений, восстановить нейромышечные

связи и повысить общий уровень активности.

4. **Болезни суставов:** у пациентов с заболеваниями суставов, такими как артрит или артроз, танцевальная терапия может помочь в улучшении подвижности суставов, снижении боли и улучшении общего состояния.

Физиологические изменения, происходящие в организме во время танца, могут быть весьма значимыми для процесса самоисцеления.

Физическая активность, связанная с танцем, способствует выработке эндорфинов – гормонов радости, которые могут снижать уровень стресса и улучшать настроение.

Кроме того, движение в танце улучшает кровообращение, способствует укреплению мышц и суставов, что является важным аспектом для физического здоровья.

### **Танцевальная терапия и психология**

В ходе занятий по танцевальной терапии люди могут обрести уверенность в себе, укрепить связь с окружающими, а также совершенствовать свои навыки коммуникации.

Ритмичные движения в танце могут помочь человеку наладить контакт с собственными эмоциями, освободиться от стресса и тревоги.

Танец, как форма самовыражения и самопознания, позволяет человеку раскрывать свою индивидуальность, выражать свою уникальность через движение, основанное на его внутренних ощущениях и эмоциях.

Танцевальная терапия помогает людям обрести баланс между телом и разумом, что способствует общему состоянию благополучия и гармонии.

Исследования в области танцевальной терапии продолжают подтверждать ее эффективность в лечении различных психологических и физиологических проблем. Ниже приведены некоторые изученные результаты, подтверждающие пользу танцевальной терапии:

1. **Улучшение психологического благополучия:** Исследования показывают, что танцевальная терапия способствует снижению уровня стресса, тревожности и депрессии. Участие в танцевальных занятиях позволяет людям выразить свои эмоции через движения, что способствует укреплению психического здоровья.
2. **Улучшение физического здоровья:** Танцевальная терапия помогает улучшить физическую форму, координацию движений, гибкость и выносливость. Это особенно важно для людей с ограничениями в подвижности или после перенесенных травм.
3. **Повышение самооценки и уверенности:** Участие в танцевальной терапии способствует формированию позитивного самовосприятия, улучшению самооценки и уверенности в себе. Это особенно актуально для людей, страдающих комплексами или проблемами с самопринятием.
4. **Социальная поддержка и связь:** Танцевальная терапия способствует формированию связей с другими людьми и созданию поддерживающей среды. Участие в групповых танцевальных занятиях способствует развитию общения, эмпатии и сотрудничества.
5. **Психосоматические проявления:** Некоторые исследования указывают на то, что танцевальная терапия может помочь в улучшении психосоматических состояний, таких как боли в спине, напряжение мышц, головные боли и другие симптомы, связанные с психологическим напряжением.

### **Интеграция телесного и психического**

Важным аспектом танцевальной терапии является интеграция телесной активности с психическими процессами. В процессе танца разум и тело образуют своеобразный единый организм, способствующий целостному самовосприятию человека. Взаимодействие тела и разума во время танца может способствовать раскрытию новых аспектов личности и помочь человеку обрести себя.

### **Заключение**

Танцевальная терапия представляет собой эффективный и многосторонний метод самоисцеления, способствующий интеграции физических и психологических аспектов человеческого организма.

Танец открывает перед нами возможность использовать тело как инструмент для внутреннего и внешнего преобразования, объединяя тело и разум в процессе исцеления.

Важно отметить, что танцевальная терапия может быть эффективной не только для взрослых, но и для детей и подростков.

В детском возрасте танец может стать средством общения, самовыражения и обучения, способствуя развитию координации движений, эмоциональной интеллектуальности и креативности.

Таким образом, танцевальная терапия представляет собой уникальный и мощный инструмент, способный помочь людям в их личностном развитии, самопознании и преодолении различных жизненных трудностей. Она объединяет в себе физическую активность, эмоциональное выражение и психологическую работу, помогая людям обрести гармонию и равновесие в своей жизни.

### **Список литературы:**

1. Бебик М.А. История и основные принципы танце-двигательной терапии
2. Бирюкова И. В. Танцевально – двигательная терапия: тело как зеркало души // Информационный бюллетень АТДТ. Москва. 2000. №4. С.6-7.
3. Бутон Б. Танцевальная терапия (American version)
4. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология. – СПб.: Питер, 2001. – 320с
5. Никандров В. В. Методологические основы психологии. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2008. – 235с.