В. В. КОЗЛОВ, А. Е. ГИРШОН, Н. И. ВЕРЕМЕЕНКО

ИНТЕГРАТИВНАЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ



В. В. КОЗЛОВ, А. Е. ГИРШОН, Н. И. ВЕРЕМЕЕНКО

ИНТЕГРАТИВНАЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

РЕЧЬ
Санкт-Петербург
2006

ББК 88.4
К59

Рецензенты:
доктор психологических наук, профессор,
Заслуженный деятель науки России *В. В. Новиков*;
доктор психологических наук, профессор *Н. В. Клюева*;
доктор психологических наук, профессор *В. А. Мазилов*;
кафедра социальной и политической психологии Ярославского
государственного университета им. П. Г. Демидова

Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И.
К59 Интегративная танцевально-двигательная терапия. — Издание 2-е, расширенное и дополненное. — СПб.: Речь, 2006. — 286 с.

ISBN 5-9268-0479-5

Совместная монография доктора психологических наук, профессора Владимира Васильевича Козлова, известного психолога, одного из основоположников танцевально-двигательной терапии Александра Ефимовича Гиршона и кандидата психологических наук Натальи Ивановны Веремеенко является своего рода пионерской и уникальной работой в исследовании нового направления прикладной психологии и психотерапии — интегративной танцевально-двигательной терапии. Методологической и теоретической базой направления является школа интегративной психологии, принципы которой были разработаны профессором В. В. Козловым в начале 1990-х гг.

Работа представляет интерес для психологов, психотерапевтов, психиатров, педагогов, медиков, а также для других специалистов, реализующих различные методы в психосоциальной работе с населением и интересующихся танцевально-двигательной терапией.

ББК 88.4

ISBN 5-9268-0479-5

© В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко, текст, 2006.
© Издательство «Речь», 2006.
© П. В. Борозенец, обложка, 2006.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5

ГЛАВА I. ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ (История и современное состояние) 11

Танец как культурно-психологический феномен 13
Что такое танец? 13
Происхождение танца 14
Танец и ритуал 15
История танца 19
Первобытные танцы 19
Танцы Древнего Египта 26
Танцы античности 27
Танец в Средние века 30
Танец в эпоху Возрождения 32
Танцы XVI–XVIII вв. 34
Танцы XX в. 36
Неевропейские тенденции развития танца 47
Появление и развитие танцевально-двигательной терапии 54
Танцевально-двигательная терапия в США и Европе 54
Танцевально-двигательная терапия в России 69
Место танцевально-двигательной терапии в психотерапии 71

ГЛАВА II. ИНТЕГРАТИВНАЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ (ИТДТ) 75

Теоретические основы ИТДТ 77
Интегративная психология 77
Танец как интегративная базовая метафора 82
Системный анализ движения 85
Танец как ресурсное (потоковое) состояние 102
ИТДТ и телесно-ориентированная терапия 109
Обоснование термина «Интегративная танцевально-двигательная терапия» 116
Цели и принципы ИТДТ 119
Формы и области работы ИТДТ 129
Основные методы ИТДТ 136
Кинестетическая эмпатия 137
Аутентичное движение 137
Системный анализ движений 138
Трансформация движения в коммуникацию 138
Развитие темы в действие, импульса — в историю 138
Использование ритма 139

Освобождение от напряжения 139
Работа с реквизитом 139
Преувеличение 140
Целенаправленный выбор музыки 140
Круговые групповые танцы 141
Специфически использованные техники танцевальной импровизации 141
Трансовые танцы 143
Контекстуальные танцевально-двигательные психотехники 143
Социально-психологические характеристики и преимущества групповой формы в ИТДТ 144
Методологические особенности применения методов ИТДТ в групповой форме работы 150
Интегративная методология 150
Как мы понимаем интеграцию 160
Разработка тренингов 162
Вербальная составляющая ИТДТ 164
Использование музыки 165
Способы интеграции опыта 166

ГЛАВА III. ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ИНТЕГРАТИВНОЙ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ (ИТДТ) 173
Упражнения-разминки 175
Базовые психотехники 184
Работа с телом 184
Качества движения 192
Работа со взаимоотношениями 200
Техники контактной импровизации 206
Полифункциональные психотехнологии 214
Аутентичное Движение 216
Настройки и разминки 222
Интеграция 225
Трансовые танцы 226
Видеоанализ сольного танца 228
Контекстуальные тренинги 237
Эволюционные паттерны движения 248
Ритуалы начала и завершения 254
Заключение 257
Литература 258

ПРИЛОЖЕНИЯ 269
Приложение 1. Развитие танца в XX в. 271
Приложение 2. Танец четырех стихий 278

ВВЕДЕНИЕ

Наше время характеризуется возникновением и бурным развитием социального феномена, который можно назвать массовой танцевальностью и который проявляется в повышении роли бытовых танцев в структуре массовой культуры. Танец стал органичной частью нашей жизни. Он — досуг и спорт, он — зрелищность и релаксация. Танец представляет собой эффективное средство инкультуризации человека, является универсальным языком общения, важным рычагом в формировании идеалов, ценностей, внутреннего и внешнего облика человека.

Применение танцевально-двигательных методов в психологической работе обусловлено повышенным интересом людей к различным видам танца (спортивные, модерн, фламенко, танго, танец живота и др.). За последние годы значительно выросло число психологов, использующих в своей практике различные виды танца, танцевально-двигательные методы и их составляющие.

Все чаще употребляется и сочетание слов — танцевально-двигательная терапия, причем в разных вариантах: танцтерапия, танцевальная терапия, данс-терапия, ТДТ и т. д. Но при этом зачастую те, кто употребляют эти слова, далеко не всегда понимают, что за явление за ними стоит.

Существует несколько разных «пониманий» того, что такое ТДТ:

- **медицинское** — танцтерапия как разновидность физкультуры, лечебной гимнастики или шейпинга. Туда же профессионалы танца относят такие техники, как Пилатес, техники Александера и Фельденкрайса или малоизвестное у нас пока направление — BMC (body-mind centering);
- **нью-эйджевское** — экстатический танец, танец-медитация и т. д.;
- **психологическое** — танцевальные техники в контексте тренингов личностного развития, групповой и индивидуальной терапии.

В строгом смысле этого слова танцевально-двигательная терапия — это «вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека» (официальное определение Американской Ассоциации ТДТ).

Анализ современной литературы психотерапевтической и психокоррекционной тематики позволяет говорить о недостаточной разработанности теории танцевально-двигательных методов как методов психологического воздействия. По определению Б. Д. Карвасарского, методы психологического воздействия на личность и группу посредством танца и движений рассматриваются как особая форма поведения человека, определяющаяся взаимоотношениями с окружающей средой.

Танец и движение использовались на протяжении всей истории человечества как способ установления контакта, избавления от накопившегося напряжения, достижения измененных состояний сознания и личностной трансфор-

мации в культурах различных народов. Было замечено, что танец способствует раскрепощению аутичных пациентов, что значительно повышает эффективность психиатрического лечения (М. Чейз, по: Payne, 1992), ведет к эмоциональному и чувственному раскрепощению личности (Дункан, 1992).

Известно, что танец отражает личностные особенности и поведенческие модели человека, структуру и характер его межличностных коммуникаций, то есть отношения к себе, другим и своему месту в мире. Танец высвечивает структуру и особенности взаимоотношений в группе, коллективе, обществе (З. А. Абрамова, Л. Д. Блок, М. А. Волошин, Э. А. Королева, В. В. Козлов, В. Л. Круткин, С. Н. Куракина, В. А. Лабунская, Е. К. Луговая, Т. А. Шкурко и др.). Изучение социально-психологических характеристик влияния метода танцевально-двигательной терапии на личностные особенности и межличностные коммуникации позволяет грамотно использовать танец в социальной, социально-психологической и коррекционной работе специалистами разного уровня и профиля.

Зарубежными исследователями теории танца и танцевально-двигательных методов отмечается, что через движения и танец происходит раскрытие содержания образа «Я» (M. Berger, R. Laban, F. Lefco, J. MacDonald, V. Melatic, A. Noak, G. Silk, A. Stark, S. Stocley, P. Tosey и др.). Самоидентичность как внутренняя непрерывность и тождественность психической сущности вызревает в процессе инициаций индивидуума, связанных с характером его отношений с внутренней и внешней средой, с его позицией по отношению к социальной доминанте (Т. С. Баранова, Л. Г. Ионин, Ю. Л. Качанов, Г. У. Солдатова, В. А. Ядов и др.). Отношения «Я» концептуального и «Я» телесного рассматриваются в рамках психотерапевтических и социально-психологических концепций. В литературных источниках социально-психологическая природа образа телесного «Я» анализируется с точки зрения изучения эмоционально-чувственного и психосемантического содержания невербальных коммуникаций. Исследование когнитивных компонентов телесного сознания, влияния субкультур на формирование образа телесного «Я» находит свое отражение исключительно в рамках теорий общения и социального познания, оставляя вне поля зрения изучение взаимосвязи психических и социально-психологических характеристик личности (Козлов, 2001).

Первичным условием структуризации целостного образа «Я» выступает необходимость «присвоения» человеком своего тела, его внутреннего и внешнего (социального и культурного) содержания. Осознание образа «Я» невозможно без формирования у личности системы осознанного восприятия социально-психологической составляющей структуры образа телесного «Я» (Козлов, 2001). Само же восприятие немыслимо без «вовлечения» в него движения, ощущения, чувствования и мышления, разворачивающихся в границах социокультурных доминант.

Целительский потенциал танца, его гармонизирующее воздействие на индивидуальное и групповое сознание известны с доисторических времен.

Практически во всех мировых культурах танец наряду с особыми техниками дыхания, пением и применением психоделиков был вплетен в ритуалы и повседневную жизнь. Как часть ритуалов танец являлся одним из мостов между «хаосом и космосом», был воплощением единства и многообразия отношений между человеком, сообществом и окружающей средой. Эта идея нашла наиболее законченное выражение в индийской мифологии существования мира в Божественном танце Шивы.

В танцтерапии можно выделить три группы подходов:

1. Клиническая танцевальная терапия — в данном случае танцтерапия — чаще используется как вспомогательная терапия совместно с лекарственной. Она особенно эффективна для пациентов, имеющих нарушения речи и проблемы в сфере межличностных коммуникаций. Такая терапия проводится на базе клиники и может длиться несколько лет. В таком виде танцтерапия существует с 1940-х гг.

2. Танцтерапия для людей с психологическими проблемами (танцевальная психотерапия) — один из видов психотерапии, ориентированный на решение конкретных запросов клиентов. Чаще всего здесь используются психодинамическая модель сознания (психоанализ) или подход аналитической психологии К. Г. Юнга. Работа может проходить как в групповой, так и в индивидуальной формах. И в этом случае требуется довольно много времени для достижения устойчивого результата.

3. Танцевально-двигательная терапия, осуществляемая в целях личностного роста и самосовершенствования. Это занятия для людей, которые не страдают от проблем, но хотят чего-то большего в своей жизни. В данном случае танец становится способом узнавания себя, своих особых индивидуальных качеств, с его помощью становится возможным вывести неосознанные истории своего тела на свет осознания, расширить представление о самом себе, найти новые пути самовыражения и взаимодействия с другими людьми.

Такое деление на группы, как и все классификации, достаточно условно, но оно отражает различные требования к образованию танцевального терапевта и реальные ограничения применения тех или иных техник.

Не подлежит сомнению тот факт, что почти любые занятия танцем несут терапевтический эффект. Но замечательный американский психотерапевт Карл Витакер говорит о разнице между терапевтическим действием и терапией. «Терапевтическое действие оказывает все, что влечет за собой рост и цельность... Любой опыт может оказаться терапевтическим». Высвобождение чувств, чувство присоединения к группе, коллективу, измененное состояние сознания, возникшее самопроизвольно или специально кем-то индуцированное, перенос, когда некая ситуация воскрешает детские отношения с родителями или братьями и сестрами, присутствие значимого другого — все это может быть терапевтичным. «Терапевтическое влияние оказывает не сама ситуация, а ее значение для человека» (Витакер, 2004).

Естественно, что «работает» все — и то, что человек занимается своим телом, и включенность в сообщество партнеров по танцу, и влияние пре-

подавателя, и сам танец. Но при обычных танцевальных занятиях потенциально терапевтический процесс случаен и ненаправлен, он может произойти или не произойти. Вероятность терапевтического воздействия танца велика, но терапия не является целью. Уникальность **профессиональной танцевально-двигательной психотерапии** состоит в том, что это процесс *сознательный, целенаправленный* и *структурированный.*

В нашей работе нами сделан теоретический анализ различных подходов танцевально-двигательной терапии применительно к практической психологии, выделены социально-психологические и психологические характеристики движения, танцевально-двигательных методов и их составляющих. Мы постарались показать универсальность танцевально-двигательных методов, позволяющую использовать танец и движение в групповой работе различной направленности.

Эта книга посвящена новому направлению в танцевально-двигательной терапии — интегративной ТДТ (ИТДТ). Новизна этого подхода обусловлена, с одной стороны, тем, что он исходит из новой парадигмы в развитии психологии — интегративной. В самом широком смысле предметом интегративной психологии является процесс самораскрытия, самодвижения, саморазвития, самораспаковывания индивидуального свободного сознания в континууме времени-пространства.

Интегративный подход позволяет ухватить сознание в целостности как активное, открытое, саморазвивающееся неструктурированное пространство, способное наполнять реальность смыслом, отношением и переживанием. Этот подход позволяет объединить телесные переживания (ощущения), эмоции, чувства, мышление и духовные переживания в целостность, в некое единство, называемое системой «Человек», и показать, при каких условиях эта система может достичь подлинной целостности и аутентичности.

Одним из важных аспектов работы с танцем и движением является понимание особой роли измененных состояний сознания в процессе исцеления и развития личности. Эта тема в теории танца до сих пор не получала достаточного освещения в литературе по танцевальным техникам. Между тем на протяжении тысячелетий в разных культурах существовали ритуальные танцы для празднования побед, оплакивания мертвых или празднования смерти, лечения больных. Простейшую форму танца, который позволял отогнать или умилостивить демонов, демонстрирует австралийский танец вокруг деревянного идола. Давид совершал религиозную пляску перед Ковчегом завета. Необходимым элементом греческих вакханалий были танцы. В древней Мексике во время больших жертвоприношений в честь бога солнца плясали вокруг жертвенного огня. Древние германцы танцевали вокруг весенней фиалки (запах которой имеет наркотическое действие). Трансовые танцы были в ходу у древних славян. Дервиши, буддийские монахи, шаманы предаются пляске. Гаитяне впадают в транс во время танцев, участники которых оказываются одержимыми своими бога-

ми. Бушмены Калахари также используют трансовые танцы. Танцевальные технологии бессознательно, но очень эффективно применяются во всех культурах как мощная техника эмоционального и физического катарсиса.

С другой стороны, культура конца XX в., культура постмодерна определила новые подходы в науке о человеке и новые явления в танце. ТДТ возникла с развитием танца модерн и во многом связана с теми представлениями о мире и человеке, которые сформулированы эпохой modernity. Постмодернистские представления о социально, культурно и исторически конструируемых картинах мира и образах себя, на наш взгляд, еще не полностью «освоены» танцевальными терапевтами, хотя в практике ими используются открытия и техники танца постмодерн. Интегральный подход находит парадигму для соединения ценностей и практик трех этапов развития европейской цивилизации — домодернистской, модернистской и постмодернистской (Уилбер, 2002).

И хотя для многих из нас начальным толчком к работе в области танцевальной терапии явилось «падение железного занавеса» и как следствие — поток новой информации о ТДТ, контакты с американскими и европейскими коллегами, завязавшиеся после перестройки, все же при написании этой книги мы в первую очередь опираемся на практический 15-летний опыт работы именно в нашей стране, в наших экономических, культурных и социальных условиях.

Все это позволяет обозначить Интегративную танцевально-двигательную терапию как новое направление, соединяющее замечательный опыт развития ТДТ в Европе и США с психологической практикой в современных российских условиях и методологией и теорией интегративной психологии.

Глава I

ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ (История и современное состояние)

ТАНЕЦ КАК КУЛЬТУРНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

ЧТО ТАКОЕ ТАНЕЦ?

Если попросить участников танцевального тренинга дать ответ на этот вопрос, то мы получим очень широкий спектр ответов: с одной стороны, танец будет определяться как набор «ритмических движений», с другой — как «способ проживать свою жизнь». Хотя большинство опрашиваемых остановятся в определении танца на аспектах самовыражения и взаимодействия. В современной культуре существует огромное количество направлений и определений танца. Действительно, одним и тем же словом — «танец» — обозначаются совершенно разные, иногда чуть ли не противоположные явления. Танцем называют строгие чистые линии движения в балете и неистовые пляски в экстатических ритуалах, полное очарования и благородства скольжение пар по паркету и глубинное проживание каждого мгновения каждой клеткой тела в выходящем за пределы красоты и уродства танце буто, «битву» хип-хоперов и открытое поддерживающее взаимодействие на контактном джеме, философский спектакль и бездумное перетоптывание на дискотеке. И все это танец?

Американский философ Джулия ван Кэмп в своей работе «Философские проблемы танцевальной критики» около 30 страниц посвятила различным определениям танца, каждый раз убедительно доказывая, что эти определения не могут полностью охватить суть явления. О танце можно сказать словами св. Августина, перефразируя его высказывание о времени: «Когда меня не спрашивают что такое <танец>, я знаю, когда же спрашивают — не нахожу что ответить». Может быть, эта невозможность ухватить, исчерпать сущность танца связана в первую очередь с его процессуальной природой и высокой степенью интегрированности. Как время и сознание, движение невозможно воспринять в качестве объекта, его надо рассматривать только как многогранный меняющийся процесс. Поэтому как культурное явление танец, скорее, лучше называть континуумом смыслов и качеств, связанных с жизнью человеческого тела; в нем легче определить акценты и связи, чем дать четкие дефиниции.

Кроме того, за словом «танец» могут стоять смыслы разной природы. Танцем мы называем и внутренне организованные движения человеческого тела в пространстве и времени (танец как танец), и переживание, общее для всех, кто когда-либо по-настоящему танцевал (танец как состояние), и — хореографическую идею или запись танца (танец как текст).

Известный американский новатор танца, хореограф Мерс Кэннингхэм говорил, что «танец — это то, что мы называем танцем».

Чтобы понять природу танца и причины многообразия его определений, имеет смысл обратиться к истории, происхождению танца.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ ТАНЦА

А стоит ли считать танец «человеческим, только человеческим»? К. Лоренц в своей статье «Движения животных, напоминающие танец» показал, что такие движения сродни элементам человеческого танца. То есть танец, как и сознание, не появляется вдруг, а развивается вместе с развитием живого и меняется, когда меняется человек.

Если посмотреть на эволюционные, инстинктивные корни танца, то мы увидим, что танец опирается на три базовых механизма: подражание, стадность, продолжение рода.

Имитация, подражание является первичным средством передачи навыков, информации, знания. У приматов уже существуют физиологические механизмы, обеспечивающие этот способ обучения. Главное звено этого механизма — так называемые «зеркальные нейроны» (Gallese, 2003, 2005). Стадность, сообщество, «чувство единства» является способом выживания, и наверное, самое простое здесь — это «слиться в едином движении». Продолжение рода, выбор партнера — в этом механизме выживания танец также «играет» свою роль. «Особо следует отметить любовь к танцам. Будучи, мягко говоря, малополезным в семейной жизни, умение танцевать имеет важное ритуальное значение. Танец является непременной частью брачного ритуала очень многих животных, и приматов тоже. Не-танцующий не демонстрирует ритуально-брачного поведения, и, с первобытных позиций, как бы не ищет брачного партнера» (Протопопов, 2002).

Некоторые исследователи полагают, что «происхождение танца, по-видимому, чисто сексуального характера» (В. В. Кандинский), трактуя танец как моторно-ритмическое выражение сексуальной энергии (В. С. Беляев), как высвобождение эротизма (С. Н. Куракина, А. Менегетти). Примыкают к этим взглядам и представления о генетической связи танцев людей и танцев животных.

Но, говорит В. Л. Круткин, «движения человеческого тела сразу складываются как человеческие, мы нигде не найдем перестроение животных движений в человеческие». Несостоятельность биологических теорий танца также доказана в работах Э. А. Королевой.

Рассматривая, таким образом, танец как чисто человеческое приобретение, как особый социокультурный феномен, немецкий ученый К. Бюхер на основании большого количества этнографических материалов доказывает, что источником ритмических танцевальных движений первобытного человека является ритмический строй работы. Г. В. Плеханов также подчеркивает взаимосвязь первобытных плясок и технологических процессов того времени, соглашаясь, однако, с тем, что любовные пляски не могут быть объяснены с этой точки зрения и представляют собой все же «выражение

элементарной физиологической потребности и... имеют немало общего с любовной мимикой больших человекоподобных обезьян».

В своем межкультурном исследовании танца в различных обществах Бартеньефф, Поулей и Ломакс обнаружили, что те движения, которые люди производили во время своей ежедневной работы, вошли в танцевальный стиль, в танцевальную форму данной культуры. Например, широкая и устойчивая стойка эскимоса с быстрыми, напоминающими полет стрелы движениями рук, которые были необходимы для подледного лова рыбы и метания копья, была включена в танец. Общественные ценности и нормы передавались из поколения в поколение через танец, таким образом поддерживая механизм выживания и передачи культурных ритуалов. Танец стал внешней памятью.

Предположение, что танец выступает первым видом искусства, разделяют и другие антропологи. Например, Р. Дж. Коллинвуд пишет, что «любой язык является... особой формой телесного жеста, и в этом смысле можно сказать, что танец — это мать всех языков».

В процессе реконструкции архаических культур возникла гипотеза о древнем языке жестов, названном Н. Я. Марром «кинетической» речью. Согласно этой гипотезе, древнейшим языком является язык жестов-знаков-указателей и язык изобразительных знаков-символов. В архаических культурах звуку предшествуют чисто мимические или пантомимические движения, в которых выражаются определенные эмоциональные состояния. А. Мэррей отводил первобытному танцу роль выразителя эмоций, заменителя еще не родившегося языка.

«Эстетическое ощущение смысла», по С. Лангер, в качестве специфического переживания ситуации выражается в демонстрационном телесном действии, «жесте», осуществляемом в данной ситуации, но как напоминание о другой ситуации, то есть сдваиваются две ситуации (вернее, одна ситуация и представление или воспоминание о другой), и этим в общем случае утверждается, что вот эта, «здесь и сейчас», ситуация означает то же самое, что и та, другая, причем что именно означает — как раз и определяется этим сопоставлением.

Как показывает исследование Э. А. Королевой, первобытный танец являлся не только способом психоэмоциональной разрядки и сонастройки членов племени, но и средством накопления, сохранения и передачи опыта подрастающему поколению, средством познания окружающей действительности и самопознания, средством общения между полами. Кроме того, танец приобретал знаковую функцию, становясь своеобразным социальным маркером, признаком принадлежности к тому или иному роду.

ТАНЕЦ И РИТУАЛ

Здесь нам хочется выделить слово «ритуал», на значении которого следует остановиться особо. Существует два основных смысла слова «ритуал» — социально-биологическое и культурно-мифологическое. В первом случае

ритуал — стандартные формы поведения особей одного вида в строго определенных ситуациях: образование брачной пары, формы проявления этологического превосходства, конфликт с соседом на границе индивидуального или гнездового участка и т. п.

Ритуал в культурно-мифологическом аспекте — это выстраивание отношений между Космосом и Хаосом, священным и мирским. «Задача ритуала заключается, на мой взгляд, в том, чтобы задавать определенный порядок человеческой жизни, причем порядок глубинный, а не условный и поверхностный. В древние времена любое общественное событие было ритуально упорядочено, а ощущение важности происходящего передавалось религиозной тональностью» (Дж. Кемпбелл). В этом смысле ритуал — первая синкретическая символическая деятельность человека.

Ритуал — не столько действие, сколько состояние человека и мира, значимое пространство-время. «Ритуал всегда был естественной и плодородной почвой для искусства. И первым художественным ростком, выросшим на этой почве, был танец» (С. Лангер).

В знаменитой пещере Трех братьев имеется относящееся к эпохе мадлен (то есть к периоду расцвета палеолитической живописи в Европе) изображение замаскированного человека с рогами оленя. Эта и подобные ей фигуры, несомненно, свидетельствуют о существовании в то время охотничьих танцев, по-видимому имевших магическую цель. Танец — эта живая пластика — не только один из древнейших видов искусства, но такой его вид, который достиг высокого совершенства именно в первобытный период.

Первобытная музыка почти неотделима от танца и долгое время была ему подчинена. Музыкальные инструменты в основном отбивали такт, ритмический элемент даже в пении резко преобладал над мелодическим. Ритмическое начало, развитию которого способствовала трудовая практика, само было важным моментом организации труда и упорядочивания психофизической энергии, синхронизации различных структур нервной системы.

Синкретизм проявляется в первобытной культуре не только в формах деятельности, но и в формах мышления, идеологии. Древние мифы содержат в неразвернутом еще единстве зародыши искусства, религии, донаучных представлений о природе и обществе.

К. Леви-Стросс смог глубоко проанализировать и описать стороны мифологического мышления с точки зрения порождения им знаковых моделирующих систем. Он объяснил одновременно те специфические черты мышления, которые сближают его с искусством: мышление на чувственном уровне, мышление, достигающее своих целей непрямыми путями («бриколаж») и пользующееся калейдоскопической реаранжировкой готового набора элементов, мышление сугубо метафорическое, где одни мифы оказываются метафорической (реже метонимической) трансформацией других, передают то же «сообщение» разными «кодами»;

трансформации мифологических текстов становятся средством раскрытия символического (не аллегорического) смысла.

Ритуал — «это не просто концентрация референтов, сведений о ценностях и нормах; это и не обыкновенный набор практических указаний и символических парадигм для повседневного поведения... Это еще и сплав сил, которые считаются присущими людям, предметам, отношениям, эпизодам и повествованиям, представленным ритуальными символами. Это мобилизация энергий, так же как и идей. В этом смысле предметы и соответствующие действия — не просто вещи, символизирующие иные вещи или нечто абстрактное, они являются непосредственной частью тех сил и целительных действий, которые они представляют» (В. Тэрнер).

Обращаясь к моменту появления языка среди животной жизни, К. Леви-Стросс замечает, что язык мог возникнуть только сразу, как целое, «ибо вещи не способны означиваться постепенно». Отсюда следует, что мир весь в целом, одномоментно, становится значащим (хотя, разумеется, и не более познанным от этого). Складывается своего рода проблемная ситуация: человек изначально располагает всей совокупностью означающего, но затрудняется «разместить по отношению к ней означаемое, данное в этом качестве». Понятия типа «маны», утверждает Леви-Стросс, и есть «как раз это текучее неустойчивое означающее» (там же), своего рода фикция (в юридическом смысле слова), обеспечивающая бесперебойность работы «символического мышления», несмотря на присущие ему антиномии.

Вспомним, однако, что это «просто нулевое символическое значение», то есть мана, несет в себе предельное эстетическое напряжение: выражение Мощи, или возвышенного по Канту. При каком условии может оказаться «значащим» весь мир в целом? Видимо, только в соотнесении с другим миром или с самим собой, но в ином состоянии.

В магическом ритуале одна из сторон имеет статус сакрального. Например, у австралийских аборигенов значения мест, вещей, явлений и событий укоренены в так называемом «времени сновидений» — мифопоэтическом прошлом, которое парадоксальным образом существует не «до», но «за» или «внутри» настоящего и доступ к которому возможен в особых, сакральных местах, в ходе ритуалов или через посвященных, то есть в конечном итоге, посредством особых состояний сознания, пребывая в которых человеку открывается смысл и причины вещей.

Иными словами, различная степень реальности сторон значения не мешает тому, что они совершаются и проживаются. Регулярно выполняемый ритуал является постоянным обращением чувств к «первым и последним вещам»; он не свободное выражение эмоций, а упорядоченное построение «правильных отношений» (С. Лангер).

Созерцание священного вызывает определенное интеллектуальное возбуждение (интеллектуальное, потому что оно сосредоточивается на умственной активности), возбуждение реализующейся жизни и силы, мужественности, соперничества и смерти.

Такое созерцание затрагивает весь спектр человеческих эмоций. Ритуал «выражает чувства» в логическом, а не в физиологическом смысле. Ритуал может обладать тем, что Аристотель называл «катарсической» ценностью, однако это не является его характеристикой; это прежде всего артикуляция чувств.

Последний продукт такой артикуляции — не простая эмоция, а сложное постоянное отношение. Это отношение, которое является реакцией поклоняющегося на озарение, получаемое благодаря священным символам, выступает эмоциональной моделью, управляющей всеми индивидуальными жизнями.

Танец — это первое движение символов в ритуале. О языке тела как о языке первого порядка стал говорить уже Джамбаттиста Вико. Соответствующие рассуждения мы найдем в разделе «О Поэтической Логике» второй книги его «Оснований новой науки». Язык жестов-указаний был языком богов, то есть боги обладали первыми словами, которыми «Поэты создавали из тел Мифы». Однако «позднее, когда сила абстракции увеличилась, эти огромные фантастические образы уменьшились и были приняты за маленькие знаки».

В основе мифа лежит опыт приспособления человека к миру, а не опыт господства над ним. Ритуал — это бессознательная пантомимическая модель коэволюционно-имитационного сосуществования человека с миром. Эта модель в истории все более осознавалась и легитимировалась.

Вначале человек показывал то из окружающей действительности, с чем он ощущал сопричастность, что эмпатически переживал в себе как природную часть, то есть имитируя, телесно-двигательно нес информацию о формах и свойствах мира в ритуале. И лишь впоследствии жесты и звуки ритуального действа трансформировались в про-из-несение, в повествование мифа.

Конечно же, как внутренний образ-сюжет миф присутствовал в сознании человека и до ритуальных действий. Иероглифика танца превращалась в иероглифику мифа.

Возьмите, к примеру, Танец Дождя племени хопи. Последователи типичного объективного функционалистского подхода пытаются объяснить существование танца, рассматривая его как необходимый аспект интеграции системы общественного действия. Иными словами, танец выполняет поведенческую функцию в социальной системе в целом, причем утверждается, что эта функция — которая практически неизвестна самим туземцам — сохранение самотворческого самоподдержания системы общественного действия (Парсонс, 1998).

С другой стороны, приверженцы герменевтического подхода вместо этого стремятся принять точку зрения коренного представителя культуры и понять Танец изнутри, с позиции сочувствия и взаимного принятия. И тогда представитель толковательной антропологии (как «участник-наблюдатель») обнаруживает, что Танец — это одновременно и способ почитания Природы, и спо-

соб благожелательного влияния на нее. Таким образом, этот социолог заключает, что феноменологически Танец представляет собой образец установления связи со сферой, ощущаемой в качестве священной (Уилбер, 2002).

Таким образом, с момента своего появления, с момента зарождения «человеческого» танец выполнял очень важные функции.

Ритуальная (сакральная) — танец как самый естественный способ установления связи со «священным», первичный символический язык человечества.

Коммуникативная — танец как первичный язык, способ передачи знания и кодификация общения не только между полами, но и между членами первичных групп.

Идентификационная — танец как способ самоопределения, причем «само», в данном случае — это в первую очередь принадлежность своему племени, полу и т. д., разделенная общность, без которой невозможно выживание.

Экспрессивная — танец как игра и первое свободное (в том смысле, что не всегда строго функциональное) самовыражение.

Катарсическая (рекреационная) — танец как способ снятия эмоционального и физического напряжения, разрядки, путь к освобождению.

Эти функции, естественно, в измененном виде, танец сохраняет и сегодня. Он может выражать весь спектр человеческих чувств. Он остается социальным ритуалом, помогающим установлению отношений между полами, способом идентификации в современных субкультурах. И в нем попрежнему есть сила, способная приводить нас в состояние «измерения священного», которое и является источником главных смыслов человеческого существования.

ИСТОРИЯ ТАНЦА

ПЕРВОБЫТНЫЕ ТАНЦЫ

Рассмотрение истории возникновения и развития видов танца имеет исключительное значение, так как танец как таковой, с его уникальной природой и только ему присущей картиной развития является одним из самых важных основ танцевальной психотерапии и танцевально-двигательных методов вообще. Корни танцевально-двигательной терапии восходят к древним цивилизациям, в которых танец был важной составляющей жизни. Для обзора представлений о первобытных танцах мы воспользуемся материалами Т. Шкурко.

Для первобытного человека танец был основной формой существования. Известно, что танцевальная активность была свойственна уже палео-

антропу (Ромм, 1994). Наиболее изучен первобытный танец в эпоху верхнего палеолита, когда уже сложился тип современного человека — кроманьонца. Нам танец интересен как прообраз танцевальных психотерапевтических и тренинговых групп.

Первобытный танец в литературе (Абрамова, 1972; Авдеев, 1959; Бюхер, 1923; Дэвлет, 1990; Королева, 1973, 1975; Луговая, 1991; Мартинес, 1986 и др.) охарактеризован следующими чертами:

1. Танец — основная форма совершения обрядов и ритуалов.
2. В самом действе танца нет строгой дифференциации между зрителем, исполнителем и сочинителем.
3. Основной формой исполнения первобытного танца был круг, который являлся, с одной стороны, наиболее удобной формой осуществления массового обрядового танца, а с другой — имел символический, магический смысл, связанный с культами Солнца и Луны. В различных племенах исполнение кругового танца имело отношение к предстоящей охоте, в таком танце отражались идеи, связанные с плодородием, люди взывали к магии всеобщего благополучия, а в некоторых случаях круговой танец символизировал брак, который и свершался в самом танце. Есть также сведения о существовании в первобытную эпоху парных или «любовных» танцев и даже индивидуальных танцев, «в которых каждый исполнитель танцевал отдельно и в которых, однако, вырисовывалась форма круга» (Королева, 1977, с. 127).
4. Особое значение имели женские танцы. Согласно мифологическим представлениям первобытного человека, связь члена племени со своим тотемом происходила через женщину.
5. Первобытный танец — источник всех существующих ныне видов танца как хореографического искусства.
6. Первобытному танцу свойственна полифункциональность. Танец, в зависимости от контекста его исполнения и разновидности, выполнял различные функции в жизни древнего общества: от психофизических и психофизиологических до социально-психологических.

Э. А. Королева выделяет две основные ветви первобытного танца: ритуальный, обрядовый танец и танец бытовой. Она считает, что бытовой танец произошел от ритуального, это тот же обрядовый танец, только утративший свое магическое значение. Таким образом, исходной формой танца был обрядовый, ритуальный танец, неразрывно связанный с религиозными, мифологическими, мистическими представлениями и жизнедеятельностью первобытного общества. Э. А. Королева и А. Д. Авдеев рассматривают три основных вида ритуального танца: тотемические, охотничьи и военные. По поводу того, какой из этих видов возник раньше других, единого мнения не существует. А. Д. Авдеев, например, пишет, что тотемическая пляска возникает как развитие охотничьей. Э. А. Королева же указывает, что именно «в тотемических обрядах проявляется первая специализация танца» (Королева, 1977, с. 50).

Действительно, тотемические танцы среди разновидностей первобытного танца занимали особое место. Они были вплетены в тотемические обряды, в которых молодые члены племени через уподобление тотему (тотем — некое животное, птица, растение, от которого происходил род первобытного человека или даже отдельный человек) учились познавать окружающий мир, знакомились с историей племени, приобщались к жизни взрослых. Фактически тотемический танец представлял собой средство сохранения и передачи мифологических представлений племени об окружающем мире и своем месте в нем. К. Леви-Брюль так описывал тотемический танец: «Подражая тому, что делали в определенных обстоятельствах мифические предки, воспроизводя их жесты и действия, участники церемоний приобщаются к ним и реально со-причаствуют их сущности. Одновременно с этим новичков, то есть молодое поколение, которому предстоит включиться в поколение старших, вводят в тайны священных обрядов, от которых периодически зависят благосостояние и благополучие общественной группы. А заодно участникам церемонии удается вызвать умножение, усиленный и быстрый рост растений и животных, являющихся тотемами разных кланов племени» (1937, с. 115).

В целом тотемический танец выполнял ряд важнейших для первобытного племени функций:

1. Функция «сохранения накопленного племенем жизненного опыта и передачи его подрастающему поколению» (Королева, 1997, с. 50).
2. Магическая функция или функция мистического слияния с тотемом.
3. Функция самопознания и познания окружающей действительности.
4. Функция идентификации. Танец становился своеобразным социальным маркером, признаком принадлежности к той или иной социальной группе, так называемым «паспортом рода, клана или отдельной личности» (там же, с. 50). У племени бечуан (Африка) при встрече незнакомые люди, для того чтобы узнать, к какому клану они принадлежат, спрашивали друг друга: «Как ты танцуешь?» Кроме того, уже в эпоху верхнего палеолита танцы в связи с разделением труда делятся на мужские и женские, и успех исполнения этих танцев напрямую связывается с определенными мужскими (например, сила, выносливость) и женскими (способность к репродукции) качествами. Таким образом, танец становится знаком как социальных, так и индивидуальных характеристик человека. Кстати, согласно исследованиям У. Хэмбли (Hambly, 1926), часто девушки выбирали себе мужей именно из числа лучших танцоров.
5. Функция обучения и воспитания.
6. Объединяющая функция. Тотемические танцы требовали коллективного участия в них всего племени, в чем утверждалось «единство группы и неразрывная часть с ней каждого члена» (Мартинес, 1986, с. 16).
7. Функция социализации и индивидуации (эти функции выполняли, как правило, обряды инициации).

Таким образом, центральная роль тотемического танца в жизни первобытного племени определялась в первую очередь его разнообразными функциями и неразрывной связью с системой первобытной мифологии, с культами первобытного человека. Кроме того, исполнение тотемического танца сопровождалось рядом условий, что оказывало огромное психологическое воздействие на членов племени. Тотемические обряды, как правило, совершались в особых пещерах, разрисованных магическими изображениями животных, вход в эти пещеры был сопряжен с большой опасностью для жизни. Исполнители тотемического танца, надев шкуру животного, в такой обстановке чувствовали себя, по словам Л. Леви-Брюля, «реально превратившимися в пантер и леопардов» (1937, с. 126). Часто тотемические танцы исполнялись до изнеможения в течение нескольких дней, особенно во время обрядов инициации, а также в пору голода, войн и других бедствий, иногда приводя к очень сильному истощению и даже к смерти исполнителей. Но первобытный человек верил, что тотем вернет им жизнь.

Охотничьи и военные танцы, как показывают Э. А. Королева и А. Д. Авдеев, выполняли сходные функции, отличаясь лишь тем, что в военных танцах «человек служит дичью для человека» (Плеханов, 1958, с. 38):

1. Функция формирования и отработки охотничьих и военных навыков.
2. Функция психоэмоциональной сонастройки членов племени (выработка слаженности, согласованности) и настройки на предстоящую деятельность (тренировка внимательности, наблюдательности).
3. Функция физической подготовки: развитие силы, ловкости, точности движений и т. д.

Приведу несколько этнографических примеров. Л. Леви-Брюль так описывает охотничью пляску североамериканских индейцев племени мандан: «В этих плясках индейцы представляли, „разыгрывали“, отдельные эпизоды своей охоты. Один из участников, покрытый бизоньей шкурой, подражал движениям пасущегося животного; другие, изображавшие охотников, приближались к нему с бесчисленными предосторожностями, внезапно на него нападали и т. д.» (1937, с. 114). Те же североамериканские индейцы, возвратившись из военного похода, исполняли танец скальпа: «При освещении факелов воины танцевали со скальпами своих врагов пятнадцать ночей подряд. Бряцая оружием, они демонстрировали их с особой гордостью, как доказательство боевой храбрости и доблести. ⟨...⟩ Затем, разыгрывая сцену сражения, они словно рубили и резали друг друга на части» (Королева, 1977, с. 117).

Кроме тотемических, охотничьих, военных в литературе описаны также ритуальные танцы возрождения животных (Авдеев, 1959), танцы плодородия, танцы змей, птиц, животных, женские военные танцы (Королева, 1977). Большинство этих танцев исполнялось женщинами, в то время как тотемические, охотничьи и военные исполнялись мужчинами. Остановимся на характерных особенностях мужских и женских танцев, в фор-

мировании которых, как отмечает Э. А. Королева, ведущую роль сыграли физические и физиологические отличия и сформировавшееся на их основе первичное разделение труда на мужской и женский. Удивительно, что за такой период времени — от первобытной эпохи до наших дней — такие танцы практически не претерпели изменений.

Основу пластики всех видов женского обрядового танца составляли различные колебательные и вращательные движения бедрами, животом и всем телом, при этом ноги почти не отрывались от земли. Характер изображения женских танцев на петроглифах (женщины изображались с преувеличенно большими бедрами и колыхающимися грудями) соответствует многочисленным этнографическим описаниям: «Женщины двигаются медленно, делая маленькие шаги и выдвигая зад, которым они вертят из стороны в сторону; так как туловище при этом наклонено вперед, то груди при этом болтаются. Последнее, вероятно, утомительно, поэтому время от времени женщины подпирают свои груди ладонями, но все же продолжают вертеться» (Миклухо-Маклай, 1950). По мнению ученых, подобная пластика порождена характерными особенностями женских культов: магией женского тела, волос, связью с огнем, матерью-землей, животными и растительными силами природы.

Мужские же танцы, напротив, состояли преимущественно из высоких прыжков, ударов ног в землю и движений типа coitus. Известный немецкий исследователь танца К. Закс (1933) писал, что мужские танцы основаны на энергичных движениях вверх, в то время как в женских танцах отчетливо выражено притяжение к земле. Он объяснял эти различия экстравертированным характером мужской натуры и интровертированным характером женской. Но, подчеркивая различия в пластике мужских и женских танцев, нельзя не сказать о существовании обрядов, в которых мужчины и женщины «перевоплощались» в противоположный пол через копирование движений друг друга.

Э. А. Королева приводит фрагменты наскальных и скульптурных изображений, на которых символические позы женского танца принадлежали мужчинам. Она приводит описание полинезийского танца, в котором две длинные шеренги мужчин, одетые в юбки, сосредоточенно копируют фиксируемые стоящей в центре женщиной треугольные позы. Б. Богаевский так описывает чувства, по всей видимости возникающие, во время этого действа: «В момент совершения культового жеста мужчина должен чувствовать себя перевоплощающимся в женщину и меняющим свой пол. Мужчина обеспечивал себе в культовом женском состоянии длительную охрану богини или же посвящал себя ей как мужеско-женский образ в благодарность за оказанное ему богиней благодеяние» (цит. по: Королева, 1997, с. 155).

Теперь поговорим о танцах бытовых. В чем отличие их от танцев ритуальных? Ритуальные танцы следовали определенной системе правил, в них использовались канонизированные ритмы, позы и движения, в то время

как бытовые танцы носли в большей степени характер импровизации, хотя также имели некоторые четко определенные правила.

А. Д. Авдеев (1959), Э. А. Королева (1977), Э. Л. Мартинес (1986) выделяют несколько разновидностей бытовых танцев: сюжетные танцы (например, трудовые), основной функцией которых было повествование некоего события и которые исполнялись для увеселения и развлечения.

Второй разновидностью бытового первобытного танца является бессюжетный танец. Он важен для нас тем, что это — танец спонтанный, танец-импровизация, а ведь именно спонтанный танец используется в психотерапии и тренинге. Э. Тэйлор так описывал танцы лесных индейцев Бразилии: «Пляски эти разнообразны: то пляшущие с трещотками в руках топают под такт раз-два-три вокруг большого глиняного горшка, содержащего опьяняющий напиток; то мужчины и женщины изображают пляской грубое ухаживание» (цит. по: Королева, 1977, с. 177).

Принято выделять две разновидности бессюжетных танцев:

1. «Гимнастические» танцы (Плеханов, 1958), или «танцы радости бытия» (Королева, 1977). Основной функцией этих танцев было о самовыражение. Назовем такие танцы «экспрессивными».
2. Любовные танцы. Там «юноши и девушки стремились привлечь внимание друг друга, в них происходило объяснение в любви и находила откровенное выражение любовная страсть» (Королева, 1977). Основная функция этих танцев — общение между полами. Любовные танцы представляли собой санкционированную форму ухаживания и, вероятно, по этой причине сохранились и поныне. Уже в первобытную эпоху сложились характерные черты экспрессии парного любовного танца: расположение партнеров «лицом к лицу» и наличие прикосновений. Однако танцоры еще держатся на определенном расстоянии друг от друга. Последующие эпохи сократят это расстояние.

Первобытные танцы обычно исполняются группами. Хороводные танцы имеют конкретное значение, определенные цели: изгнать злых духов, исцелить больного, отогнать беду от племени. Самое распространенное движение здесь — топанье. Возможно, потому, что оно заставляет землю трепетать и покоряться человеку. В первобытных обществах распространены танцы на корточках; танцующие любят кружиться, дергаться и скакать. Скачки и кружения доводят танцующих до экстатического состояния, заканчивающегося иногда потерей сознания. Танцующие обычно не носят одежды, зато носят маски, сложные головные уборы и часто раскрашивают свое тело. В качестве аккомпанемента используются топанье, хлопки в ладоши, а также игра на всевозможных барабанах и дудках из природных материалов.

В первобытном обществе не бывает артистов в обычном смысле слова, хотя в ряде первобытных племен есть профессиональные танцовщики, которые не имеют никаких иных обязанностей и являются настоящими мастерами танца.

У первобытных племен нет регламентированной техники танца, но великолепная физическая подготовка позволяет танцующим полностью отдаваться танцу и плясать с абсолютной самоотдачей, вплоть до исступления. Танцы такого рода до сих пор можно увидеть на островах южной части Тихого океана, в Африке, в Центральной и Южной Америке.

Большинство танцев тихоокеанских островов имеют социальную, магическую и религиозную природу. В традициях разных островов наблюдается определенная общность. Например, широко распространен танец с оружием, причем особой популярностью он пользуется среди обитателей Фиджи, где исполняется после длительной подготовки под руководством опытных мастеров.

Для Самоа типичны сидячие танцы, в которых искусно применяются движения верхней части туловища и которые исполняются под хлопанье в ладоши или под стук маленьких деревянных палочек. Культивируется танец с прихрамыванием вокруг «калеки», который внезапно разражается смехом и высоко подпрыгивает, — этот танец символизирует победу человека над недугом.

Для танцев маори (Новая Зеландия) более характерны движения всем телом, нежели ногами. Их танец хака сопровождается хоровой поддержкой или выкрикиваемыми словами. Один из типов хака, исполняемый мужчинами, отличается сложностью синкопированных ритмов, которые требуют мгновенных изменений в выражении лица и голосовых модуляций. Современные танцы маори проникнуты юмором.

Танцы Филиппин демонстрируют влияние иностранных завоевателей — китайцев, индийцев, арабов и испанцев. Горные племена еще сохраняют свой магический танец каньяо, в котором жрица приносит свинью в жертву духам предков и просит их даровать могущество племени храбрых охотников за головами. Танец сингкил, повествующий о мусульманской принцессе, требует от исполнительницы особой сноровки и изящества: она двигается между двумя парами бамбуковых шестов, постукивания которых образуют синкопированное и все время убыстряющееся ритмическое сопровождение. С XVI в. культура филиппинцев вошла в соприкосновение с европейской культурой, от которой были заимствованы некоторые европейские танцы (например, полька, ригодон, вальс). Однако из-за жаркого климата островов эти танцы исполняются в замедленном темпе.

Радость телесной свободы выражается в гавайской хуле, исполняемой под рокот барабанов. Сначала хула была священным танцем, в котором человек отождествлял себя с природными силами. Извиваясь всем телом, люди призывали богов и молили их о плодородии. Когда-то хула исполнялась только жрицами. С приходом белых завоевателей танец был запрещен, но не забыт. Хула, исполняемая ныне в ночных клубах как аттракцион для туристов, является слабой копией танца, который когда-то был прекрасным выражением естественной радости жизни.

А вот описание эпизодов целительского обряда «Инкири» в Конго (этот обряд проходит в наши дни, и проходит он так же, как и тысячи лет назад). Больная начала резко худеть, не испытывая болей, ее мысли и речь становились сбивчивыми. Обряд длился много дней, и в нем участвовала вся деревня.

«Некоторое время женщина стояла будто в раздумье, затем слегка начала пританцовывать. Постепенно движения больной становились все резче, нервознее, динамичнее. Ее спокойные сначала шаги превратились в нетерпеливое притоптывание, движение плеч из мягкого колыхания вылилось в судорожную волну, при которой сгибался позвоночник, голова откидывалась, бедра слегка вращались. Продолжая все эти движения тела, женщина опускалась на колени и снова поднималась во весь рост. Рядом с ней то тут, то там мелькала высокая фигура заклинателя. Темп танца все более возрастал, атмосфера накалялась, подогреваемая громким, взвинченно истеричным пением женского хора и динамикой ударного сопровождения. Движения больной приобретали особую экспрессию от колыхания ее пышных одежд. Руки больной с согнутыми и прижатыми к бокам локтями словно бы играли на невидимом тамтаме, выбрасывая вперед попеременно кисти. Неожиданно, оторвавшись от земли в высоком прыжке, женщина развернулась в воздухе и плашмя упала на песок. Разом все смолкло вокруг. Несколько минут тело больной, распростертое посередине дворика, было неподвижно...

Заклинатель, невысоко подпрыгивая, вертясь на месте, изгибаясь всем телом, помахивая все время пучком травы, несколько раз обогнул костер; наконец остановился, торжественно вытянулся, освещенный языками пламени, которые почти касались его. Казалось, вот-вот вспыхнут сухие волокна ткани, окутывающей тело старика. Вдруг он что-то выкрикнул удивительно молодым и сильным голосом и, подрагивая костистыми плечами, повернулся вокруг своей оси. Наклонился над огнем и опустил свой веничек в кипящую воду. Мгновение — и дышащий паром „букет“ прислонен к обнаженному телу женщины. Тишина! Больная не шелохнулась. Заклинатель отнял пучок травы, с которого еще стекали капли горячей воды. Крики удивления огласили темноту леса. На теле больной не осталось и следа от этого прикосновения!» (Федорова, 1986).

ТАНЦЫ ДРЕВНЕГО ЕГИПТА

Важные наглядные сведения о развитии танца в Древнем Египте можно почерпнуть из иероглифических записей, деревянных рельефов, изображений, высеченных на камне, скульптуры и разных предметов из древних гробниц. В Абидосе — месте, где, по верованиям египтян, был похоронен бог мертвых Озирис, — в период летнего солнцеворота проводились обряды с танцами и музыкой. Группы певцов и танцовщиков жили при храмах

и участвовали в поклонении богам. Одним из главных праздников был обряд, посвященный быку Апису и сопровождавшийся тайными танцами, исполняемыми «служителями» быка.

Движение светил имитировалось в круговых танцах, и египетские жрецы-астрономы разработали очень сложный танец звезд, в котором сами жрецы двигались в направлении от востока к западу вокруг алтаря Солнца, жестами изображая знаки Зодиака.

Чувство театральности было очень сильно у людей Древнего Египта. Даже их храмовые танцовщики исполняли акробатические трюки. На рельефах можно видеть женщину, делающую шпагат, мужчину, стоящего на одной ноге и собирающегося сделать пируэт. Еще один рельеф изображает женщину, которую подбрасывают в воздух и затем подхватывают два партнера.

Погребальные и церемониальные танцы отличались строгостью и простотой. Но со временем стали возникать и другие, более декоративные виды танца. Рабов и рабынь обучали танцам для домашних развлечений. В Египет привозили танцовщиков из других стран. Имелись странствующие труппы профессиональных актеров, которые разыгрывали пантомимы, исполняли акробатические номера под аккомпанемент бубнов и кастаньет. Некоторое время пользовались популярностью танцы негров-пигмеев.

Около 1500 г. до н. э. баядеры — прибывшие в Египет храмовые танцовщицы из Южной Индии — значительно изменили строгую угловатость и некоторую жесткость египетского танца и привнесли в него мягкие, плавные линии.

ТАНЦЫ АНТИЧНОСТИ

За первобытными танцами следуют танцы античности. Во времена архаики танец являлся частью хоровой лирики, основным атрибутом различных культов (культов Деметры, Диониса, Аполлона). В классический период Древней Греции место танца — древнегреческая трагедия, где он является средством усиления напряженности драматического действия (Эсхил), выражением эмоциональной реакции на разворачивающиеся события (Софокл), рассматривается как пантомимика, изображающая чувства и сопровождающая выступления хора (Еврипид). Танец приобретает новую функцию — сопровождение речи. В комедиях танец становится самостоятельным средством выражения разнообразных чувств, в том числе эротических и откровенно сексуальных.

Известно, что в Греции муза танца и хорового пения Терпсихора была включена в пантеон божеств. Греки понимали танец очень широко, рассматривая его и как гимнастику, средство оздоровления тела, и как мимическое искусство. К танцам относили шествие драматурга Софокла во главе процессии обнаженных юношей по Афинам после победы при Саламине,

жонглирование и акробатику, военную муштру, погребальные и свадебные процессии и размеренные, строго одновременные жесты и движения хора в трагедии.

Крупнейший писатель-сатирик и мыслитель поздней античности Лукиан в своих работах отводит танцу отдельную главу «О пляске», в которой описывает различные достоинства этого вида искусства.

Глава книги написана в форме диалога двух друзей: Ликина и Кратона. Кратон считает пляску «смехотворным развлечением». Ликин же хочет доказать своему другу, что пляска — это «...занятие, по происхождению своему божественное и к таинствам причастное, множеству богов любезное, в их честь творимое и доставляющее одновременно великую радость и полезную назидательность».

По Лукиану, пляска — это сложное искусство, которое «требует подъема на высочайшие ступени всех наук»: музыки, ритмики, геометрии и философии, «как естественной, так и нравственной», риторики, «поскольку она стремится к той же цели, что и ораторы: показать людские нравы и страсти», живописи и ваяния.

Лукиан рассматривает пляску с точки зрения физической подготовки, как благотворно влияющую на здоровье танцора: «Напряженные движения танцора... для него самого оказываются чрезвычайно здоровым занятием: я, по крайней мере, склонен считать пляску прекраснейшим из упражнений и притом превосходно ритмизованным. Сообщая телу мягкость, гибкость, легкость, проворство и разнообразие движений, пляска в то же время дает ему и немалую силу».

Автор сравнивает пляску и с лекарством для зрителя: «Пляска обладает такими чарами, что человек, пришедший в театр влюбленным, выходит образумившимся, увидев, как часто любовь кончается бедой. Одержимый печалью возвращается из театра, смотря светлее, будто он выпил какое-то дающее забвенье лекарство, „боли врачующее и желчь унимающее“».

«Главная задача плясуна в том и состоит, чтобы овладеть своеобразной наукой подражания, изображения, выражения мыслей, умения сделать ясным даже сокровенное». Здесь можно вспомнить слова, принадлежащие чужестранцу: «Увидавши пять масок, приготовленных для танцора, — из стольких частей состояло представление, — и видя только одного актера, чужестранец стал расспрашивать: кто же будет плясать и играть остальных действующих лиц? Когда же узнал, что один и тот же танцор будет играть и плясать всех, он сказал: „Я и не знал, приятель, что, имея одно это тело, ты обладаешь множеством душ“».

Потребность в танце обусловлена самой природой человека, его внутренними ритмами, но греки стремились также к идеальной красоте, которая достигалась путем стилизации. Кроме этого, существуют танцы воинственные — ритуальные и образовательные, танцы культовые, оргиастические, танцы общественных празднеств, танцы в быту (при рождении, свадебные, погребальные, народные).

Примером может служить военный танец (пирриха), описанный у Гомера и известный по сохранившимся рельефам и вазовой живописи. Другой пример, тоже из Гомера, погребальный танец, цель которого, всплеском физической активности танцующих вдохнуть новую жизнь в мертвое тело. Этот танец пришел с острова Крит, для него характерны резкие движения рук и ритмические удары мечей о щиты для отпугивания злых духов.

Поскольку греки верили, что танец подарен людям богами, они проявляли большой интерес к эзотерическим культам, в которых существенную роль играл танец. Кроме оргиастических танцев, связанных с определенными ритуалами, древние греки любили торжественные процессии, особенно пеаны, которые являли собой род ритмически организованного шествия в честь того или иного божества с пением торжественных гимнов. Большим празднеством были Фесмофории — действа в честь богини земледелия Деметры и ее дочери Персефоны. Важную роль играли танцы в орфических и элевсинских мистериях.

Оргиастические танцы в честь бога плодородия Диониса постепенно сложились в определенную церемонию — дионисии. Для них специально обучались танцовщицы, изображавшие менад, и танцоры, изображавшие сатиров; в соответствии с мифом это была свита Диониса. Общий танец — дифирамб, исполнявшийся в дионисийских празднествах, стал источником древнегреческой трагедии.

В развитии танца в рамках древнегреческой трагедии выделяется несколько периодов, соответствующих разным этапам развития самой драматургии. Для Эсхила танец — средство усиления напряженности драматического действия. Софокл трактует танец как выражение эмоциональной реакции на разворачивающиеся события. У Еврипида хор пантомимически изображает чувства, соответствующие сюжету. Танец в составе трагедии (эммелия) был достаточно медленным и величественным, а жесты в нем (хирономия) — широкими, крупными, легко воспринимавшимися публикой на больших аренах, где ставились трагедии. Танец в старой комедии назывался кордаком и был, в соответствии с духом представления, разнузданным и неприличным. Танцор вертел животом, ударял себя по пяткам и ягодицам, прыгал, бил себя в грудь и по бедрам, топал ногами и даже колотил партнера. Сикиннис — пляска сатиров, насыщенная акробатическими элементами, превзошла кордак в откровенном бесстыдстве. С распространением христианства оба танца исчезли.

Любимым развлечением древних греков были трапезы в дружеском кругу — симпозиумы. В них принимали участие профессиональные танцоры. Росписи на греческих вазах изображают куртизанок (гетер), танцующих под звуки флейты, в то время как зрители наблюдают за танцем и даже присоединяются к нему.

Римляне внесли в историю мирового танца большой вклад как создатели пантомимы. Пантомима — это чрезвычайно стилизованная последовательность движений, как правило, одного исполнителя, причем основная

роль отводилась жестикуляции. Пантомиме обычно аккомпанировал маленький оркестр. Знаменитыми пантомимистами были Бафилл из Александрии, предпочитавший комедию, и Пилад с Сицилии, который придал пантомиме трагический пафос. Пантомима как спектакль была впервые исполнена публично в 23 г. до н. э. Со временем это искусство выродилось в откровенно эротичное и вульгарное зрелище, с которым боролась христианская церковь.

Хотя в Древнем Риме и преобладала пантомима, ритуальный танец там тоже не был забыт. Существовало много танцев-шествий на разные случаи. Например, члены жреческой коллегии салиев, жрецов бога Марса, исполняли свою культовую воинскую пляску — трипудий, то есть танец в трехдольном размере. Повсюду на полуострове Италия жрецы проводили ритуалы, связанные с древними культами плодородия. Такого рода храмовые обряды постепенно перерастали в народные праздники. Например, знаменитые сатурналии, проводившиеся в конце декабря, стали народным карнавалом с танцами на улицах и взаимным одариванием. Впоследствии дух христианских рождественских праздников впитал в себя немало элементов древнеримских сатурналий.

ТАНЕЦ В СРЕДНИЕ ВЕКА

Важным этапом, изменившим роль танца, явилось развитие христианства. Разделение на тело и душу, признание тела «сосудом греха», привело к тому, что танец и телесность лишились статуса «священного», а ритуальная, сакральная функция танца была выхолощена, и танец все больше становился развлечением.

Тем не менее как естественная потребность человека танец продолжал жить. Переходя к эпохе Средних веков, нам не придется долго разыскивать носителей профессионального танца. Потребность в зрелищах здесь удовлетворяли жонглеры (гистрионы, иокулаторы, мимы).

В IX в. мы уже видим изображения таких танцовщиков на миниатюрах. В XII в. жонглерство развивается особенно быстро и широко, а в XIII в. достигает полного расцвета. В начале XV в. жонглерство перестает существовать как единое целое, определяется его дифференциация — цех инструменталистов и мастеров танца, актеры, танцовщики, ярмарочные скоморохи.

Именно жонглер обслуживал «все потребности общества в художественном слове, пенье, инструментальной музыке, забавлял своих зрителей и буффонной шуткой, и акробатикой, и жонглированием...». Конечно же, он танцевал. Жонглер танцевал сам как профессионал, руководил танцами, обучал танцам знатную молодежь.

В Средние века в русле развития непрофессионального танца на первый план выходят его катарсическая функция и функция общения. Танец

к этому времени становится единственным способом выражения, выплеска несанкционированных, социально-нежелательных, в том числе сексуальных, эмоций, средством нерегламентированного общения. Появляются карнавалы, где наблюдаются случаи маниакальной одержимости танцем; развиваются народные танцы, сопровождающие все народные праздники в городах и деревнях, отражающие трудовую деятельность; появляются придворные танцы и первые учителя танца. Танец начинает уходить от спонтанности, эмоциональности к формальности, церемониальности, чопорности.

Следует заметить, что для эпохи Средневековья было характерно острое чувство страха смерти; изображение смерти, как и дьявола, постоянно встречается в средневековой символике. Образ танцующей смерти возник уже в глубокой древности; фигура смерти появляется также в танцах многих первобытных обществ — например, до сегодняшнего дня она играет большую роль в магических обрядах водуистов. Но именно в эпоху Средневековья образ смерти превращается в символ потрясающей силы.

«Танец смерти» (danse macabre) особенно широко распространился в Европе в XIV в., в периоды эпидемии чумы. В социальном смысле этот танец, как и сама смерть, уравнивал представителей разных сословий. В годы чумы «танец смерти» часто перерастал в истерическое веселье. Обычно он начинался быстрой пляской. Затем один из танцоров внезапно падал на землю, изображая мертвого, а остальные продолжали танцевать вокруг него, представляя в пародийном виде оплакивание покойника. Если мертвеца изображал мужчина, его возвращали к жизни поцелуи девушек, если девушка — ее целовали мужчины. После «воскрешения» следовал общий хороводный пляс.

От Средневековья дошло множество историй о маниакальной одержимости танцем. Во время христианских праздников народ внезапно начинал петь и танцевать у храмов, мешая проходившей в них церковной службе. Эти безумные танцы наблюдались во всех странах. В Германии они получили название «пляска святого Витта», а в Италии — «тарантелла».

Танец был не только необходимым средством разрядки, но и главным развлечением. Наибольшей популярностью пользовалась карола, первоначально представлявшая собой танец-шествие. Возникнув в Провансе как песня-танец, исполнявшаяся только в мае, карола быстро распространилась по Европе благодаря странствующим менестрелям и в конце концов стал обязательным атрибутом всех праздников.

Средневековый танец оставался еще во многом импровизированным действом. Народ любил хороводы, но устойчивых правил танца не существовало. Танец был принятой формой ухаживания. Их исполнители сопровождали танец пением, движения были самыми простыми.

В XII в. культ романтической любви и рыцарства в значительной мере преобразил танец, приглушив его откровенно эротические черты. Танец входил в число обычных для рыцаря занятий и выступал как своего рода

домашняя параллель к турнирам на открытом воздухе. Обычно танец возглавляла одна пара, к ней присоединялись другие, медленно двигаясь по кругу. По типу этот танец во многом напоминал полонез.

В эпоху позднего Средневековья проявляется различие между придворным парным танцем и деревенским групповым. В социальном плане жесткого водораздела тогда еще не существовало. Селяне могли подражать придворному танцу, а рыцари любили иной раз присоединиться к сельскому хороводу. Крестьяне отдавались танцу с ничем не сдерживаемой непосредственностью, рыцари танцевали более строго, следуя придворному этикету. Народный танец по-прежнему был импровизацией, в то время как придворный становился все более манерным. Главной формой дворцового искусства был фигурный танец, где группа танцующих последовательно образовывала танцевальные построения.

Большое значение в развитии придворного танца сыграло появление профессиональных учителей танца, которые не только обучали знать, но и выступали арбитрами в области этикета и манер и оказывали обычно большое влияние на атмосферу при дворе.

ТАНЕЦ В ЭПОХУ ВОЗРОЖДЕНИЯ

В эпоху Возрождения танец становится способом общественного развлечения и общения. Кроме распространенных круговых и хороводных танцев появляются парные (дуэтные) танцы. Но если в первобытном любовном танце контакты тел минимальны, то здесь наблюдаются активность, близость, оживленный танцевальный диалог, постоянный контакт глаз и рук. Одновременно танец превращается в самостоятельный вид искусства, он не является уже «пластическим» продолжением музыки и не нуждается в словесном сюжете.

Развитие театрального танца в эпоху Ренессанса связано главным образом с Северной Италией, хотя несколько позже, когда танец распространился по Европе, источником его изысканной стилизации и барочной красоты стали французские дворы. Правители итальянских городов-государств, такие как Медичи, Сфорца, Эсте и Гонзага, все больше внимания уделяли пышным зрелищам. Постепенно сложился набор танцевальных приемов с рядом обязательных правил. Оживленный сельский танец не подходил придворным дамам и кавалерам. Их одеяния, как и залы или сады, в которых они танцевали, сам строй их мыслей абсолютно не допускали неорганизованного движения. Чтобы навести порядок и усилить дисциплину, имелись специальные танцмейстеры, для которых танец был воплощением сдержанности и утонченности. В нем теперь не оставалось ничего «народного»; танец становился все более театральным. Профессиональные танцмейстеры заранее репетировали с дворянами отдельные па и фигуры и режиссировали движения групп танцующих, а зрителями были другие придворные.

Развитие музыкального искусства в эпоху Ренессанса было тесно связано с развитием танца, поскольку почти все крупные композиторы в своих сочинениях ориентировались на танец. Традиция контрастного сопоставления медленного танца-шествия и живого прыжкового танца породила такую музыкальную форму, как сюита, которая, в свою очередь, оказала влияние на становление сонатной формы.

Маскарады, момерии и карнавальные шествия, излюбленные развлечения в Средние века, особенно распространились в эпоху Возрождения. В XV и XVI вв. такие представления устраивались в дворянских домах и по мере их усложнения превратились в дорогостоящие празднества. Больше всего в эпоху Ренессанса увлекались маскарадами, то есть танцами в масках, причем маски имели в эту эпоху особое значение. Люди, желавшие сохранить свое инкогнито, путешествовали в масках; представители враждующих знатных семейств скрывали свои лица под масками — как это представлено, например, в шекспировской трагедии Ромео и Джульетта, где юный любовник в маске проникает на бал к Капулетти.

Большой вклад в танец как общественное развлечение вносили и карнавалы. Самыми пышными из них были так называемые триумфы (trionfi), представления на мифологические сюжеты с искусно выполненными декорациями. Несколько более скромными были карри (carri, от ит. carro — «повозка») — маскарады ремесленников и купцов в итальянских городах: здесь толпы людей в масках шествовали за декоративными символами своих профессий. Триумфы во владениях Медичи являли собой роскошные спектакли вне стен дворца. Медичи приглашали для их оформления лучших художников, в том числе архитектора Филиппо Брунеллески. В ту же эпоху во время придворных пиров и праздничных собраний в Италии и Франции выступали небольшие группы танцоров; во Франции такие выступления назывались entremets, в Италии — intromessi (буквально «междушествия»). Первоначально их можно было видеть на балах, а позже в театрах, под названием «интермеццо» или «интерлюдия». Именно танцевальная интерлюдия превратилась в XVII в. в весьма популярную самостоятельную форму балетного антре (то есть «выхода»).

Самым же распространенным придворным танцем эпохи являлся басданс (фр. basse danse, ит. bassa danza — «низкий танец»), его в эпоху Ренессанса называли королем танцев. Это был плавный беспрыжковый танец в спокойном темпе. Одна из его форм — павана — стала излюбленным танцем XVI–XVII вв. Павана соответствовала этикетному поведению кавалеров и богатым, тяжелым одеяниям дам; ее сурово-торжественный склад хорошо подходил к церемонии открытия придворного бала. Позднее павана по контрасту чередовалась с более оживленными танцами — обычно гальярдой.

Другим популярным придворным танцем в течение долгого времени был мориско (ит. «мавританский»); в период между 1550 и 1650 гг. мориско был непременным атрибутом любого значительного придворного празднества. Танец, исполнявшийся в одиночку и группами, возник из романтических

воспоминаний о временах господства мавров. Исходная форма танца предусматривает два ряда по шести танцоров в каждом, причем некоторые из них должны были зачернять лица. Обычно танцоры надевали маскарадные костюмы, привязывали на ноги колокольчики и помахивали платками. Это был мужской танец, состоявший не столько из движений всем телом, сколько из взмахов руками и ногами. Мориско сохранил свою популярность в простонародье и до сих пор иногда исполняется в Испании и на Британских островах (англ. morris dance).

В XV в. в Италии появляются первые учебники танца. В конце XVI в. исполнителями танца становятся король и цвет его двора, а танцевание — престижной профессией. Танец переходит от рассказывания реальности к выражению отвлеченной мысли. Далее танец становится сценическим и его основной функцией является общение со зрителем.

ТАНЦЫ XVI–XVIII в.

Эволюция танца в 1550–1660 гг. шла от придворного представления — ballet de cour — к театральному танцу. Праздничные представления в Италии, Франции, Испании наряду с мифологическими сюжетами и персонажами часто включали популярные и народные танцы. Стремление сделать более зрелищными бальные интерлюдии преобразило этот жанр в интермеццо — миниатюрный спектакль с «живыми картинами» и танцами. Тяготение к театральности достигло кульминации в Комедийном балете королевы, наиболее крупном придворном представлении, которое было поставлено в 1581 г. и считается первым в истории настоящим балетом. В нем были использованы все типы придворных развлечений танцевального направления — от пасторали до зрелищных интермеццо.

В Англии в это время господствовала мода на французские танцы. Вообще любовь к танцам — характерная черта елизаветинской эпохи. В театре после комедии или трагедии обязательно исполнялся танец (жига) или комическая танцевальная сценка. За драматическими пьесами, ставившимися во дворце, непременно следовала «маска» — комедийный дивертисмент, где фигурировали образы как античности, так и волшебной сказки, а центральный большой танец исполнялся всеми присутствующими дворянами. В противовес «маске» появилась «антимаска» — гротескное или комическое представление, исполнявшееся после главной маски.

Танцмейстеры в течение многих недель обучали своих воспитанников, так как «маска» предполагала умение четко и энергично выполнять танцевальные движения. Кульминацией спектакля становилось «братание» исполнителей и зрителей: маскированные исполнители спектакля «выхватывали» из числа гостей особ противоположного пола и продолжали танцевать вместе с ними. Танцы в таких представлениях — вольта, гальярда, куранта — относились к числу самых популярных в ту эпоху.

В XVII в. законодательницей танцевальной моды для всего цивилизованного мира являлась Франция. Придворные европейских дворов подражали танцам, принятым в Версале. Из числа различных маскарадов с танцами выделился классический жанр ballets a entrйes, в котором различные разделы («выходы») были тесно связаны единством сюжета и сочетались с музыкой и поэзией. Эта форма достигла вершины своего развития к середине XVII в.

Несмотря на пристрастие придворных к «балету с выходами», вторая половина столетия привнесла в сферу танца значительные перемены. Вплоть до конца XVII в. театральный танец оставался аристократической забавой. Прозвище короля Людовика XIV — Король Солнце ведет происхождение от показанного в 1653 г. представления «Балет ночи», где король играл роль Солнца. Создание в 1661 г. Королевской академии музыки и танца установило четкую границу между публикой и артистами, и после этого театральный танец стал делом профессионалов. Аристократам оставалась роль покровителей и зрителей, а собственные танцевальные способности они могли демонстрировать на балах.

В царствование Людовика XIV из танца уходят романтический дух, фольклорная природа. Так обстоит дело с большинством новых танцев, принятых в дворянском обществе, например с сарабандой, которую французский двор освоил, существенно изменив еще в царствование Людовика XIII и которая первоначально отличалась необузданностью и откровенностью движений.

Главным же танцем полутора столетий начиная с середины XVIII в. стал менуэт, в наибольшей мере воплотивший дух времени. Когда-то это был веселый быстрый танец, но, попав в придворную среду, он, как и бранль, куранта, гавот (типичная для Версаля танцевальная сюита), утерял свои сельские корни и быстро впитал в себя придворную церемонность. Ту же трансформацию претерпели бурре, паспье и ригодон. Аллеманда при французском дворе утратила тяжеловесность и преобразилась в изящный, чувствительный танец под парадоксальным названием allemande française («французский немецкий танец»). Популярен был тогда и полонез, красивый парадный танец, отчасти занявший место паваны.

Во второй половине XVIII в. менуэт наскучил публике формализмом и жеманностью. Настало время вальса. Его непосредственным предшественником был немецкий лендлер, распространенный в горных областях Южной Германии и Австрии под названиями веллер или шпиннер. Этот быстрый скользящий крестьянский танец отличался непосредственностью, естественностью и полным отсутствием преувеличенной манерности.

Вальс стал предметом всеобщего увлечения во второй половине XVIII в. Быстро завоевав сердца немецких буржуа, он в течение долгого времени не получал доступа на придворные балы немецкого императорского дома. В Англии вальс находился под запретом до 1812 г. В течение XIX в. во Фран-

ции появилась чисто французская, «подпрыгивающая» разновидность вальса; в 1880-х гг. в Америке распространилась американская разновидность — медленный вальс-бостон. В Европе вальс часто чередовали с кадрилью, которая была столь же популярна в начале и середине XIX в., как канкан — в конце века. Среди подвижных, с прыжками, танцев XIX в. можно отметить польку, мазурку и галоп.

Именно в эту эпоху, эпоху Просвещения, балет «с помощью Ж. Ж. Новерра стал самостоятельным видом искусства, освободился от архаизмов, развил технику, впитал в себя стилевые особенности не только предыдущего классицизма, но и барокко, рококо, демократические реалистические тенденции самого Просвещения и в конце века создал свой первый шедевр — „Тщетную предосторожность“ Ж. Доберваля».

«Я разбил уродливые маски, предал огню нелепые парики, изгнал стеснительные панье и еще более стеснительные тоннеле; на место рутины призвал изящный вкус; предложил костюм более благородный, правдивый и живописный; потребовал действия и движения в сценах, одушевления и выразительности в танцах; я наглядно показал, какая глубокая пропасть лежит между механическим танцем ремесленника и гением артиста, возносящим искусство танца в один ряд с другими подражательными искусствами» (Ж. Новерр).

Ж. Новерр призывает изучать чувства: «Если мы приучим к ним душу, не так трудно будет выражать их — и тогда на лице нашем отразятся все волнения нашего сердца, проявляясь на тысячу разных ладов. Волнение это сообщит энергичность всем движениям нашего тела и пламенными красками станет рисовать то смятение, те бурные страсти, которые воцарятся внутри нас».

Веку вальса с его романтическим настроением соответствовал век классического балета. Главными чертами балетного искусства стали воздушность движений, сказочные сюжеты и сценическое оформление, столкновение обыденного и сверхъестественного, смесь реальности и вымысла. Но гипертрофия технической стороны, одностороннее развитие виртуозности постепенно привели классический балет к вырождению в формальные стереотипы, против которых пришлось бороться следующему поколению театральных деятелей.

ТАНЦЫ XX в.

СОЦИАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ

В конце XIX в. европейский танец испытал новые влияния, идущие из афроамериканских и латиноамериканских источников. Афроамериканский танец, развивавшийся в Новом Свете, воплотил идею свободы. Законы запрещали неграм «бить в барабаны, трубить в рога и т. п.» на том

основании, что подобные действия могли оказаться подстрекательством к восстанию, и поэтому негры танцевали под удары в ладоши и аккомпанемент банджо.

Из шарканья ногами и притопывания родился характерный эстрадный танец типа чечетки (или степа), который исполнялся в представлениях так называемых менестрелей (минстрел-шоу) и позже приобрел художественную форму. Другим изобретением черных жителей Америки стал кэк-уок, который вошел в моду в США к концу XIX в. Это был танец-соревнование, где каждая пара старалась превзойти соперников в каскаде высоких замахов ногой, быстрых шагов, захватывающих дух прыжков и изобретательных поворотов. Кэк-уок был американской аналогией завоевавшего тогда Европу канкана.

Ритмические танцы Латинской Америки привлекали своим экзотическим обаянием. Особым успехом пользовались бразильский матчиш и кубинская хабанера — предшественница танго.

Влияние афроамериканского и латиноамериканского танцев охватывает весь XX в. Эстрадный танец, поддерживаемый растущим интересом к джазу, перемещается из ночных клубов и театральных водевилей в американские мюзиклы и на концертные подмостки. В кинематографе его главным популяризатором становится Фред Астер.

Вскоре после 1900 г. в танцевальных залах появляются терки-трот, ту-степ, бостон и шоттиш («шотландский танец»). В 1912–1914 гг. Вернон и Ирен Кастл переработали эти танцы, придав им большую утонченность, в собственный кастл-уок, за которым последовали кастл-полька и вальс с задержкой (hesitation waltz). В 1910 г. из Аргентины приходит танго, и после его исполнения дуэтом Кастл этот танец приобретает грандиозную популярность. Танцевальная пара Кастл создала также ранний фокстрот, в основе которого лежал простой ту-степ («в два шага»), хотя существует и более быстрый его вариант «в один шаг» (уан-степ).

В середине 1920-х гг. после пасодобля, пибоди и уан-степа стиль джаза «диксиленд» помог выйти на первое место чарлстону. Однако к концу десятилетия чарлстон, как и блэк-боттом, надоел публике, и около 1930 г. новую сенсацию произвела кубинская румба, а затем конга (танец по принципу «повторяй за лидером»). Конгу, в свою очередь, в 1940-х гг. вытеснила самба и снова чарлстон.

Тем временем из Англии пришел ламбет-уок, исполняемый в небрежно-изящной, чуть напыщенной манере, а импровизации свинга породили джиттербаг. Танец биг-эппл (буквально «большое яблоко» — одно из названий Нью-Йорка), популярный в 1930-х гг., был соединением таких па джиттербага, как «шэг» (shag — «лохматый» или «неряшливый»), «тракинг» (truck — тащиться), «пекинг» (peck — клевать), и «Сьюзи-Кью». За этим танцем впоследствии последовал другой, под названием «пилинг зе пич» (peeling the peach — «снимая кожицу с персика»). Многие из этих форм затем объединились в «линди», танце, популярном в период Второй мировой войны.

К концу войны из Латинской Америки пришла мамба. Постоянно рос интерес к таким танцам, как калипсо и рок-н-ролл. Конец 1950-х и начало 1960-х гг. были временем ча-ча-ча, пока в моду не вошел твист. Танцы 1960-х гг. представляли собой сольные танцы, в которых партнеры танцуют на некотором расстоянии, не касаясь друг друга, причем движения, рисунок и ритм у каждого могут быть свои.

ВОЗРОЖДЕНИЕ ТЕЛА

Французский педагог, композитор и теоретик Франсуа Дельсарт (1811–1871), изучая анатомию и медицину, исследовал двигательные реакции человека. Результатами его наблюдений стали следующие утверждения:

- только естественный жест, освобожденный от условности, способен правдиво передать человеческие чувства;
- выразительность — это соразмерность силы и скорости движения эмоциональному состоянию человека;
- критерий красоты — естественная пластика.

Ф. Дельсарт разделил все движения на центробежные, центростремительные и нейтральные и разработал шкалу их различных состояний по аналогии с системой музыкальных тональностей.

Современное ритмическое направление гимнастики связано с именем женевского учителя музыки Эмиля Жака-Далькроза (Jaques-Dalcroze) (1865–1914).

Швейцарский педагог, композитор, общественный деятель и музыковед Э. Жак-Далькроз (настоящая фамилия Жак) связывал с движением процесс обучения музыке. Работая в 1892–1910 гг. в Женевской консерватории, педагог создал систему музыкально-ритмического воспитания — ритмическую гимнастику. Он разработал систему развития музыкальных и ритмических способностей (пластическая свобода и выразительность), комплекс упражнений, содействующих выработке абсолютного слуха и способности к музыкальной импровизации. Он считал, что для того, чтобы музыка была полнее и лучше освоена, она должна быть «телесно пережита», претворена в движение.

Вначале Э. Жак-Далькроз хотел осуществить реформу преподавания музыки. В процессе наблюдений он установил, что выполнение определенных движений способствует развитию чувства ритма и слуха. С другой стороны, овладение музыкальным ритмом помогает влиять на деятельность нервной системы. В интересах более глубокого овладения музыкальным искусством Жак-Далькроз побуждал своих учащихся выражать в тех или иных движениях чувства и мысли, вызываемые в них теми или иными аккордами. Тем самым выразительные жесты Ф. Дельсарта получили дальнейшее развитие в гимнастике Жака-Далькроза.

В 1910 г. Э. Жак-Далькроз организовал Школу музыки и ритма в Хеллерау (близ Дрездена), где преподавал ритмическое воспитание, в 1915 г. —

Институт в Женеве. Школы и институты, подобные созданным, были открыты в Стокгольме, Лондоне, Париже, Вене, Барселоне, Нью-Йорке.

В 1912 г. Э. Жак-Далькроз посетил Россию, где его идеи начал пропагандировать С. М. Волконский на Курсах ритмической гимнастики в Петербурге. В 1920-х гг. в Москве и Петрограде существовали Институты ритма по методу Жак-Далькроза. Среди его учеников — М. Рамбер, М. Вигман, Х. Хольм. Его система оказала влияние на творчество В. Ф. Нижинского, К. Йосса и др.

В своей знаменитой работе «Ритм» основатель ритмической гимнастики Э. Жак-Далькроз дает ответ на самые актуальные вопросы: как ритм формирует тело и дух человека, избавляет от физических и психологических комплексов, помогает осознать свои силы и обрести радость жизни через творчество. Основу книги составляют шесть знаменитых лекций Жак-Далькроза по ритмике, полностью раскрывающие философскую и эстетическую программу швейцарского педагога.

Широкую известность получили его великолепные ритмопластические интерпретации симфонической музыки, где воплощался как бы зримый образ оркестра (разные части тела артистов создавали кинетический контрапункт музыке, а движения соответствовали мелодическим темам и отдельным голосам инструментов).

ЭПОХА ТАНЦА МОДЕРН

Поворот к XX столетию взволновал умы и тела. Индустриализация, скорости и технологии обновления быстро стали всеобщей реальностью — возбуждающей смесью, которую не знали еще со времен Ренессанса. Это был переход к другой цивилизации. Красивая эпоха... Ее называли «Танцем на вулкане». Она являлась прелюдией мировой войны, которая перевернет традиции и ускорит переход к эре индустриализации.

Родилось новое общество и вместе с ним другие потребности, другие желания. Они выкристаллизовываются в понятии «современность», которая, в свою очередь, неотъемлема от понятия «движения»: движения автомобилей, самолетов и ожившей картинки кинематографа, движения тела, освобожденного модой и спортом, сияющего в электрических лучах.

Для участия в этой динамике новый танец должен был найти для себя другие корни, отличные от прежних, ограниченных незыблемыми традициями. Классический балет подвигает к созданию собственной школы, которая отразила бы дух грядущего столетия. В начале XX в. он подвергается многочисленным трансформациям. В него вливаются новые направления, прежде всего благодаря деятельности антрепризы С. П. Дягилева, привлекавшего новые таланты и поощрявшего новые, экспериментальные идеи. Главными новаторами были И. Ф. Стравинский и В. Ф. Нижинский. В Англии огромное значение имела деятельность Мари Рамбер: она находила и воспитывала талантливых танцоров, благодаря которым Англия впоследствии заняла видное место в балете XX в.

С труппой «American Ballet Theater» работали Энтони Тюдор, в чьих постановках отразился психологизм XX в., и Джером Роббинс, который вводил в хореографию джазовые элементы. Рут Пейдж, Юджин Лоринг и Агнес де Милль впервые использовали в балете образы американского фольклора. Джордж Баланчин в качестве художественного руководителя и главного хореографа труппы «Нью-Йорк сити баллет», развивая традиции классического наследия, одновременно демонстрировал, что ему совсем не чужды угловатые ритмы и диссонантные звучания нашего времени.

Сначала новый танец XX столетия не будет противоречить классическому наследию: он просто другой в том, что касалось «пространств», «культуры» и «тел», тем более что этого в какой-то степени недоставало классической традиции. Предшественники и пионеры модерна, родившиеся как в Европе, так и в Америке, будут путешествовать по миру, их идеи будут переплетаться, сталкиваться и подвергаться сложным превращениям, взаимовлияниям.

Рождение современного танца традиционно ассоциируется с Айседорой Дункан. В реальности же современный танец появился почти одновременно сразу в двух странах: в Америке и Германии. В Америке блистали «мистическая» Айседора, Луи Фуллер и Рут Сен-Дени; в Германии — Рудольф Лабан и Мэри Вигман, занимавшаяся со многими танцорами, имена которых были менее известны и знамениты. В то время как Рут Сен-Дени и ее приятель Тед Шоун создают свою школу, из которой выходят первые большие мастера американского модерна, Айседора Дункан и Луи Фуллер получают признание в основном у европейской публики.

Со своей стороны, Мэри Вигмэн является представителем самого известного и обладающего чрезвычайным влиянием направления в хореографии, которое получило распространение в Германии в 1920-е гг., но было остановлено Второй мировой войной. На свой манер каждый под влиянием различных философских подходов открывал своего рода первый уровень нового танца.

Эти три замечательные американки начинали свою карьеру вне академического образования. Их становление происходило в школе, формирующей тело под влиянием вкусов эпохи, традиционного образования и, без сомнения, семьи. При этом они не порывали ни с одной хореографической традицией. Яркие представители последующих поколений первооткрывателей танца, такие как Марта Грэм и Дорис Хэмфри, приходят в танец, поддерживаемые своими семьями. Для этих танцовщиц будущее кажется ясным; они будут мечтательницами, страстно увлеченными своем желанием дать новому танцу свое вдохновение и веру. Пионеры нового танца — все женщины, и в этом есть определенная связь с эпохой, в которой они живут: американский пуританизм начинает противопоставляться во второй половине XIX в. феминистскому движению, которое открыто протестовало против ношения корсетов и тяжелых нарядов, «сковываю-

щих» тело в буквальном смысле этого слова. Свобода тела и его самовыражения становятся целью и смыслом, как движения феминисток, так и танца модерн.

В России среди танцевальных новаторов наибольшую известность получила Айседора Дункан. Она была неповторима как исполнительница и выражала именно те идеи, которые являлись знаменем модернистского искусства.

«Танец будущего» знаменитой американской танцовщицы Айседоры Дункан (1877–1927) оказал большое влияние как на многих деятелей искусства, стремившихся освободиться от академических догм, так и на развитие всего хореографического искусства в целом. Ее проповедь обновленной античности, возвращенная к естественным формам, была свободна не только от театральных условностей, но и от бытовых и исторических.

Источником вдохновения Дункан считала природу. Выражая личные чувства, ее искусство не имело общих черт, объединяющих его с какой-либо хореографической системой. Оно обращалось к героическим и романтическим образам, порожденным музыкой такого же характера.

Техника не была сложной, но сравнительно ограниченным набором движений и поз танцовщица передавала тончайшие оттенки эмоций, наполняя простейшие жесты глубоким поэтическим содержанием. «Я пыталась добиться, — писала Дункан, — чтобы источник духовного выражения проник во все излучины тела, наполняя его вибрирующим светом — центробежной силой, отражающей духовный мир. После долгих месяцев, когда я научилась собирать всю свою силу в этот единый центр, оказалось, что лучи и колебания слушаемой мною музыки устремлялись к этому единому ключу света внутри меня — там они отражались не в мозговых восприятиях, а в духовных, и эти духовные восприятия я могла выражать в танце» (Дункан, 1930).

Дункан считала, что творческую мысль рождает свобода тела и духа, а движения должны быть выражением «внутреннего импульса». «Всегда должно существовать движение, — говорила она, — в совершенстве выражающее данное индивидуальное тело, данную индивидуальную душу» (Дункан, 1928).

В основе теории Айседоры Дункан лежала идея, что все движения в танце происходят от простой ходьбы, бега, скачков и различных естественных положений тела. Она снова открыла выразительный смысл человеческой походки, бега, легкого естественного прыжка, движений головы и рук, доказывая, что все эти движения могут быть художественно совершенными и волнующими сами по себе.

«В моей школе я не буду учить детей рабски подражать моим движениям. Я научу их собственным движениям. Вообще я не стану принуждать их заучивать определенные формы, напротив, я буду стремиться развить в них те движения, которые свойственны им», — говорила Дункан, подчеркивая, что все движения должны оцениваться с точки зрения чистоты и естественности, что слепое следование традициям бессмысленно. Она использовала сценическую площадку для самых разнообразных поз, сидела на ней, лежала.

Дункан не создала законченной школы, хотя и открыла путь новому в хореографическом искусстве, что впоследствии сказалось в хореографии Мэри Вигман и Марты Грэм. Импровизационность, танец босиком, отказ от традиционного балетного костюма, обращение к симфонической и камерной музыке — все эти принципы предопределили пути развития танца модерн.

Айседора Дункан вернула обезличенному, ригидному танцу спонтанность, аутентичность, индивидуальность, осознание тела. Она первая после нескольких веков «забвения» стала танцевать чувства и отношения, создавать танцевальные образы на основе симфонической музыки. Чтобы раскрепостить дух, она освободила тело от сковывавших его викторианских чопорных запретов. Дункан давала сольные танцевальные представления, отмеченные глубоким лиризмом, как бы антитеатральные, но при этом обладавшие большой драматической выразительностью. Ее искусство было в высшей степени индивидуальным, вытекавшим из ее особого дара, из особой притягательности ее личности. Она избавила танец от функции развлечения и вернула его к функции самовыражения. Наибольший успех Дункан имела в Германии, где стали создаваться школы современного танца, слушатели которых впоследствии станут первыми танцевальными психотерапевтами.

Важным становится только содержание того, что передается посредством движения. В Германии разворачивает свою деятельность Мэри Вигман. Она тесно сотрудничала с Рудольфом Лабаном, создателем системы анализа движения, который также повлиял на становление танцевально-двигательной терапии. Форма хореографии у Вигман тесно связана с понятием пространства. Оригинальные черты хореографии Вигман, резко отличавшие ее от классического балета, — мрачная тональность, постоянное использование поз на полу, которыми часто завершались ее танцы, что символизировало тяготение, возвращение к матери-земле. Она так сформулировала представление о танце как средстве общения:

«Танец — это самостоятельный живой язык, и то, что передается им, выше приземленных реалий, над которыми танец воспаряет к более высокому уровню образов и аллегорий, отражающих самые глубокие человеческие переживания и потребности. И может быть, самое главное здесь в том, что танец требует прямоты без всяких околичностей. Ибо сам человек в танце является и носителем содержания, и средством его выражения, а инструментом выражения эмоций становится человеческое тело, чьи естественные движения создают сам материал танца — единственный материал, который принадлежит только исполнителю и которым только он один может пользоваться» (Wigman, 1963).

Опыт Дункан и Вигман и убедительно показывают, что через тело мы непосредственно переживаем жизнь и отвечаем ей. Отбросив в сторону строгую и структурированную технику балета, они поощряли непосредственное, прямое выражение индивидуальности средствами танца. Посред-

ством танца выстраивается коммуникация с самим собой и окружающей средой. Эти танцовщицы-новаторы полагали, что танец вовлекает в действие всю личность целиком: тело, интеллект и душу, — и является средством выражения и коммуникации.

В это же время Марта Грэм в Америке создает собственный хореографический словарь, одним из главных элементов которого стал некий охватывающий все тело механизм, по ее терминологии, механизм «усилия» («contraction») и «расслабления» («release»). Техника Грэм ныне принята во всем мире. Хотя первые ее работы были связаны с американскими фольклорными мотивами, наибольшую известность принесли Грэм постановки, посвященные необыкновенным женщинам — героиням европейской истории (Жанна д'Арк), античной мифологии (Клитемнестра, Иокаста), Библии (Юдифь).

Среди других первопроходцев танца модерн в Америке в конце 1920-х гг. можно назвать Дорис Хамфри и Чарльза Вейдмана. Как и Марта Грэм, они начали свой путь в школе «Денишоун», которая, как и одноименная труппа, была основана Рут Сен-Дени и Тедом Шоуном. Они ставили представления на ацтекские, индийские, египетские, испанские и восточные темы; их танец был одушевлен религиозным трепетом, выражавшимся у Сен-Дени в визуализации внутреннего мира человека, а у Шоуна — в подчеркнутой мужественности его героев. Школа «Денишоун» породила американское направление танца модерн и воспитала таких лидеров этого направления, как Грэм, Хамфри и Вейдман. Позже Вейдман прославился своими юмористическими постановками, в частности базирующимися на притчах Джеймса Тюрбера. Уйдя со сцены в 1945 г., Хамфри продолжала плодотворную деятельность как хореограф и педагог в труппе Хосе Лимона. Сам Лимон не был выдающимся новатором, но его постановки демонстрировали убедительное слияние танца, драмы и музыки, а также неприязнь к самодовлеющей технической виртуозности.

Именно у Вигман, Сен-Дени и Грэм учились танцу пионеры танцевальной терапии. И их работа несла в себе следы идеологии модерна — важности личного, экспрессивного выражения, обращения к темам бессознательного. Именно модерн вернул танцу эстетическую и личную значимость, вывел его за пределы шоу и развлечения, соединил танец со сферой глубинных жизненных смыслов, сферой экзистенции.

ТАНЕЦ ПОСТМОДЕРН

В течение 1930–1940-х гг. наивысшего развития достигли такие черты танца модерн, как углубленная психологичность, драматическая напряженность. Против этого восстало новое поколение деятелей балета. Мерс Кэннингхем, Эрик Хоукинс, Алвин Николайс, Пол Тейлор и Анна Соколоу и др. создали новый тип танца, свободного как от рефлексии, так и от изобразительности хореографических образов. Этот процесс возвращения к основе

танца напоминает процессы осмысления художественных средств и самого существования искусства в экспериментах авангарда в начале XX в. Что произойдет, если избавить танец от необходимости что-либо обслуживать — уйти от сюжета, эмоциональной выразительности, иерархии в труппе и сценическом пространстве? Что произойдет, если останется только сам танец?

Именно так танец становится не просто искусством, а актуальным искусством, именно так он находит особые, только ему присущие способы воплощения правды человеческого существования. Для этого направления характерно качество, родившееся под влиянием восточной философии: неподвижность в движении и движение в неподвижности. Тенденции, проявившиеся на сцене: алеаторичность («случайность») хореографии, непоследовательность (non-sequitur), свойственная танцу абсурда, дегуманизаниция и некоммуникативность — очень точно выражали многие «болевые точки» времени.

Подлинным началом постмодерна в танце следует считать деятельность Театра Церкви Джадсон (Нью-Йорк, США). Это своего рода уровень «ноль» в развитии танца, эксперимент со всеми первичными составляющими танцевального искусства. Из этой компании вышло несколько всемирно известных хореографов, в том числе Стив Пэкстон, основатель контактной импровизации, оказавшей большое влияние на современный танец в целом и танцевальную терапию, в частности.

Многие хореографические работы различных членов «Jadson Church Theatre» несут отпечаток опыта импровизации. Они очень индивидуальны и часто показывают сам процесс создания танцев. Триша Браун ввела экспромтные разговорные инструкции, которые структурировали части перформанса; Дуглас Данн добился участия аудитории, и физического и вербального; Дэвид Гордон мистифицировал зрителей, запутывая их — что спонтанно, а что предусмотрено постановкой.

Оказалось, что импровизационые представления обладают особой силой. В них процесс является более интересным, чем результат. Искусство перестает быть «упакованным» продуктом, который может покупаться и продаваться. Живой перформанс — это явление момента: преходящее и эфемерное. Люди, исследующие импровизационный танец и театр, оценили эту непосредственность.

Движение же было способом добраться к источнику чувств. От «хэппенингов» конца 1950-х гг. и до современных работ Ежи Гротовского сохраняется вера в связь между эмоциями и физическими действиями. Искусство танцевальной импровизации — это возможность услышать внутренние импульсы, которые лежат в основе художественного видения. Тогда, когда импровизация появилась на сцене, люди открыли для себя, что на нее интересно смотреть, но еще интереснее — в ней участвовать. Импровизация появилась в классах и студиях, на репетициях и представлениях. Преподаватели танца ввели импровизацию в свои классы по технике и композиции. Методы импровизации были включены в процесс создания танцеваль-

ных композиций и спектаклей. Танцтерапевты использовали импровизацию как способ работы с клиентами. В итоге импровизация получает широкое признание в образовании, терапии, сценическом искусстве.

Деконструктор балета Уильям Форсайт разработал «технологии импровизации», доведя рационализацию движения до предела и в результате «вышел в другое измерение». Предельная избыточность вариантов развития любого элемента в сочетании с ясностью логики этого развития позволяет избежать плоской рациональности. Принятие решения неизбежно включает в себя еще неуловимое «что-то», кроме того, что было изучено и опробовано. Эта предельная сложность движения требовала тотального присутствия танцовщика на стыке рациональности и интуиции.

Это привело Уильяма Форсайта к признанию значимости особых состояний сознания в движении: «Определенные области танца требуют достижения состояния транса — и вы не сможете их достичь без трансового состояния. Для стремящегося, увлеченного человека трансовые состояния открывают редкие эстетические качества. И это, мне кажется, привилегия: быть причастным к этому состоянию. Они танцуют в экстатическом состоянии, что ни хорошо и ни плохо. Это реакция — как психологическая, так и биологическая — одновременно, и она защищает тебя. Когда люди достигают этого состояния, они могут делать очень опасные вещи, не получая травмы».

Постмодерн, отрицая каноны классики и модерна, утверждал: любое движение может быть танцем, любой человек может танцевать. Цитатно-пародийное соединение элементов свободного танца, джаз-балета, танца модерн, драмбалета, пантомимы, акробатики, мюзик-холла, народного танца и балетной классики, их исполнение без музыкального сопровождения либо в сочетании с сольным и хоровым пением, речитативом, «уличными» звуками, смешение бытовой и игровой стихии передают резкие перепады настроений, взрывы эйфориии, приступы меланхолии как символы дисгармонии бытия.

Для постмодернистских балетных исканий свойственна сосредоточенность на философской природе танца как синтеза духовного и телесного, естественного и искусственного, прошлого и настоящего. Полемизируя с эстетикой авангарда, постмодерн возвращает в балет эмоциональность, психологизм, усложненный метафоризм, «очеловечивает» героя. Это подчеркивается включением в балетное действо элементов театральной игры, хэппенингов, танцевальных соло и дуэтов, построенных по принципу крупных планов и стоп-кадров в кино. Игровое, импровизационное начало делает акцент на концептуальную разомкнутость, открытость хореографии, ее свободный ассоциативный характер. С этим связаны принципиальный отказ от балетмейстерского диктата, установка на равнозначную роль хореографии и музыки — балетной и небалетной.

Выражением подобного эстетического поворота в балетной технике стал отказ от фронтальности и центричности, перенос внимания на спонтан-

ность, импровизационность; акцент на жесте, позе, мимике, динамике движения как основных элементах танцевального языка; принцип обнажения физических усилий, узаконивания внетанцевальных поз и жестов при помощи таких характерных приемов, как падение, перегибы, взлеты; интерес к энергетической природе танца, психосоматическим состояниям радости, гнева, телесной истерии; эффект спресованно-разреженного танца, достигаемый контрапунктом плавного музыкального течения и рваной ритмопластики, вязкой, плавной, широкой линии движения и мелкой, дробной, крупнокадровой жестикуляции; соединение архаической и суперсложной техники (бега по кругу и ритмопластического симфонизма, сквозных лейтинтонаций).

Наиболее развитыми в постмодернистской хореографии являются тенденции чисто пластического экспериментирования, сосредоточение на раскрытии механизма движения человеческого тела (Т. Браун), а также соединение танцевальной и спортивной техники. В хореографическом боксе Р. Шопино экипированные в боксерскую форму танцовщики демонстрируют на ринге владение как классическим танцем, так и спортивными приемами, создавая под музыку Дж. Верди и М. Равеля атмосферу опасного искусства, чья жестокая, яростная красота свидетельствует о метаморфозах традиционных эстетических ценностей.

Для мозаичной постмодернистской хореографии свойственна новая манера движения, связанная с восприятием тела как инструмента, обладающего собственной музыкой. Телесная мелодия может звучать и в тишине. Стиль «оркестровки танцовщика» А. Прельжокажа (Франция) основан на выявлении характера, индивидуальности исполнителя, сближает балет и драматургию. Сравнивая танец с вазой, свет — с наполняющей ее водой, а костюмы и декорации — с украшающими ее цветами, Прельжокаж подчеркивает, что у вазы — собственная ценность и красота, лишь оттеняемая дополнительными аксессуарами. Однако она не тождественна классическому балетному культу прекрасного как утонченной стилизации: постмодернистская концепция красоты танца вбирает в себя неевропейские, неклассические принципы танцевальной эстетики. Чувственная раскрепощенность, гротескность, хаотичность, сближение с бытовой пластикой создают новый имидж балетного искусства как квинтэссенции полилога культур.

Действительно, постмодернистский балет вбирает в себя элементы танцевального искусства Востока (индийский классический танец бхаратнатьям, современный японский танец буто), приемы ритмопластического фольклора американских индейцев, афро-карибскую танцевальную технику. Мозаическое сочетание римейков йоговской медитации и античной телесной фактурности, классических па и полиритмизма рэгтайма, хай-лайфа, джайва, свинга, брейка, фламенко, кантри-данса — танца и музыки разных культур, эпох, социальных слоев — создают мир постмодернистского «абсолютного танца» как следа нашего времени, запечатленного в микро- и макромире, жизни самой природы.

Ироническая ритуальность постмодерна во многом связана с его «посланием» публике. Принципы удовольствия, радости, человеческих контактов со зрителями легли в основу концепции балета как «живого спектакля», исходящей из идеи танца как образа жизни. Многое здесь напоминает принципы тотального театра П. Брука и Е. Гротовского. Стирание граней между театром и повседневной жизнью в балетном варианте рождает феномены танцовщика-фермера (стиль «Буто» М. Танака и его группы «Майдзуку»), не отделяющего свое искусство от тяжелого сельского труда. «Придите и возьмите эту красоту, пока она горяча» — так называется одна из хореографических композиций А. Эйли. Постмодернистская танцевальная эстетика сосредоточена на идее целостности жизни, объединяющей микро- и макрокосмос, человека и природу в большом историческом времени.

Бурную историю развития танца в XX в. мы представим также в виде таблицы, которая находится в Приложении 1. Развитие социального танца, балета и других направлений в ней не учитывается.

НЕЕВРОПЕЙСКИЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТАНЦА

Подробно рассматривая развитие танца на Западе, мы наглядно видим, что танцевально-двигательная терапия зародилась и получила свое развитие там. Но сегодня в современной российской психотерапевтической и психокоррекционной работе мы сталкиваемся с сильным влиянием Востока, его традиций и многочисленных направлений духовного развития человека. Синтез западных и восточных практик очевиден и в современном развитии танцевально-двигательных методов в России. Поэтому рассмотрение истории развития танца на Востоке даст полноценную картину современного использования танца как средства психологического воздействия.

И начнем мы с Индии. В соответствии с индуистской легендой, мир был создан танцующим богом Шивой. Своим божественным танцем Шива уничтожил враждебных ему демонов, и с тех пор боги всегда танцевали. Танец рассматривался как явление божественное, дар богов человечеству. Примерно в V в. н. э. мудрец Бхарата в трактате Натьяшастра сформулировал художественные принципы танца и систему обучения, а также запечатлел строгие правила языка жестов.

В санскрите «танец» и «драма» обозначаются одним и тем же словом — «натья», что отражает неразрывность этих понятий. Бхарата говорит о «нритье» — выразительном танце-пантомиме, который излагает целую историю, и о «нритте» — чистом танце ради танца, в котором танцующий полностью отдается стихии ритмов.

Как и все восточные танцы, индийский традиционный танец связан главным образом с верхней частью туловища. Существуют правила, касающиеся позиций ступней — на полу и в воздухе — и разных приемов исполнения движений ногами. Индийский танцовщик обучается также спиралевидным движениям и прыжкам. Язык кистей рук — мудра — прекрасен в своем многогранном символизме. Есть правила (хаста), которые определяют также движения, связанные с туловищем, плечами, предплечьями, шеей. Существует 24 типа движений одной кистью, 13 типов движений двух кистей рук в 10 типах движений руки целиком, 5 типов движений для грудной клетки и по 5 типов для торса, живота и бедер. Далее, есть типы движений для шеи и для бровей, а также 36 типов взглядов, выражающих разные эмоциональные состояния.

Традиционный танец в Индии культивировался главным образом девадаси — храмовыми танцовщицами, которые, особенно на юге страны, поддерживали жизнь классического танца бхарата натья. Натья — по происхождению своему храмовый танец, часть религиозного обряда, и считается, что системы хаста и мудра были созданы для сопровождения пения священных гимнов Ригведы. В репертуар исполнителей бхарата натья, кроме лирических и пантомимических танцев, входит также науч — песня-танец.

Катхакали — стиль, культивируемый главным образом на западном побережье юга страны, — может быть охарактеризован как мистерия индуистской традиции. Этот танец, сочетающий в себе элементы пантомимы и драмы, берет начало в древнеиндийских эпосах Рамаяна и Махабхарата. Исполняют его обычно мальчики и молодые люди; они играют и женские роли, гримируясь и облачаясь в фантастические одежды.

Сильно стилизованные танцы бхарата натья и катхакали во многом отличаются от двух других классических стилей танца, зародившихся в Северной Индии. Катхак — это танец жрецов-браминов, которые излагали с помощью танца и пантомимы историю своего вероучения. Мусульманские завоеватели, не признававшие никаких изображений божества, запрещали все религиозные танцевальные обряды и стремились сделать из катхака простое увеселение. Катхак — очень ритмичный танец со стремительными поворотами. Притопывание ногами в ритм аккомпанирующих барабанов постепенно убыстряется; мимика танцующего — естественная, а не подчиненная канону.

Стиль северо-востока Индии — это манипури, близкий общему духу танцев Восточной Азии. Некоторые виды манипури исполняются очень энергично, вплоть до применения акробатических приемов; для других видов типично скромное достоинство и изящные раскачивающиеся движения, как в народных танцах. Индийский мыслитель и поэт XX в. Р. Тагор для занятий танцем в созданном им университете в Шантиникетоне (недалеко от Калькутты) выбрал именно стиль манипури. Деятельность Тагора сильно повлияла на возрождение традиции классического индийского танца. Знакомя с искусством танца, индийский учитель (гуру) одновременно обучает философии жизни.

Наши знания о классическом китайском танце почерпнуты в основном из труда актера XX в. Мэй Лань-фана, где сведены воедино отрывочные сведения из документов предшествующих эпох. Опера и драма в Китае имеют крайне стилизованную, полную условностей форму; пение, игра на инструментах и сценическое движение — неразрывные составляющие мастерства китайского актера. В китайском драматическом театре сохраняются многочисленные приемы классического национального танца, хотя сам танец в чистой форме находится здесь в подчиненном положении. Поскольку в китайском театре почти нет декораций, движение и жест несут большую смысловую нагрузку. Столь же важны аксессуары: каждый из них, будь то кресло, стол, шест, кораблик, зонт или веер, являет собой доступный для зрителей символ. Например, свеча в вытянутой руке обозначает, что действие происходит в темноте, хотя при этом сцена может быть залита ярким светом.

Приемы женского и мужского танцев в корне различны. Для мужского танца характерны расставленные колени и растопыренные пальцы рук. В женском танце существует семь его типов, каждый со своей жестикуляцией и своим костюмом. Обращают на себя внимание прямая спина и семенящие, почти незаметные шажки танцовщицы; при всей скромности поведения всегда выразительны движения головы. Манипулирование «подобными струящейся воде» рукавами — они шьются из кусков белого шелка длиной в 90 см — представляет собой один из самых изящных и самых трудных элементов техники танца.

Влияние индийской и китайской культур на народы Юго-Восточной Азии во многом определило бытование в этом регионе соответствующих танцевальных стилей и приемов.

Танцевальная драма Бирмы берет свои истоки в древних языческих культах. Их следы до сих пор очевидны в бирманских буддистских церемониях с ритуальными танцами, исполняющимися танцовщицами в состоянии, подобном трансу. Цель этого ритуала — нат-пве — заклинание 37 змееобразных богов добуддистской эры.

В XVIII в., когда Бирма завоевала Сиам, бирманские исполнители попали под воздействие строго регламентированных традиций сиамского театра и драмы. При этом танец — до сих пор излюбленный вид искусства в Бирме. Обычно профессионалами являются мужчины, их танцевальные приемы основываются на старинном танце нат-пве, который в древности исполнялся женщинами.

Характерная позиция бирманского танца — наклоненная вперед спина и согнутые колени. Лица танцоров застывают в стереотипной улыбке. Движения кистей подчинены старинным правилам и соответствуют установленным позам, язык жестов отличается утонченностью.

Исторически регион Индокитая, включающий современные Лаос, Камбоджу и Вьетнам, являлся местом, где смешивалось влияние культур Индии и Китая. Индийское влияние ощутимо в танце как таковом, в то время

как воздействие Китая очевидно прежде всего в нарядах танцоров. Специальные остроконечные украшения на плечах сообщают человеческим фигурам очертания, напоминающие пагоды. Костюмы унизаны полудрагоценными камнями и расшиты золотой нитью. Как и в Мьянме, в странах Индокитая редко применяются маски (исключение составляют отрицательные персонажи в танцевальных драмах). В течение многих веков танец в Индокитае находился под строгим наблюдением королевских дворов. Танцовщики жили и воспитывались во дворцах, где и исполнялись спектакли.

Неторопливые, размеренные танцы Камбоджи отличаются изяществом, танцующие движутся как бы во власти мечты. Уникален язык жестов. Как и для других восточных культур, для камбоджийского танца типичны выпрямленный корпус, согнутые колени и разведенные носки. Наиболее выразительны руки, кисти и особым образом выгнутые, точно вывернутые из суставов пальцы. Руки и пальцы камбоджийских танцоров в результате постоянных упражнений (расширяющих сочленения костей и растягивающих сухожилия) способны выполнять самые удивительные движения. В результате того, что такая работа проводится с детства над всеми суставами, танец приобретает несколько конвульсивный характер, и танцоры становятся отчасти похожими на кукол-марионеток.

Индусы вторглись на остров Ява во II в. н. э. и принесли с собой театр теней «чайа-натака». Он был сразу принят и ассимилирован яванцами и до сих пор остается здесь самой популярной формой театрального искусства. Сначала фигуры для театра теней вырезались из пальмовых листьев. Потом этих марионеток, демонстрируемых только в профильном положении, стали изготавливать из кожи, еще позже — из дерева. Даланг-кукловод одновременно излагает содержание напевным речитативом и руководит музыкантами. Из театра теней развился «топенг» — театр, в котором ведущий рассказывает содержание представления, а актеры в масках танцуют.

Из обоих описанных видов театра сформировался «ваянг», в котором выступает актер-танцор без маски. Ваянг, руководствующийся строгими правилами относительно движений и мимики, является самой известной формой яванской танцевальной драмы. Стиль танца ваянга во многом определяется влиянием марионеточного представления, что со всей очевидностью выражается в неподвижности торса и легких, отрывистых движениях коленей и локтей. Представления ваянга длятся многие часы, даже дни; яванский танец славится ровным потоком медленных движений, которые оставляют умиротворяющее, завораживающее впечатление. Звучание гамелана — оркестра ударных инструментов разной высотности и тембров — усиливает эффект.

Непосредственность и непринужденная веселость, свойственные характеру балийцев, сделали танец существенной частью их повседневной жизни. Подобно тому, как стремительная и громкая балийская музыка отличается от мягкой и спокойной яванской, так и балийский танец отличается

от яванского энергией, силой и духом соревнования. Это художественный танец, танец для зрителей, насыщенный быстрыми, сложными движениями и требующий длительной подготовки.

Среди танцев Бали наиболее известен легонг. Этот пантомимический танец, при котором в движение приходит все тело, исполняется обычно двумя юными девушками в украшенных цветами пышных одеждах, в изящных головных уборах, с веерами. В настоящее время модернизированный вариант легонга — джогед — становится общественным танцем: танцовщица стиля легонг исполняет танец с партнерами.

Известностью пользуется тибетская мистерия Танец Дьявола в обличье Красного тигра. Происхождение ее, возможно, связано с обычаем изгнания злых духов старого года и призывания добрых духов наступающего года. Танец духов, исполняемый на канате, требует исключительного мастерства и едва ли не акробатического искусства. Исполнители демонических танцев, подобно дервишам, кружатся до потери сознания. Как у всех горцев, у тибетцев есть танцы с мечами. Не защищенные ничем, даже одеждой, танцоры двигаются среди обнаженных мечей и копий с большой ловкостью и изяществом.

До конца Второй мировой войны известность японских придворных танцев ограничивалась стенами императорского дворца. Танец бугаку, в котором заметны индийское, китайское и корейское влияния, был излюбленной формой придворных увеселений. Величественный и мужественный, этот танец являлся обобщенным изображением итога какой-либо истории. Движения ног в нем представлены обильно, как ни в одном другом японском танце. Этому стилю предшествовали кагура — форма, заимствованная из Китая, и гигаку — танец в масках, ставший частью буддистского ритуала.

Первым национальным японским танцем стал саругаку, берущий начало в древних синтоистских и буддистских празднествах. К XV в. танец бугаку стал неотъемлемой частью японского театра Но. Но — вид представления, основанный на целой системе условностей и символов. Это изысканная форма, законченное, совершенное по форме зрелище. В диалогах и пении зрителю объясняется основная коллизия пьесы, танец же используется как высшая форма выражения драмы. Для разрядки в традиционном представлении театра но играется также кегэн — одноактная комедия. В ту же эпоху появляется сельский по происхождению, более подвижный танец дэнгаку — танцоры в забавных костюмах с барабанами, висящими на шее, двигаются под звуки флейт, ударных и инструментов типа кастаньет. Дэнгаку — это популярный танец для развлечения, в то время как театр Но оставался эзотерической формой искусства для образованного слоя общества.

До XVII в. в Японии не имелось общенародной танцевальной драмы. Этот пробел был заполнен кабуки — простонародным вариантом Но. Отходя от строгих правил Но, театр кабуки отличается большей свободой и динамичностью — в принципах постановки, в игре актеров и в танцах. В от-

личие от недосказанности, свойственной Но, кабуки полон всяких преувеличений. Вместо строгих деревянных масок Но здесь употребляется причудливый грим. Однако актер кабуки применяет технику Но, что проявляется в изысканности и острой выразительности его поз, особенно когда актер застывает в этих позах в кульминационные моменты драмы. Женские роли в кабуки, как и в Но, исполняются мужчинами. Достигаемое ими стилизованное воплощение женских образов есть результат как тщательного изучения театральной традиции, так и глубокого проникновения в женскую психологию.

Если в театральных представлениях Но и кабуки все актеры — мужчины, то женщины-танцовщицы — гейши — выступают для развлечения собравшихся на пирах и собраниях. Они обучаются с детства приемам национального танца, обычно связанным с театром кабуки, и обходятся без декораций и особых костюмов.

Буто — авангардистская форма танца, возникшая в Японии. Этот вид танца получил восторженные отзывы. Некоторые видят в необычных телодвижениях влияние Но и кабуки, другие рассматривают буто в контексте современной глобальной танцевальной революции.

Появившись в конце 1950-х гг., буто была совершенно новой формой танца. Вдохновителями ее возникновения были Кацуо Оно, Акира Касай и особенно Тацуми Хиджиката, из числа художников, создавших группу «Анкоку Буто». В то время молодые японские художники находились под сильным влиянием европейского сюрреализма и американского авангардизма, снова и снова возвращавшихся к художественным «хэппингам» и «событиям». Экспрессионистские танцевальные формы танца довоенной Германии также оказывали сильное влияние на японских танцоров. Таким образом, буто в своем развитии шла по тому же пути, что и другие художественные новации и выразительные средства того времени. Буто прямо не связана с такими традиционными видами японского исполнительского искусства, как Но или кабуки, хотя этому танцу свойственны неоспоримо японские выразительные условности.

На Западе всегда считалось что танец — этопрежде всего движение человеческого тела. Танец, от балета XVII в. до большинства форм современного танца, полагался и полагается на движение. Техника исполнения телодвижений — вот и все, что менялось за это время.

Но Хиджиката произвел революционный переворот в таком представлении, сделав особый акцент не на движении тела, а на теле как таковом. В буто нет прыжков, подскоков, вращений. Подчас вообще нет никаких движений — простое сохранение положения, стойка или присед безо всякого видимого намерения когда-нибудь снова встать. Хиджиката видел в танце конгломерат тела и формы, существования и реальности. На этом основании мы можем заключить, что у буто все-таки есть что-то общее с традиционными видами японского исполнительского искусства. Танцоры буто не делают прыжков. Они чаще буквально прирастают к земле, не под-

нимая тело и удерживая его внизу. Эти основные положения несколько напоминают позы Но и кабуки. Нет быстрых вращений, а есть такие преднамеренные движения, как медленное поднимание рук. Подобно танцорам мико в храме или актерам в пьесе Но, исполнители буто эффектно используют ма — японское чувство времени, которое пульсирует в таком едва уловимом ритме, что его почти нельзя заметить.

Было бы неправильно сказать, что буто — исключительно японская форма танца. Например, Танц-Театр Пины Бауш, о котором заговорили в 1980-е гг. в Германии, представляет танцоров обычными людьми в обычной одежде. Они не столько танцуют, сколько наслаждаются человеческими переживаниями — крик, плач, объятия, еда и питье. Они подводят нас лицом к нашему существованию в качестве людей со своей неповторимой личностью. Возникает эффект воплощенной экспрессии, представление тел в их реальной форме существования. Если рассматривать буто как часть этой новой тенденции в танце, нельзя не видеть, что этот танец занял свое достойное место как осмысленная ветвь современного исполнительского искусства.

* * *

Завершая обзор истории развития танца, мы бы хотели вновь вернуться к его социально-психологическим функциям и взглянуть на них из точки настоящего времени, начала XXI в.

Танец как общение (коммуникативная функция) — танец во все времена помогал найти чувство общности — в паре, в группе, в культуре.

Танец как катарсис (рекреационная функция) — танец как способ разрядки эмоционального и физического напряжения, путь к освобождению от сложных и негативных эмоций.

Танец как способ выражения (экспрессивная функция) — танец не только выражает эмоции, символы и идеи, но и способен выразить именно целостность человеческого существа в его тотальном проживании своего земного существования.

Танец как культурный знак (идентификационная функция) — танец предоставляет возможность указать на то, кто «Я», какой «Я», к какой социальной группе, нации, культуре я принадлежу, в чем мои корни.

Танец как трансценденция (сакральная функция) — танец дает потоковое экстатическое переживание, выходящее за пределы «эго», возможность быть очень разным, быть партнером в общем танце космических сил.

Особая ценность и сила танца, его интегративный смысл, состоит в том, что:

- ❒ *физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные процессы в танце соединяются в единое действие*;
- ❒ *в танце нет посредника для выражения чувст, такого как краски и холст для художника или музыкальные инструменты для музыкантов*;
- ❒ *само тело является и инструментом и создателем.*

Танец может:

- быть способом общения;
- быть способом самовыражения, позволяющим ощутить танцорам и зрителям чистую радость движения;
- воплощать весь спектр человеческих чувств;
- рассказывать истории;
- усиливать, дисциплинировать, обновлять и питать целостность личности;
- в некоторых культурах — исцелять, спасать душу, давать земное воплощение богам;
- сохранять и изменять культурные традиции;
- изменять человека, изменять его/ее самоощущение;
- изменять состояние, облегчать депрессию; приносить ощущение компетентности и силы;
- помогать человеку стать другим (а на время — совсем другим);
- помогать понять другие культуры и благодаря этому лучше понять собственную культуру.

Именно эти возможности делают танец эффективным и естественным, целостным и гармоничным способом психологической работы.

ПОЯВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В США И ЕВРОПЕ

Переход танца в терапевтическую модальность чаще всего связывают с именем **Мэрион Чейз**, которая на первых порах была обычным преподавателем танца и танцовщицей. Она начала преподавать танец модерн после того, как закончила свою карьеру в компании Денишоун в 1930 г. Она заметила на своих классах, что некоторые студенты больше интересовались чувствами, выражавшимися в танце (одиночество, испуг, страх и т. д.), и в меньшей степени — самой техникой танца. И тогда она стала больше обращаться к свободе движения, а не к механике танца, и тем самым открыла психологические преимущества, которые предлагал танец. Она перенесла акцент с танцевальной техники на выражение индивидуальных потребностей посредством движения.

Сначала Чейз работала с детьми и подростками в специальных школах и клиниках, а также в собственной студии. Работа танцовщицы произвела

впечатление на психологов, психиатров и людей других профессий в области здравоохранения, и к ней стали посылать пациентов, обращаться за помощью. Эта работа помогла ей понять значимость соотношения телесных и эмоциональных проблем. В этот период она начала формулировать многие идеи, которые впоследствии привели ее к работе с людьми, страдающими эмоциональными расстройствами.

В 1946 г. Чейз пригласили опробовать свои методы с госпитализированными психиатрическими больными. Эту дату считают днем рождения танцевально-двигательной терапии. Спустя годы успешная работа Чейз с регрессивными, неразговаривающими и психотическими больными в госпитале Св. Элизабет получила национальное признание. Пациенты, которые считались безнадежными, смогли на танцтерапевтических сеансах включиться в групповое взаимодействие и научались выражать свои чувства. Это установление двигательного диалога с последующим обсуждением, вербализацией чувств, образов, мыслей и воспоминаний на танцтерапевтических сеансах часто становилось для пациентов первым шагом в их способности перейти к более традиционным вербальным видам психотерапии.

М. Чейз оставила очень мало печатных работ, о ней можно узнать из работ ее учеников и последователей. Д. Мак-Нили (1999) пишет, что у М. Чейз был талант контактировать с замкнутыми пациентами и пробуждать их жизненную энергию. Ее ученица Элен Лефко отмечает, что сама М. Чейз была ярким примером того, каким должен быть танцевальный психотерапевт. Основным умением танцевального психотерапевта, как учила М. Чейз, является его инстинктивная радость от движения. Только тогда он сможет передать, «заразить» ею клиента.

М. Чейз в своей танцтерапии разработала четыре существенных аспекта. Первый — это «body action» *(действие тела)*, когда путем активизации тела и особенно патологически перенапряженных областей подготавливается проработка психических конфликтов. Второй аспект — *символизм* — понятие, означающее, что в терапию вовлекаются и прорабатываются символические движения и положения тела. Кроме того, она разработала понятие *кинестетической эмпатии*, своеобразной реакции терапевта на невербальные сообщения; терапевт перенимает их своим телом и, таким образом, может воспринимать чувства пациента. Последний, существенный, аспект — это *«ритмическая групповая активность»* («rhythmic group activity»). Чейз вскрыла значение ритма, который является основной предпосылкой и условием для координации в группе участников терапевтического процесса. Совместное ощущение ритма создает чувство солидарности и общности. Чейз не ориентируется на психоаналитическое или другое психологическое направление, но во время работы ставит в центр внимания пациента.

Профессиональная танцовщица из Европы, переехавшая в США, **Труди Шуп** сосредоточила свою психотерапевтическую работу на спонтанном,

катарсическом высвобождении сдерживаемых чувств в танце и исследовании скрытых конфликтов, которые были источниками психического и физического напряжения. Она утверждала: любой внутренний опыт находит полную реализацию в теле, и любое телесное переживание влияет на внутреннее самоощущение. Замечательная книга Труди Шуп «Потанцуй со мной» немало способствовала распространению информации о ТДТ и ее популяризации.

«Во все времена танец обращался непосредственно к здоровому аспекту человеческой природы, он мог укреплять и расширять любые оставшиеся искры здоровья. Танец предполагает естественную способность тела двигаться. Человеческое движение является синонимом жизни, и танец включает все врожденные элементы движения. Как бы ни становились ограниченными эти элементы, *где-то* в личности существует их потенциал. Мы можем и действительно приближаемся к этому потенциальному ресурсу.

Я уверена, что каждый, кто имеет опыт в мире танца, знает, как много удовольствия тело может и дает нам; знает, что оно предлагает увлекательное участие в существовании; и знает, что тело в здоровом состоянии может взаимодействовать и уравновешивать воздействия жизни. Многие из нас могут назвать моменты, когда мы получали истинное наслаждение от своего физического „Я“. Но если что-то случалось, что разрушало такое удовольствие, похоже, что жертва забывала удовольствие и только помнила разрушение. Так как я наблюдала пациентов, с которыми работала, я легко могла видеть, что в их телах нет удовольствия. Поэтому моей первоначальной заботой является возрождение таланта тела к получению удовольствия, попытка вылечить эмоциональную рану тем, что включить человека в новое и позитивное чувство по отношению к своему телесному „Я“.

Чтобы вновь подтвердить врожденные, функциональные способности тела и способствовать здоровому развитию зрелости, я стараюсь проходить весь спектр человеческих движений от младенчества к взрослости. Мы следуем первым исследованиям мира через прикосновение с увлекательным повторным переживанием нормальных детских движений: ползания, вращения, раскачивания, хождения, бега, прыжков и т. д. На этой первой ступени я не устанавливаю стандартов. Меня интересует только исследование пациентом своего собственного „Я“, в его ранней физической идентичности. Он должен повторить свое первоначальное развитие без всякого вмешательства.

Он должен быть свободен в своем собственном исследовании, хотя он может и спотыкаться. Так как пациент вовлекается в элементарные действия, обычные для всех нас, ему открывается человек, который руководит ими: он сам. И он получает первый проблеск бытия таким, какой он есть. Он начинает постигать, что его тело, которое ползает, скачет и бегает, принадлежит ему: *он и есть его тело.* Очень приятно, что набор движений пациента расширяется, и с этим появляется первый пока неотчетливый образ себя» (Shoop, 1974).

Мэри Уайтхаус под влиянием работ К. Юнга работала с бессознательным, используя технику «активного воображения» и понятие «аутентичного движения». Она считала, что танец — это путь к бессознательным переживаниям личности; выраженные в танце, они становятся доступными для катарсического высвобождения и анализа. Целью терапевта является помощь клиенту в поисках «подлинного движения», которое есть проявление Самости (по Юнгу, самость — регулирующий центр психики и в то же время целое психики; самость никогда не может быть полностью схвачена сознанием, опыт самости и непрерывный процесс самореализации являются целью индивидуации).

Она разработала процесс, который назвала "movement-in-depth" (движение-в-глубину), который воплощал ее понимание танца, движения и глубинной психологии. Ее подход помог создать современную практику движения, называемую «аутентичным движением». В этом виде движения, базирующемся на принципах юнгианского анализа, пациенты протанцовывают свое ощущение внутренних образов, что помогает лучше понять движущие силы прошлого и настоящего. «Переполненное сильными эмоциями, наше тело безошибочно реагирует на эти эмоции. И эти движения как правило, одинаковы у всех... Мы не обнимаемся или не прыгаем, когда мы озабочены, мы не расхаживаем по комнате, когда громкий звук пугает нас. Сами движения выражают суть нашей реакции, даже хотя мы и не осознаем их в явном виде. И именно в этот момент и рождается танец. Какую бы форму он ни принимал, к каким бы традициям он ни принадлежал, он изначально возникает как настоятельная потребность двигаться в ответ на чувственные импульсы, которые зарождаются в более глубоких слоях, чем слова, и эти слои являются бессознательными и бесформенными. Они могут стать и осознанными и приобрести форму, когда возникнет само движение. Танец — это не движение или нечто подобное, но движение как уже нечто. Танцор — я имею в виду всех, кто танцует, не обязательно профессионалов — это человек, в котором этот позыв к движению ощущается как физическая и эмоциональная потребность, потребность его души проявить себя вовне именно таким способом. В процессе танца он ощущает себя настоящим миром, состоящим не из объектов и целей, а из сил, энергии, положений. Природа этих сил, качество этой энергии можно ощутить посредством движения» (Whitehouse, 1995). Одна из учениц Уайтхауз, Джанет Адлер, развивала аутентичное движение и в 1981 г. основала Институт Мэри Старкс Уайтхауз.

Подход **Бланш Эван** придает особое значение восстановлению действительных возможностей клиента до его изначального потенциала через выразительные движения и переобучение тела состоянию чувствования, определению ответного чувства, отклика на движение. Это также мобилизует активное взаимодействие между сознанием и телом. Завершается работа развитием танца и двигательной реабилитацией в дополнение к обращению особого внимания на глубинное исследование ощущений и внутренне-ори-

ентированную импровизацию. Методы Эван являются, скорее, основным, а не дополнительным лечением, и предназначаются для клиентов, которые обладают сильным «эго», способным выдержать глубинный самоанализ.

Фундаментальная концепция метода Б. Эван в *психофизическом* аспекте заключается в том, что весь человеческий опыт, включающий эмоциональное отреагирование, память и мысли, содержит кинестетические компоненты. *Мобилизация* относится к последовательностям указаний, которые сформулированы для увеличения телесного осознавания и словаря свободного движения через исследование элементов танца, а именно ритма, пространства, интенсивности, движения тела и содержания. Три примера мобилизации: 1) указание, придающее значение структуре тела (например, исследовать диапазон движений позвоночника); 2) указание, расширяющее использование элементов танца (например, поэтапно менять темп, от очень быстрого до очень медленного); 3) указание, которое поддерживает экспериментирование с новыми движениями (например, исследовать прыжки, скольжение, стремительное движение, взрывные движения).

Импровизация относится в методах Б. Эван к внутренне-ориентированному танцу, характеризующемуся свободной ассоциативностью в движениях и описываемому физиологическими, психическими и психофизическими темами. Эван отмечает: «Честная *импровизация* — это прямой путь к бессознательному». В такой работе темы предлагаются терапевтом в ответ на вербальные или двигательные сообщения клиента. Четыре варианта техник импровизации, определенные Эван, — *экстернализация*, *роль*, *материализация*, *репетиция*. В *экстернализации* клиент может «протанцевать» мечту, фантазию или телесное воспоминание. Воплощая *роль*, клиент воспроизводит значимый жизненный опыт, возможно, даже изнасилование, и в процессе танца может приукрасить жизненный акт движениями, извлеченными из ранее не замечаемых ощущений.

Материализация состоит во вложении в движение идеи, памяти или чувства, которое ранее находилось в когнитивной области. *Репетиция* заключается в импровизации, в которой альтернативные реакции создаются и практикуются во время сеанса терапии в расчете на подготовку изменений во внешнем поведении. *Функциональные техники* относятся к подходу обучения движениям, развитому Б. Эван применительно к механике тела. Они включают серии систематических последовательных упражнений для тренировки силы, гибкости и выносливости. Проводя такую работу, клиенту помогают высвобождать нефункциональные напряжения, модифицировать двигательные привычки и восстановить естественные способности тела.

Этнический танец усиливает процесс терапии, за счет ресурсов танца и музыки разных культур (например, создание танцев, вдохновленных интернациональной музыкой, терапевтические и танцевальные ритуалы, базирующиеся на нескольких культурах, применение этнических движений и целиком танцев с целью вызвать специфические эмоциональные переживания).

Творческий танец, основанный на методе Б. Эван, обеспечивает опыт, который может стимулировать развитие часто ограниченных либо подавленных воображения, фантазии, образного мышления. Танцевальные темы, такие как «сила шторма», «агрессия дикого животного», имитация интенсивности волн, может позволить клиенту пережить ряд ощущений и телесных состояний без конкретной фокусировки на неприятном. Эван развила уникальный стиль использования *творческого танца* как моста к внутренне-ориентированной импровизации.

Язык и *вокализация* активно применяются в методах Бланш Эван. Освобождение звука в эмоциональном переживании одобряется. «Задействовать слова» — это *импровизировать* в русле специфической вербально заданной темы, чтобы выразить ее содержание. Клиент может, например, задействовать формулировку «Я измучен» через танец своих мук, в скручивающих, полных напряжений и упорства движениях. В более распространенном варианте вербализации — обсуждении в группе участников — можно получить поддержку других участников и обозначить важные связи между опытом танца и жизнью клиента. В метод Эван включены также *домашние задания*. С их помощью клиент изучает, как привнести новые внутренние и двигательные изменения в события, происходящие между сессиями. «Клиент нуждается в знании, что работа совершается не во время сессии, а в течение всей недели и в течение сессии проясняется». *Домашнее задание*, основанное на материалах терапии, помогает соединить терапию с остальной жизнью и подразумевает автономию во время прохождения изменений в жизни. Примеры *домашних заданий* могут быть такими: наблюдение движений во время разговора с шефом или импровизацию с уверенными движениями перед посещением членов семьи.

Первые танцевальные психотерапевты М. Чейз, Т. Шуп, М. Уайтхаус, Б. Эван и др. использовали танец в качестве способа лечения психиатрических больных с так называемым «военным неврозом» (сейчас чаще обозначается как «посттравматический синдром), сосредоточившись преимущественно на психофизиологических функциях танца. Позже танцевальная психотерапия стала применяться при работе с нормальными и невротичными клиентами. Поскольку первыми танцевальными психотерапевтами были профессиональные танцоры, зачатки теории танцевальной психотерапии стали появляться только в конце 1950-х гг. Путь, по которому шел каждый танцевальный психотерапевт к теоретическому обоснованию своей работы, был отличным от других, и это — причина эклектичности в теории танцевальной психотерапии. Эта же причина объясняет и недостаточное развитие исследовательской практики в современной танцевальной терапии.

Теория К. Юнга оказалась очень продуктивной для танцевальной психотерапии. Ее взяли на вооружение такие танцевальные психотерапевты «второй волны», как Пенни Льюис (1984), Кэролин Грант Фэй (1987), Джоан Чодороу (1984). Д. Мак-Нили объясняет такую легкую адаптацию теории

К. Юнга к танцевальной психотерапии тем, что она «не антителесная, она является проводником к телу» (1999, с. 47). Кроме того, сам К. Юнг использовал танец как прямое выражение бессознательного в активном воображении и как «танец по сновидениям».

Л. Эспенак строит теорию своей танцевальной психотерапии, находясь под влиянием идей индивидуальной психологии А. Адлера. Е. Сиджел в работе опирается на теорию психосексуального развития З. Фрейда (Berger, 1988).

Только в конце 1950-х гг. в США были созданы первые обучающие программы, разработанные М. Чейз, Б. Эван, Т. Шуп, М. Уайтхаус, Л. Эспенак. В 1966 г. была учреждена Американская ассоциация танцевальной психотерапии (ADTA), и эту дату принято считать началом развития танцевальной психотерапии как самостоятельной дисциплины.

Значительное развитие в танцевально-двигательной терапии получило психодинамическое направление. Это связано с тем, что многие танцевальные терапевты получили начальную подготовку в психоаналитических традициях. Сказалось также и влияние телесной психотерапии, основоположником которой считается известный психоаналитик, правда отлученный от классического психоанализа, Вильгельм Райх.

Появились понятия «катарсис», «эго»; двигательные паттерны участников групп интерпретировались с психоаналитической точки зрения (представители этого направления — Д. Сэлкин, А. Пессо, П. Бернштейн). Во фрейдистской технике танцевальный терапевт работает с пациентом, чтобы раскрыть чувства, скрытые глубоко в бессознательном, через выражение этих чувств в танце. П. Бернштейн, используя танцевальный ритуал, теорию Юнга и гештальт-подход, в условиях безопасности для клиента создает критические ситуации, дающие личности опыт преодоления, борьбы, координации с другими и противопоставления себя другим. В то же время понятие катарсиса используется и в тех подходах в танцевальной психотерапии, которые выходят за пределы психоанализа.

Наиболее известными представителями не психодинамического направления являются Джери Сэлкин, автор метода «тело-эго», Альберт Пессо, разработавший психомоторный тренинг, и Пэнни Бернштейн (подробно об этих методах см.: К. Рудестам, 1998). Первые два автора представляют пограничные (между телесной и танцевальной терапией) направления.

В технике объектных отношений терапевт помогает пациенту исследовать основные проблемы его жизни, обращаясь к первичным отношениям с родителями. Эмоции выражаются конкретным, физическим образом. Например, пациент может работать со своим страхом потери, приближаясь к терапевту и отдалясь от него в танце.

Танцевальные терапевты часто используют вместе с танцем другие виды терапии, такие как арт-терапия и драма. Кроме того, терапевты обсуждают с пациентом, что произошло во время танцевальной сессии, используя

обычную «разговорную терапию». Также они используют во время сессий визуализации. Например, терапевт может предложить пациентам представить, что они танцуют на прекрасном береге моря.

Еще одна часто используемая техника — зеркальное отражение терапевтом движения пациента, когда тот выражает важные чувства. Этот механизм работает особенно сильно во время индивидуальной сессии. Считается, что такая техника обеспечивает чувство безопасности и помогает проверить истинность чувств пациента.

Между разными направлениями танцтерапии много общего. Все они используют танец как средство самовыражения и общения, и в любом подходе apriori считается, что манера и характер движений отражают личностные особенности человека. Различие этих подходов — в интерпретациях и в расстановке акцентов. Если в психодинамическом направлении основная работа сосредоточена на отреагировании подавленных чувств и отношений, на повторном переживании последовательных этапов развития и т. д., то в других подходах акцент ставится либо на развитии экспрессивного репертуара, либо на свободном выражении чувств, в зависимости от теоретических взглядов танцевального терапевта.

Развитие ТДТ шло от практики к теории, от профессионального танца к терапии. Постепенно интуитивно чувствуемые возможности психотерапии с помощью танца «обрастали» теоретическими построениями. Каждый танцевальный терапевт разрабатывал и теоретически обосновывал свою танцевальную терапию. С этим связано многообразие подходов внутри американской психотерапии.

В обзоре исследований в области ТДТ М. Аммон указывается: «По литературным данным, в проводившихся до сих пор исследованиях мало внимания уделялось бессознательному уровню чувств. В основном описываются исследования отдельных случаев заболевания. Часть из этих эмпирических работ по танцтерапии была выполнена в США. Стремясь к большей объективности, авторы используют в качестве основы процесс движения и поведения. Главным образом прибегают к системе „усилие-форма“, которую разработал Р. Лабан, а использовала в танцтерапии И. Бартеньефф (1973). При этом „усилие“ представляет собой меру и энергию, а „форма“ — вид движения в пространстве. Внутреннее самочувствие танцующего не учитывается».

Исследования в этом направлении проводили Дж. Керстенберг (1965), Х. Кин (1971), М. Левенталь (1973), М. Харгадайн (1974), Б. Кэлиш (1974) и М. Тротт (1974).

М. Левенталь (1973) исследовала у детей изменение состояния до и после выполнения движений и констатировала корреляцию между позитивными сдвигами и количеством сеансов. М. Харгадайн (1974) разработала методику учета диапазона (размаха) движений, которую она соотносит с тестом на самоактуализацию, причем зависимости между указанными показателями она не установила. М. Тротт (1974) выявила корреляцию между процессами движения и чертами личности, констатировав слабую корре-

ляцию между отдельными личностями, участвующими в сеансе. В целом выводы ее малосодержательны. В. Руттенберг и др. (1974) предложили методику исследования поведения аутистичных и дефективных детей с целью описания их развития, которая учитывает и движение. Б. Кэлиш (1974) на основе системы «усилие-форма» разработала опросные листы движений. Х. Кин (1971) учитывала изменения поведения у больных, которые свыше 9 месяцев принимали участие в танцтерапии, и установила, что, во-первых, из 74 пациентов только у 4 не произошло никаких изменений, и, во-вторых, выявила связь между числом сеансов и количеством показателей, по которым наблюдалось улучшение.

К. Шмайс (1972) исследовала роль анализа движений в танцтерапии. Х. Мак-Карти (1973) в работе с восемью психически больными людьми, которые два месяца принимали участие в танцтерапии, применял тест изображения человека, чтобы определить различия в восприятии тела перед занятиями и по окончании двухмесячного периода.

С. Сэндел, Д. Джонсон, К. Бруно (1979) пытались в двух танцевальных сеансах с помощью подвижных игр определить эффективность работы групповых структур для различных диагностических групп, например, для группы людей, страдающих шизофренией, а также для лиц, имеющих характерологические нарушения на фоне общего физического и психического здоровья.

Исследований в области чувств практически нет, кроме работы А. Лесте, Дж. Рост (1984), в которой авторы описывают изменение уровня тревожности, измеряемое при помощи опросника Спилбергера у 114 студентов четырех групп. При этом сравнивались разные группы: танцевальная, спортивная, музыкальная и математическая. Оказалось, что в спортивной и музыкальной группах показатели тревоги значимо не изменились, только в танцевальной группе уровень тревожности несколько уменьшился.

В исследовании 1993 г., проводившемся на выборке пожилых людей с ослабленными когнитивными способностями, было показано, что танцевальная терапия значительно расширяет их функциональные возможности. У испытуемых улучшилось чувство баланса ритма, общее состояние, качественно изменились показатели социального взаимодействия.

В 1999 г. пилотное исследование на 21 студенте университета показало, что те из них, кто прошел серию из 4–5 сессий танцевальной терапии в течение двух недель, значительно уменьшили показатели по широко известному тесту уровня тревожности (Test Anxiety Inventory). Кроме того, как сообщается в отчете, их опыт движения не только способствовал позитивным личностным изменениям, но и принес ряд психологических инсайтов. Исследователи пришли к выводу, что танцевальная терапия может быть значимым методом избавления от чрезмерной тревожности, и исследования в этом направлении должны продолжаться.

В отчете о другом исследовании 1999 г., представленном на национальной конференции ADTA в ноябре 1999 г., танцтерапевт Д. Ньюман-Блюстейн сообщала об успешном использовании техник танцевальной терапии

при работе с пациентами с сердечными заболеваниями. На занятиях по уменьшению стресса профессионалы в области здравоохранения использовали методы танцтерапии, чтобы учить пациентов осознаванию тела, расслаблению, самовыражению, творчеству и эмпатии. Согласно Д. Ньюман-Блюстейн, техники танцевальной терапии помогают пациентам справляться с вызывающими стресс чувствами, такими как гнев, увеличивают степень осознанности происходящего, делают пациентов более расслабленными, и просто эмоционально помогают им.

Несколько позже танцевальная психотерапия возникает в других странах. В Германии известна Гуманистическая структуральная танцевальная терапия (HDT), созданная Г. Аммоном. HDT интегрирована в теоретическую концепцию Г. Аммона под названием «Гуманистическая структурология», которая базируется на позитивном определении бессознательной личности и на теории многомерной личности с интегрированными измерениями в здоровье, дезинтегрированными — в болезни. Для Г. Аммона цель терапии заключается в интеграции различных измерений личности в тождественность человека.

Особенно важны следующие аспекты Гуманистической структуральной танцевальной терапии:

1) спонтанный одиночный танец, исполняемый в центре круга;
2) язык тела и движений каждого танцующего;
3) самостоятельный выбор танцующим костюма и музыкального сопровождения (танец может проходить без музыки или с «живыми» барабанами);
4) групповая медитация в начале и в конце выступления;
5) вербальная обратная связь членов группы исполнителю после танца.

В пределах группы танцор «переживает» свое тело, выражая себя в танце посредством языка тела, осуществляет контакт как с самим собой, так и с группой, что имеет громадный творческий, интегративный и излечивающий эффект не только для самого танцора, но и для группы.

Ученица Г. Аммона М. Бергер (Аммон) так описывает психотерапевтический процесс в HDT: «В Гуманистической структуральной танцевальной терапии имеют место постоянное взаимодействие между сознанием и бессознательным, между индивидуальностью и группой, между мужчиной и женщиной, между здоровьем и болезнью» (Berger, 1988, с. 153). Работая в русле HDT, Бергер провела экспериментальное исследование результатов трехмесячной танцевальной психотерапевтической сессии.

Результаты проведенного М. Бергер исследования показали, что у участников сессии произошли следующие изменения:

1) выросло доверие к членам группы и уверенности в себе в группе;
2) расширился доступ к бессознательным чувствам на невербальном уровне как предвестник вербальной коммуникации;
3) упростился доступ к собственным фантазиям в плоскости движений в защищенном пространстве группы;

4) произошло увеличение контактности;
5) произошла интеграция частей тела, воспринимавшихся ранее отдельными; углубился контакт с собственным телом, движения стали более выразительными;
6) стало очевидно, что посредством танцтерапии можно оказывать влияние на бессознательные области, которые при терапии, ориентированной лишь вербально, не поддаются воздействию.

М. Бергер выделила два типа пациентов, для которых танцевальная психотерапия оказалась наиболее эффективна: это негибкие, жесткие, ограниченные в движениях пациенты, которые в результате начинают лучше чувствовать свое тело и яснее понимать собственные эмоции; и пациенты, которые имеют большой репертуар движений, но оказываются не в состоянии показать свои чувства.

Полученные М. Бергер результаты, а также сама постановка вопроса о возможных сферах эффективного использования танцевальных психотерапевтических процедур свидетельствуют о смещении акцента в танцевальной психотерапии с психиатрических целей на социально-психологические.

В Великобритании танцевально-двигательная психотерапия (DMT) также начала развиваться сравнительно недавно (с конца 1970-х гг.), но на сегодняшний день она представляет собой самостоятельное направление со своей мощной теоретической и экспериментальной базой. Изданная в 1992 г. книга «Танцевально-двигательная терапия: теория и практика» под редакцией Х. Пейн является одной из первых попыток обобщить опыт, накопленный этой дисциплиной за годы своего развития.

Под названием DMT объединены различные подходы и модели, отличающиеся друг от друга теоретическими основаниями, целями и методическими приемами. Ниже мы остановимся на этом, а сейчас попытаемся очертить то общее, что объединяет эти подходы, то общее, что стоит за понятием DMT. Как пишет Х. Пейн, «в наипростейшем понимании, DMT — это использование творческого движения и танца в терапевтических взаимоотношениях» (Payne, 1992, с. 4). В Великобритании официально принято следующее определение: «DMT — это использование экспрессивного движения как средства, с помощью которого индивид может включиться в процесс личностной интеграции и роста.

DMT базируется на том положении, что существует определенная взаимосвязь между движением и чувством и что посредством исследования более разнообразного количества движений люди переживают возможность становления все более спонтанными и адаптивными существами. Через танец и движение внутренний мир каждого человека становится осязаемым.

В процессе DMT терапевты создают обстановку доверия, в которой чувства могут быть безопасно выражены, признаны и проанализированы» (там же, с. 4). Очевидно, что это определение мало чем отличается от определений и принципов американской или немецкой танцевальной терапии. Тем

не менее танцевально-двигательная терапия в Великобритании возникла на совершенно иной, чем американская терапия, почве и поэтому вынуждена была решать на ранних этапах своего становления иные задачи.

Так, пионеры DMT получили свое первое образование в области трудотерапии и физиотерапии, поэтому DMT нуждалась в определении своего статуса как отдельной дисциплины и в определении границ между физиотерапией и трудотерапией. Сегодня танцевально-двигательная терапия в Великобритании является одним из видов арт-терапии, имеющим свои валидные обучающие процедуры, супервизирование профессиональной практики и методики научных исследований.

Также перед DMT стоял вопрос определения круга клиентов, для которых предпочтительна танцевально-двигательная терапия. Первоначально существовали достаточно стойкие заблуждения относительно того, кто же может являться клиентом DMT. Считалось, что DMT предназначена только для тех, кто:

1) имеет физические недостатки;
2) имеет природное чувство ритма и двигательный талант;
3) неопытен в творческой экспрессии.

На сегодняшний день DMT применима к достаточно широкому кругу клиентов, а вышеназванные критерии не являются определяющими при выборе вида терапии.

Главными элементами DMT являются:

1) личность (терапевта, клиента);
2) психотерапевтический процесс;
3) движение как форма невербальной коммуникации.

И наконец, еще одной особенностью танцевально-двигательной терапии в Великобритании является ее неинтерпретирующий характер. Именно по этому критерию английская танцевально-двигательная терапия отмежевывается от американской. Не отрицая взаимосвязи между характеристиками движений и личностными переживаниями и чертами, DMT подчеркивает неоднозначный характер этой связи. Во время рефлексии на психотерапевтических сессиях терапевт DMT не делает умозрительных заключений и не связывает аспекты известной терапевту жизненной истории клиента с его движениями и интерактивным поведением. В качестве обратной связи терапевт позволяет себе только лишь «подстрочный комментарий к движению» (термин Х. Пейн), который представляет собой акцент на том или ином двигательном поведении клиента, вербальное описание увиденного типа «вы улыбнулись, нахмурились, ваши руки были крепко сжаты в кулаки, вы отвернулись от своего партнера и т. п.».

Перейдем к рассмотрению разнообразия подходов, методов и круга клиентов в DMT. DMT объединяет в себе психодинамический, поведенческий и другие подходы. Так, основу психодинамического подхода составляют свободные ассоциации в движении, целью которых является отражение внутренних процессов.

3 Зак. 3359

Поведенческий подход использует DMT с целью модификации поведения клиентов по направлению культурных и социальных норм. Ударение здесь ставится на приобретении умений. Ниже приведены те экспериментальные исследования, выполненные в русле DMT, которые иллюстрируют использование танца в контексте взаимоотношений. Такое представление материала связано, во-первых, с тем, что нас интересует социально-психологически ориентированная танцевальная психотерапия; во-вторых, с тем, что сами практики DMT заявляют о разрешении проблем взаимоотношений как о своей главной цели.

Так, в исследовании Х. Пейн (Payne, 1992) было показано, что при работе с детьми и подростками, характеризующимися аутизмом, психотическими нарушениями, делинквентным поведением, основной целью терапии явилось вовлечение их в творческий, строящий взаимоотношения опыт. Она пишет, что опыт синхронного танца с целой группой дает чувство совместности, принадлежности, являющееся терапевтическим для данного контингента участников. Также, кроме синхронного танца с группой, Х. Пейн был использован метод совместного движения с терапевтом (следование по пятам, подражание, отзеркаливание) и техника подстрочного комментария к движению, которая побуждала детей говорить о том, что они чувствуют, способствуя установлению контакта с самим собой и с другими.

Ж. Мак-Дональд в работе с «ограниченными» пациентами также сосредоточила терапевтические цели на гармоничном совместном движении. Отчет о своей работе она назвала «Танцевать? Конечно, я могу! DMT для людей с трудностями в обучении» (MacDonald, 1992), подчеркивая самим названием, что терапевтичным для подобной группы клиентов является сам опыт танца.

Во-первых, потому, что танец как ритмическое движение дает опыт структурирования пространства и собственных движений, координации с другими, или, по словам Ж. Мак-Дональд, «привнесения порядка в беспорядочные жизни» (там же, с. 200).

Во-вторых, танец и движение позволяют таким клиентам получить доступ к своим чувствам и, наоборот, через определенные, заданные структуры движений пережить определенные чувства.

В-третьих, танец, который с успехом может осуществить человек с ограниченными умственными способностями, является для него своеобразным опытом успешного действия, способом развития самоэффективности.

Э. Ноак разрабатывает юнгианский подход в DMT, делая акцент на исследовании сознательных и бессознательных аспектов отношений и взаимоотношений личности, проявляющихся в движении и танце (Noack, 1992). Особое значение она придает круговому танцу. Э. Ноак приписывает раннему круговому танцу функции сохранения, выживания, целостности рода. Интерпретируя круговой танец как алхимическое превращение (по К. Юнгу), она рассматривает его как священный акт, помогающий личности уси-

лить чувство контроля и уверенности. В греческом же танце она видит мифологическую основу, делая вывод, что танец близок к божественной энергии. В греческой мифологии богиня Терпсихора — покровительница танца: «Терпсихора — муза, наслаждающаяся танцем. Ее имя является комбинацией греческого „терпсис", означающего веселье и удовольствие, и „коре", означающего деву или дочь. Она — юная женская сущность, приносящая с собой удовольствие и радость. Те, кого она любит, полны желания танцевать» (там же, с. 189).

Наряду с аналитической работой, которая сопровождает любое «действование» клиента, Э. Ноак использует следующие техники: вербальная коммуникация, рисование, активное воображение, считая, вслед за Юнгом, что внутренний образ может быть выражен как через движение и танец, так и в форме рисования, речевого высказывания и т. д.

Несмотря на то что английская танцевальная терапия «позиционирует» себя как неинтерпретирующую, тем не менее в работе Э. Ноак содержатся попытки соотнести некоторые положения теории К. Юнга с анализом танцевальных движений, хотя она и утверждает, что подобные связи не могут быть использованы в качестве оценки. Так, движение слева направо она интерпретирует как движение по направлению к осознанию, справа налево — как обращение к бессознательному; движение внутрь и вовне соотносит с интроверсией и экстраверсией (кстати, первые попытки такого соотнесения мы находим еще у К. Закса в 1930 г.); движение в пространстве, близком к земле — как связанное с детством. У Э. Ноак есть такое выражение по поводу последнего типа движений — «бессознательный материал, который был найден на полу» (с. 196).

Б. Микумс в работе, посвященной коррекции нарушенных отношений в диаде «мать—ребенок» (Meekums, 1992), сообщает о значительном улучшении взаимоотношений в парах после курса DMT (возникновение чувств открытости, развитие более позитивного отношения ребенка к матери и т. д.). Теоретической основой ее работы явилась «концепция диалога», а основными целями — поощрение детско-материнских интеракций, осознание межличностных образцов поведения, демонстрация позитивных отношений, обучение матери следовать за ребенком (а не вести), развитие способности матери защищать ребенка. Для достижения этих целей Б. Микумс использует метод «интеракционной синхронизации» (диадические движения, которые начинаются точно в одно и то же время) (там же, с. 36), который, по ее мнению, связан с развитием позитивных взаимоотношений.

Б. Микумс использует диадный танец матери и ребенка как способ диагностики и коррекции контроля, заботы, эмпатии, взаимной идентификации, стиля взаимодействия. Она приводит пример пары — Анжелы (34 года) и Алвина (3 года) — и динамики ее двигательных танцевальных интеракций: от контролирующего танца, где объятия матери были навязанными, осуществлялись против воли сына, к танцу, учитывающему не-

вербальные намеки друг друга, взаимному, синхронному, приносящему обоим удовольствие. Анжела даже «позволила себе защитить Алвина своим телом, когда он бежал от танцевального терапевта, который танцевал резкие, размашистые движения» (там же, с. 24).

К. Стантон (Stanton, 1992) и Г. Лейбовитц (Leibowitz, 1992), работая в психиатрических условиях, подчеркивают, что главная цель DMT для такого рода клиентов — в улучшении способности строить и поддерживать интерперсональные взаимоотношения и в облегчении их функционирования как членов группы.

С. Стокли в отчете о работе с пожилыми людьми (Stocley, 1992) сообщает об использовании кругового группового танца, являющегося важнейшей пространственной формой для интеракций и контакта. В качестве средств интеракции она использует все невербальные компоненты танца (прикосновение, контакт глаз, мимика, жесты, пантомимика). Кроме того, используется метод «воспоминания в движении», связанный с обсуждением символических аспектов движений, имеющих отношение к событиям в прошлом. DMT для такого контингента участников используется как помощь в поведенческой адаптации к прогрессирующему старению, как помощь в снабжении структурой и смыслом на оставшиеся годы жизни. Участники DMT, как показывает С. Стокли, начинают чувствовать себя «более заземленными», осознающими себя «здесь и теперь», более открытыми и связанными с другими.

М. Штейнер, работая с психиатрическими пациентами, считает, что важнейший способ установления дружеских отношений между пациентом и терапевтом — это «двигаться с...». Он отмечает, что есть «прямой и непосредственный путь коммуникации сразу, одновременно на нескольких уровнях» (Steiner, 1992, с. 147). В своей терапевтической работе М. Штейнер использует экзистенциальный, психодинамический и социальный подходы.

К. Пенфилд разрабатывает свое направление в DMT, основываясь на стадиальном развитии человека (от первых невербальных интеракций до выбора индивидуального пути развития) (Penfield, 1992). С помощью специальных методических приемов (прикосновение, отзеркаливание и т. д.) он позволяет своим клиентам заново пережить процесс развития.

П. Тоси, анализируя подходы британских танцтерапевтов, пишет: «ТДТ часто определяется как нечто, лежащее между полярностями порядка и хаоса, и в то же время ТДТ описывается как нечто интегрирующее и трансцедентирующее». Этот вид определения (описательный) более четко ухватывает сущность ТДТ, отражая одновременно различия в образовании и опыте практиков танцтерапии и широту диапазона контекстов для практики.

Некоторые наиболее конкретные и бихевиористичные цели включают:

- улучшение функционирования и контроля;
- увеличение двигательного репертуара;
- расширение выбора;
- получение опыта новых путей взаимодействия с другими.

Другие цели больше относятся к терапии:

- осознавание архетипических образов и обучение соотнесения с ними;
- движение от негативных к позитивным аспектам Великой Матери;
- интеграция противоположностей;
- интеграция, не вытеснение, прошлого опыта (DMT, 1992).

Эти два вида целеполагающих областей возможно в чем-то противоположны, но есть и множество целей между ними (например, «обострение чувства образа тела»).

Теория постмодернистской танцтерапии рассматривает тело на физическом и метафорическом уровнях как отражение «смысла в движении» (Desmond, 1997), неустойчивой идентичности и «текучих» репрезентаций. Все это характерно для современной культуры, отличительными чертами которой являются транснациональность, безграничность, путешествия, множественность.

Современные культурологические исследования и исследования телесного опыта предполагают использование представлений психоанализа, феноменологического подхода, телесно-ориентированной терапии, психологии и психосоматической медицины. Грани между отдельными дисциплинами не являются отныне жесткими и носят открытый характер. Концепции танцедвигательной терапии, дополняемые теорией культуры, позволяют понять, «как социальная идентичность человека отражается в стиле его поведения и как использование им своего тела в танце раскрывает, усиливает или дополняет движения его тела вне танца, в том или ином историческом контексте» (Desmond, 1997, p. 29).

По данным Б. Бутон, в настоящее время в 30 странах мира работает более 1500 танцтерапевтов. Как и другие специалисты по психическому здоровью, они используют широкий диапазон техник, чтобы помочь своим пациентам. В то же время многие терапевты не придерживаются только одного подхода и используют техники разных подходов.

ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В РОССИИ

Идеи ТДТ стали появляться в России с начала 1990-х гг. Многие из психологов, получив начальную информацию о ТДТ, начали свою практику с экспериментов и исследований, постепенно осваивая информацию о развитии танцтерапии на Западе и разрабатывая собственные подходы. В настоящее время в России существуют две образовательные программы по ТДТ: трехлетняя программа специализации при ИППиП И. Бирюковой (Москва) и авторская обучающая программа А. Гиршона по интегративной танцевально-двигательной терапии (Москва, Киев, Минск). Свою обучающую программу проводила и Н. Веремеенко (Екатеринбург, Казахстан).

Также в России разработано несколько авторских методов психокоррекции с использованием танцевально-двигательных техник (танцевально-экспрессивный тренинг Т. Шкурко, когнитивная пластика В. Никитина и др.).

Защищено несколько кандидатских диссертаций по ТДТ, и проведены некоторые значительные исследования. В диссертационном исследовании одного из авторов данной книги, Н. Веремеенко (научный руководитель профессор В. В. Козлов), было показано, что применение интегративных танцевально-двигательных методов приводит к принятию себя, к устойчивым во времени изменениям в образе «Я» (уменьшение прямолинейно-агрессивных тенденций, увеличение ответственно-великодушных и сотрудничающе-конвенциальных тенденций, приближение образа «Я-реального» к «Я-идеальному»), к коррекции самооценки (в аспекте повышения) и межличностных отношений. В. Н. Никитиным в диссертационном исследовании разработана и апробирована пластико-драматическая модель коррекции и развития подструктур сознания посредством актуализации невербального креативного действия и показано, что методические приемы пластико-когнитивного подхода позволяют развивать когнитивные, креативные и коммуникативные способности.

В исследовании М. А. Бебик выдвигается гипотеза о том, что танцевально-двигательная терапия является эффективным методом работы для людей с проблемой самопринятия. В ходе эксперимента сравнивались три группы взрослых людей, с которыми были проведены занятия по танцевально-двигательной терапии разными психотерапевтами, и одна группа социально-психологического тренинга общения. Статистическая обработка данных психологической диагностики показала, что по окончании групп танцевально-двигательной терапии у ее участников уровень самопринятия, самоуверенности и самоценности выше, чем в группе социально-психологического тренинга.

Л. Р. Сайфутдинова своей целью поставила разработку «программы по танце-двигательной терапии с детьми, имеющими аффективно-личностные трудности». В результате автор показала, что созданная ею программа, рассчитанная на один год, имеет положительное воздействие на детей с эмоционально-личностными проблемами (страхи и агрессия), но ее эффект в некоторых случаях ограничивается эндогенной природой заболеваний детей.

В. А. Лабунская и Т. А. Шкурко создали программу танцевально-экспрессивного тренинга, направленного на развитие внешнего (экспрессивного) «Я». Результаты применения тренинга подтверждают его адекватность целям развития экспрессивного «Я», которое достигается благодаря осознанию паттернов танцевально-экспрессивного репертуара, связанного с определенными отношениями и взаимоотношениями в группе, за счет раскрытия потенциалов своего экспрессивного репертуара, а также повышения спонтанности выражения и самовыражения.

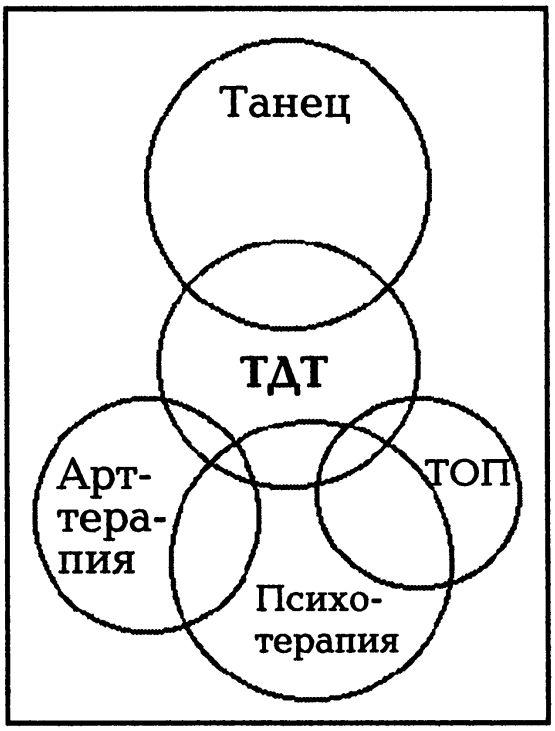
Отметим, что известный у нас в стране метод музыкального движения нельзя назвать психотерапией, хотя, безусловно, эти занятия способствуют самовыражению, самораскрытию и самопознанию личности. С. Д. Руднева и А. В. Пасынкова пишут о том, что метод музыкального движения является «одним из путей общего эстетического развития», он оказывает большое воздействие на формирование эстетического мировоззрения и творческую активность людей в различных областях их практической деятельности.

В России танцевально-двигательная терапия пока еще очень новая специализация, которой предстоит обрести свою идентичность. В 1996 г. была создана Ассоциация танцевально-двигательной терапии (АТДТ). В 2005 г. в пространстве СНГ создана Международная ассоциация интегративной танцевально-двигательной терапии.

МЕСТО ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ПСИХОТЕРАПИИ

Существуют разные представления о месте танцевально-двигательной терапии в богатом и разнообразном мире современной психотерапии. Некоторые считают ее частью арт-терапии, понимая «арт» как искусство в широком смысле этого слова. Но тогда у нас есть термины для обозначения психодрамы, музыкотерапии, танцтерапии, но не остается специального термина для обозначения непосредственно «арт-терапии», где «арт» — это изобразительное искусство.

Более интегральная точка зрения — считать эти подходы (рисование, музыка, танец и т. д.) частью терапии творчеством (expressive art therapy). Но тогда не совсем ясны отношения танцтерапии и телесно-ориентрованной терапии, которая не подпадает под определение творческого выражения. Ведь многие считают танцтерапию частью телесно-ориентированного подхода, и действительно, фокус на телесном существовании объединяет их, но телесно-ориентированный подход далеко не всегда использует творческое самовыражение.



В своей практике мы используем техники, которые, строго говоря, можно назвать взятыми из телесно-ориентированной психотерапии, но они играют другую

роль — они больше работают как подготовка к непосредственно танц-терапевтическим процессам. Если смотреть на развитие танцтерапии, то ее «матери-основательницы» (М. Чейз, М. С. Уайтхаус) были изначально именно танцовщицами, получившими затем психологическое образование. Они не занимались телесно-ориентированной терапией, которая уже существовала в период становления танцевальной терапии. Изначально они также не занимались арт-терапией.

Именно в России сложился особый «союз» танцевальной терапии и телесно-ориентированной психотерапии. Связано это с историческими условиями: в период перестройки, когда началась реинтеграция российских психологов в мировое сообщество, телесная и танцевальная терапия часто узнавались на одних и тех же тренингах и семинарах. Но с телом в движении работают далеко не все телесно-ориентированные подходы, а с телом, движущимся в пространстве, работает именно ТДТ. На Западе танцтерапевты часто используют различные телесно-ориентированные методы, но далеко не все.

Проблема возникает еще и потому, что танцевальная терапия действует в континууме между соматическим и экспрессивным аспектами терапии. Мы употребляем слово *континуум*, чтобы подчеркнуть многообразие подходов и сочетаний этих двух аспектов в конкретной практике терапевтов. Практически каждый зрелый танцевальный терапевт находит свою позицию в этом континууме: кто-то больше сосредотачивается на экспрессивном выражении и развитии качеств движения, кто-то — на отношениях в группе и изменении способов взаимодействия, кто-то — на изменении способа телесного существования. Отсутствие жестко заданной позиции отражает значимость индивидуального творческого проявления как имманентной характеристики метода. Каждый танцтерапевт танцует собственный танец, создает свою линию движения в этом континууме.

Поэтому мы считаем, что танцевальная терапия все-таки является *отдельным направлением*, требующим специфической подготовки и образования, хотя в реальном терапевтическом процессе техники танцтерапии, телесного подхода и любые направления expressive art therapy прекрасно сочетаются и дополняют друг друга. Одна из современных тенденций развития психотерапии — именно разработка собственно полимодального подхода. И границы, о которых я говорил, нужно обозначить лишь для того, чтобы единство этих подходов не стало неразличающим смешением.

Техники танцевальной терапии могут использоваться внутри разных направлений психотерапии, поскольку не являются выражением определенного взгляда на природу человеческого сознания. ТДТ всегда основывается на непосредственном опыте переживания и потому меньше подвержена искажениям излишними ментальными построениями. Танцевально-двигательная терапия может быть частью различных психотерапевтических подходов и «работать» на разных уровнях сознания. Кроме того, что танец сам по себе — гармоничная физическая практика, ТДТ может использовать различные модели сознания и терапевтической работы:

1) *принципы терапии эмоционального отреагирования* (поскольку телесное выражение чувств является самым прямым и естественным способом доступа к значимым областям опыта);
2) *модель психоаналитической (глубинной) терапии* (так как через танец происходит осознанный доступ к довербальным и ранним стадиям развития);
3) *подходы сценарной и ролевой терапии* (поскольку танец, по словам И. Хейзинги, «является „высшей и самой совершенной формой игры“» и наглядным способом символизации);
4) *взгляды экзистенциально-гуманистической терапии* (когда темами танца и «партнерами» в нем становятся и Любовь, и Одиночество, и Свобода, и Ответственность, и Смерть).
5) *положения трансперсональной терапии* (благодаря возможности танца как трансцендирующей силы приводить в особые состояния сознания).

Многие исследователи ТДТ отмечают проблему эклектичности концепций, лежащих в основе ее методов. Сегодня, в начале XXI в., встает вопрос о возможности непротиворечивого объединения этих подходов, учитывающего все открытия и достижения различных направлений ТДТ. Мы предлагаем назвать это объединение интегративной танцевально-двигательной терапией.

Глава II

ИНТЕГРАТИВНАЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ (ИТДТ)

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИТДТ

ИНТЕГРАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Теоретической основой интегративной танцевально-двигательной терапии является интегративная психология, «пятая волна» в развитии психологии. Именно сейчас, в начале XXI в., встает вопрос о согласовании: непротиворечивом и различающем объединении выдающихся достижений различных направлений психологии XX в. — психоанализа, бихевиоризма, гуманистической и трансперсональной психологии.

В настоящий момент в научных кругах наблюдается бум относительно попыток целостного, всеохватного осмысления такого сложного и многопланового феномена, как человек. В связи с этим активно используется термин «интегративный». Мы можем встретить в научных публикациях словосочетания «интегративный подход в науке», «интегративная психотерапия», «интегративная педагогика», «интегративная антропология» и даже «интегративная гештальт-терапия».

На наш взгляд, развитие психологии и психотерапии связано со все большей интеграцией различных подходов, вначале рассматривавшихся как противоречащие, несовместимые, но впоследствии оказавшиеся вполне дополняющими. Более того, мы можем обозначить интегративный подход как эволюционно адекватный (Козлов, 2001).

Появление интегративной психологии во многом обусловлено кризисом современной научной психологии, которая оказалась не в состоянии удовлетворить широкий общественный заказ касательно методов личностной терапии, личностного развития, переживания трансцендентного опыта, кризисных состояний закономерного, ситуативного характера и широкого диапазона состояний сознания.

Необходимость в интегративной психологии (ИП) возникла также в связи с игнорированием научной психологией интерперсонального (сознательного и бессознательного аспектов социального сознания) и трансперсонального опыта.

Вне сомнения, трансперсональная психология сделала огромный шаг для возвращения психологии к своему предмету и, самое главное, к духовным и экзистенциальным проблемам человеческой жизни. Трансперсональные переживания — переживания человеком выхода за пределы своего «Я», за пределы пространства и времени, возврат в культурное и историческое прошлое человека и мира. Человек как бы вспоминает эпизоды из истории жизни на Земле. Таким образом, это свидетельствует о том, что он обладает способностью беспрепятственно «путешествовать» в любом времени, в любом мире, микро- и макрокосмосе.

Как пишет Станислав Гроф, «совершенно ясно, что нам нужна новая психология, более соответствующая уровню современных исследований сознания и дополняющая образ космоса, который начинает складываться в нашем представлении благодаря самым последним достижениям естественных наук» (Гроф, 1994).

«Интегративная психология направлена как на изучение отдельных проявлений психики человека, так и на попытку понять природу человека в целом — в широком мировоззренческом контексте. Она сосредоточена как на универсальных картографиях феноменологии психического, так и на непосредственно экспериментальном изучении состояний индивидуального свободного сознания, разворачивающих содержания персоны, интерперсоны и трансперсоны» (Козлов, 2003).

Приведем несколько тезисов, которые помогут нам определить отличия интегративной психологии от других направлений.

Интегративная психология как научная дисциплина опирается на психофизиологию и психофизику, на нейрофизиологическую модель индивидуальности, структурируя такие понятия, как психические функции, темперамент, характер, мотивация и т. д. При этом психофизика и нейрофизиологические процессы, включая и соматические, больше рассматриваются как среда, в которую погружено индивидуальное свободное сознание. Физиология (в том числе нейрофизиология) является обслуживающей, а не порождающей психические феномены системой.

Ядро психической организации — индивидуальное свободное сознание, которое И. Кант назвал трансцендентальной апперцепцией. Это «априорное единство самосознания, составляющее условие возможности всякого знания... Таким образом, трансцендентальная апперцепция является сверхличной формой сознания».

Научной психологии так и не удалось преодолеть психофизический и психофизиологический параллелизм. Представляется, что во многом это явилось следствием изначального дуализма, заложенного в научной картине мира старой парадигмы: деление на материальное и идеальное (духовное) и на субъект и объект. Интегративная психология снимает эту дихотомию — как в опыте функционирования сознания в среде, где снимаются различия между субъектом и объектом в непосредственном переживании единства познающего и познаваемого. Дуальной картине мира в научной психологии противостоит монизм интегративной психологии, постулирующий, в частности, единство мира и человека. Серьезным следствием этого является и существование высших уровней интегрированности, целостности в любой личности.

В академической психологии понятие «психика» жестко ассоциировано с категорией «индивид», в интегративной психологии в качестве центральной категории употребляется понятие «сознание», имеющее широкое смысловое поле, не замыкающееся только на понятии индивида. Сознание характеризуется всеобщностью, множественностью уровней, состояний, форм, открытостью и самодвижением.

Психология как наука построена по структурному принципу, из которого следуют объяснения психических процессов. Интегративная психология моделирует энергетическую модель сознания, которая содержит в себе массу возможностей как для практической психологии, так и для разработки ее теории. Одновременно феномены трансперсональной психологии, попавшие в разряд парапсихических либо сверхвозможностей, рассматриваются в русле классических психологических представлений, дополняя сведения о природе психических процессов и функций.

Интегративную психологию не следует идентифицировать ни с множеством школ (философских, психологических, духовных), опредмечивающих уровни и формы функционирования персоны, ни с множеством школ, опредмечивающих уровни и формы функционирования социального сознания, ни с множеством школ, опредмечивающих уровни и формы функционирования трансперсонального опыта. Не потому что интегративная психология не является ни тем, ни другим, ни третьим, а потому как раз, что она является и тем, и другим, и третьим.

Предмет интегративной психологии — изучение, во-первых, опыта необычных (измененных) состояний сознания, во-вторых, так называемых «переходных состояний» психики человека — от переживания паттерна холотропного, индивидуализированного, разделенного, атомарного сознания (как по отношению к внешнему миру, так и к внутреннему) к состояниям расширенного сознания, единого в своем переживании как самого себя, так и мира; от состояния борьбы, деструкции, отрицания — к состоянию единства, консолидации, сотрудничества с самим собой, с другими людьми, со всем миром. Кроме того, предметом интегративной психологии является и изучение таких переходных состояний, как конфликты (внутренние и внешние), бессознательные импульсы, отчуждение от себя и от мира, невозможность творчества, любви, сотрудничества, психосоматические заболевания и различные неврозы. Все эти состояния в интегративной психологии рассматриваются как различные среды реализации сознания в личности, имеющие в самих себе реальный потенциал преодоления их негативного аспекта и развития в свою противоположность. Это приводит к концептуально важному моменту интегративной психологии, где она выступает в своем прикладном аспекте как психология развития, «восхождения» личности к себе самой — к высшей интегрированности индивидуального сознания. Само «восхождение», «личностный рост», «духовное самосовершенствование», «высшие» и «низшие» уровни в большей степени являются абсурдом дифференциации реальности, а все концепции по этому поводу (философские, психологические, духовные, религиозные, научные, метафизические и пр.) — простой игрой сознания.

Понятийное поле интегративной психологии не перечеркивает понятийные системы иных психологий, но может привести к пересмотру не только понятий, но и более глубоких оснований в представлениях о природе человека, психики и сознания. Так, существенным моментом, отли-

чающим интегративную психологию от многих направлений психологии, является ориентация в ее практике не исключительно на прошлый опыт индивида, как в психоанализе, и не только на настоящее, как в гештальт-терапии, а на временную целостность человека, включающую его прошлое, настоящее и будущее как в филогенетическом, так и в онтогенетическом аспектах (Козлов, 2003).

В самом широком смысле предметом интегративной психологии является процесс самораскрытия, самодвижения, саморазвития, самораспаковывания индивидуального свободного сознания в континууме времени-пространства.

Интегративный подход позволяет ухватить сознание в целостности как активное, открытое, саморазвивающееся неструктурированное пространство, способное наполнять реальность смыслом, отношением и переживанием. Этот подход позволяет объединить телесные переживания (ощущения), эмоции, чувства, мышление и духовные переживания в целостность, в единство системы «Человек» и показать, при каких условиях возможно достижение ею подлинной целостности и аутентичности. Здесь же снимается проблема разделения «душа—тело» (психосоматическое единство становится очевидным).

Интегративная психология, таким образом, опирается на несколько важных положений:

- монизм как единство человека и мира, духовного и телесного;
- холизм как представление об изначальной целостности сознания человека;
- энергийность сознания;
- возможность самодвижения и саморазвития — без необходимости внешнего управления;
- идея преодоления кризисов на пути конвергенции, кооперации и взаимодополняемости сторон психической жизни в индивидуальном свободном сознании, которые сознание «эго» и социальное сознание разводят, противопоставляют, делают проблемными.

Мировоззренческим оком интегративной методологии является принцип целостности, который подразумевает понимание психики как чрезвычайно сложной, открытой, многоуровневой, самоорганизующейся системы, обладающей способностью поддерживать себя в состоянии динамического равновесия и производить новые структуры и новые формы организации.

Интегративная методология исходит из постулата, что человек — существо целостное, то есть самостоятельное, способное к саморегуляции и развитию. Но человек — не единственная целостная сущность в мире. Все в обществе как в социальном организме также обладает целостностью, само социальное сообщество целостно на любой стадии функционирования (от диффузной группы до коллектива и чувства «мы») и независимо от сложности и объема организации (от малых групп до человечества как мегасоциаль-

ной системы). Социальные сообщества, которые выступают как объект психологии и психотерапии, представляют собой иерархию, в которой каждый индивид является «целым» по отношению к своим системным компонентам и «частью» по отношению к социальным сообществам. Оба эти аспекта существования (и часть, и целое) должны быть выражены полноценно для осуществления потенций любого индивида. Отсюда понятна тяга человека выйти за свои пределы, трансцендировать, быть, чувствовать, осознавать себя частью социальных сообществ и всего мироздания.

Принципиальный интегративный тезис состоит в том, что мир — это не сложная комбинация дискретных объектов, а единая и неделимая сеть событий и взаимосвязей. И хотя наш непосредственный опыт, кажется, говорит нам, что мы имеем дело с реальными объектами, на самом деле мы реагируем на сенсорные преобразования объектов или сообщения о различиях.

Как доказывает в своих работах Г. Бэйтсон, мышление в терминах субстанции и дискретных объектов представляет собой серьезную эпистемиологическую ошибку. Информация течет в цепях, которые выходят за границы индивидуальности, и включает все окружающее, социальное и природное.

Таким образом, при интегративном взгляде на мир акцент смещается от субстанции и объекта к форме, паттерну и процессу, от бытия к становлению. Структура — продукт взаимодействующих процессов, не более прочный, чем рисунок стоячей волны при слиянии двух рек. Согласно интегративному подходу в психотерапии и психологии, человечество подобно живому организму, органы, ткани и клетки которого имеют смысл только в их отношении к целому.

Целостность личности подразумевает учет всех ее проявлений (по крайней мере, тех, которые уже описаны, возможно, изучены, но не до конца объяснены): биогенетических, социогенетических, персоногенетических, интерперсональных и трансперсональных (на наш взгляд, последние два включают ряд особенностей, еще мало принимаемых официальной наукой, но уже не отрицаемых как несуществующие).

Самопознание и личностный рост, прежде всего, означают расширение горизонтов индивида, продвижение его границ вовне и вглубь. В процессе духовного поиска человек перестраивает карту своей души, расширяя ее территорию. Рост — это постоянное перераспределение, перезонирование, переделка карты самого себя, признание, а потом и обретение все более глубоких и всеобъемлющих уровней своего «Я».

Развитие психологии и психотерапии приводит ко все большей популярности концепций, ориентированных на интегральный, целостный подход. Наиболее полным выражением этой идеи является интегральная психология К. Уилбера, который, продолжая традицию И. Канта, Ф. Брентано, В. Дильтея и К. Юнга, смог создать целостную картину эволюции человеческого сознания и описать многоуровневый спектр психической реальности.

Известный физиолог, кардинально повлиявший на судьбу российской психотерапии, И. П. Павлов писал: «Жизнь отчетливо указывает на две категории людей: художников и ученых. Между ними резкая разница. Одни — художники, писатели, музыканты, живописцы и т. д. — захватывают действительность целиком... Другие — ученые — дробят ее и тем самым как бы умерщвляют ее, делая из нее скелет. А затем как бы снова собирают ее части и стараются таким образом оживить, что им не удается никогда».

Используя метафору И. П. Павлова, можно сказать — пришла пора ученых-художников, одновременно целостно «захватывающих действительность» и при этом не теряющих аналитическую рефлексивность.

Именно интегративный подход дает возможность более широкого, целостного и многогранного взгляда на понимание человеческой природы и всей Вселенной. С позиции этого подхода представляется возможным свести воедино основные положения четырех ведущих направлений психологии и психотерапии: психоаналитического, бихевиористического, гуманистического и трансперсонального в рамках концептуальной схемы интегративного подхода (Козлов, 2003).

Цель интегративной психологии, кроме объяснительной и концептуальной, достаточно прагматична — изменить структуры и формы сознания человека, обретающего в результате способность мыслить, рефлексировать и действовать адекватно в соответствующей социокультурной среде. В связи с этим на сущностном уровне для нас важна трансформация homo sapiens и homo habilis (человека разумного и умелого) в homo ludens и homo creacoficus (человека играющего и творящего мудрость). Для интегративной танцевально-двигательной терапии терапевтическая сущность танца — как «совершенная» игра с «Я» известным (реальным, в терминологии В. Козлова, и творчеством «Я» целостного (потенциального) — этот тезис формулируется как трансформация в homo choreos (человека танцующего).

ТАНЕЦ КАК ИНТЕГРАТИВНАЯ БАЗОВАЯ МЕТАФОРА

Человек живет метафорами, определяя неизвестное через известное, выстраивая реальность как ряды отражений — зеркала, смотрящие друг в друга. Основными механизмами выявления «смысловых оппозиций» воспринимаемого человеком мира являются следующие: *метафора* (позволяющая сделать «знакомое необычным»), *аллегория* (позволяющая «сопоставлять несопоставимое» и «соизмерять несоизмеримое»), *аналогия* (позволяющая сделать «необычное знакомым») и *катахреза* (позволяющая вложить новый смысл в старые слова и понятия). Лингвистическая семантика пронизывает весь предметный мир человека и проявляется не только

в языке (метафорический язык), но и в его мышлении (метафорическое мышление) и деятельности (эвристичность метафоры направляет мысль человека на поиск новых способов действия). «Диалог метафор» в сознании человека позволяет реконструировать его внутренний мир: осуществить приспособление к предметной среде путем преобразования предметного мира личности (человек изменяет свое отношение к объектам) либо осуществить гармонизацию внутреннего мира с внешним путем преобразования окружающей среды (человек изменяет свое поведение).

Существуют многочисленные исследования метафорической природы языка и мышления. Еще в исследованиях Ж. Пиаже по детской психологии показывалось, что развитие мышления ребенка происходит путем интернализации схем действия. Эти схемы действия являются последовательностями движений и осуществляются в пространстве. Так ребенок, протягивая руку к игрушке, учится соизмерять, соотносить расстояние, направление и усилие. В дальнейшем все эти операции переходят на внутренний план, образуя архитектуру и динамику сенсо-моторного интеллекта.

В исследованиях под руководством Дж. Лакоффа и М. Джонсона (Lacoff, Johnson, 1980) было обнаружено, что различные аспекты структуры событий, такие как состояния, изменения, процессы, действия, причины, цели и способы, когнитивно характеризуются через метафоры пространства, движения и силы.

Метафора, таким образом, представляет собой основной механизм проявления абстрактных смыслов.

Один из современных исследователей и философов Р. Шварц (Schwarz, 1993) считает метафору «пространства» основой мышления как такового.

О. Сакс (1985) утверждает, что чувства, скорее, имеют аналоговую, а не дигитальную форму, они основаны на гештальтах паттернов.

Показывая, что эти паттерны могут быть выражены различными модальностями, П. Фреунд (Freund, 1990) заключает, что эмоциональные состояния могут быть изоморфны, на уровне значений, паттернам интенсивности движений тела. Далее он доказывает структурный изоморфизм значений в опыте восприятия и взаимодействия с физическими и социальными объектами в мире.

М. Джексон доказывает, что «метафоры являются, скорее, способом взаимодействия с объектами, а не способам говорить о них» (1983, 138). Он утверждает, что метафоры могут играть инструментальную роль в медицине, осуществляя движение между различными областями существования.

Работа М. Джонсона (1987) о телесной основе нашей схемы концептуализации — и, таким образом, ее рациональности — через метафору, подтверждает эту точку зрения.

Метафора — это сжатый до прототипического образа способ концептуализации действительности, с помощью которого осуществляется *МЕТА-форическое* проникновение сознания человека в глубинную структуру мира.

Метафорическое моделирование двигательных действий в антропоцентрической биомеханике рассматривается как вторжение «значащих» переживаний личности в сферу значений и смыслов элементов системы движений, чувственно-образных представлений — в сферу понятий и категорий, эмоций и творческого воображения — в сферу интеллекта и абстрактно-формального мышления.

На наш взгляд, преодолеть границу между физическим и ментальным можно, используя единый язык для их описания — язык геометрических представлений и когнитивно-метафорического моделирования предметного мира. Этот язык опирается на основу восприятия — человеческое тело и базовые апории сознания: пространство-время. Единство и процессуальность тела-пространства-времени и составляет танец.

Существуют также «Великие метафоры» — глубокие, традиционные, общеупотребительные, причем «общеупотребляемы» они чаще всего неосознанно. Несколько таких метафор лежат в основе понимания жизни в целом, определяя отношение к внешней и внутренней реальностям.

Одна из них — метафора *«жизнь — это война»* или, в лучшем случае, «состязание», битва за правое или просто за свое дело. Когда я живу в этой метафоре, мне важно побеждать, оказываться первым, разгромить врагов, разрушить преграды и стать коронованным победителем. Это может относиться к любой области деятельности — карьере, любви, работе и т. д.

Другая, близкая метафора — *«Жизнь — это восхождение (Путь)»*. Неявно предполагается, что в жизни есть некая вершина (причем еще более неявно предполагается, что одна), на которую нужно взойти. Путь на нее непрост и опасен, но вершина стоит того, чтобы постараться; хотя, пока вы на ней не побывали, это предположение представляется, по крайней мере, гипотетичным. Этой метафорой часто описывается «духовный путь» или карьерный рост.

Более «эзотерическая» метафора — *«Жизнь — это школа»*: если мы принимаем ее, то получаем, что приходим в этот мир, чтобы научиться чему-то важному, обрести какой-либо важный опыт. Неявно предполагается, что таких классов и школ достаточное количество (концепция «реинкарнаций»). В школе вы получаете различные оценки, в некоторых случаях вас наказывают, в некоторых — поощряют (метафоры «ада и рая»).

Есть еще одна метафора, на первый взгляд гораздо менее «серьезная» и потому менее распространенная в нашей культуре, но не менее «великая» — ***«Жизнь — это танец»***, причем даже не столько «танец Бога», сколько ваш собственный танец с Жизнью.

Эта метафора неявно предполагает, что все, с чем вы встречаетесь в жизни, является партнером по танцу. Это означает, что в жизни, может быть, нет логически обнаруживаемого смысла, но есть красота. Это означает, что у вас нет свободы отказаться от танца, но есть возможность выбора позиции и движения.

ИТДТ, а также теория культуры и телесно-ориентированной терапии позволяют рассматривать движения человеческого тела как последовательность действий произвольного и непроизвольного характера (делаю/случается). «Эти теории также позволяют понять движущееся „я" как нечто находящееся в процессе постоянных изменений и самообновления» (Fitzgerald, 2001, p. 18) — как отражение современной индивидуальности, находящейся в активных отношениях с миром и экспериментирующей с различными альтернативами (Elliott, 1996).

Не имея фиксированного положения в пространстве или устойчивой направленности движения, современное «Я» пребывает в свободном движении. Отсутствие стабильности дает возможность того, что А. Эллиотт (Elliott, 1996) называет «радикальным воображением». При этом «Я» выступает скорее в качестве глагола, а не существительного (Fitzgerald, 2001, p. 18): изменения положения тела или характера движения отражают психологические и физические трансформации в личности. Репрезентации «Я» при этом варьируют: как только создан один образ, появляется другой. «Я», таким образом, представлено в виде некой последовательности или процесса. При этом оно отражено в движениях, имеющих импровизационный характер.

Танец «нефиксирован», в каждый момент времени он предполагает движение в новом направлении, новые действия. ИТДТ позволяет рассмотреть тело на физическом и метафорическом уровнях как отражение «смысла в движении» (Desmond, 1997), неустойчивой идентичности и «текучих» репрезентаций.

Таким образом, в ИТДТ танец понимается и используется не только как конкретное психофизическое действие, но и как интегративная метафора, позволяющая структурировать и трансформировать внутренний мир личности: осуществить приспособление к предметной среде путем преобразования предметного мира личности (человек изменяет свое отношение к объектам) либо осуществить гармонизацию внутреннего мира с внешним путем преобразования окружающей среды (человек изменяет свое поведение).

СИСТЕМНЫЙ АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ

Анализ движения используется для двух целей: для описательной-диагностической и для образовательной-развивающей. Возможность более точно и разнообразно говорить о движении, которую дает анализ, нужна в первую очередь для профессионалов и требует хорошей подготовки. Для развивающих целей анализ выступает как расширение словаря и качеств движений.

На самом общем системном уровне внутри определенного контекста мы рассматриваем танец как динамический, подвижный баланс трех аспектов: **Потока—Структуры—Присутствия.**

Концепция трех аспектов танца, с одной стороны, является языком описания движения (основываясь на анализе движения Р. Лабана), а с другой — интегративной метафорой характеристик личности. Системный анализ движения является стратегическим уровнем анализа, то есть это абстракции и обобщения достаточно высокого уровня, хотя и хорошо узнаваемые в опыте. Поэтому они используются для анализа достаточно большого массива данных (не по двум минутам движения, а по разным танцам, в разное время, под разную музыку).

Поток — динамическое эмоционально-энергетическое качество движения. В отсутствие или при недостатке потока движение «делается», а не «происходит», случается. При избытке потока движение становится хаосом.

Поток характеризуется следующими шкалами: прерывистость-непрерывность, сила-легкость, ограниченность-полнота, а также эмоциональной окраской движения (субъективная и отраженно субъективная характеристика). Он соотносится с эмоциональной экспрессивностью, вариабельностью поведения, отсутствием гиперконтроля и др.

Структура — пространственно-временная форма движения. «Танец как бы вклинивается в пространство и время нашей повседневной жизни... У каждого отдельного движения свое течение времени, у танца в целом — тоже свое собственное время: о них можно говорить как о сотворенной протяженности и сотворенном времени... пространство и время — это отнюдь не вместилища, куда уложен танец. Они суть измерения создаваемой им видимости, присущие ей внутренне, и потому вместе с ней и возникают...» (Sheets-Johnstone, 1980). Чрезмерное акцентирование структурного аспекта проявляется в шаблонности и ригидности движений и композиции танца, недостаток структуры ведет к чрезмерной хаотичности. Это понятие характеризуется соотношением центра (центров) движения и периферии, рисунком перемещения частей тела и всего тела (тел) в пространстве, законченностью-незаконченностью движений и композиции. В смысловом поле личности структура представляет волевые и когнитивные характеристики личности.

Присутствие — это презентативная субъектность движения, явленность субъекта в движении. Оно определяется наличием постпроизвольного внимания (осознания), объемлющего пространственно-временное разворачивающееся единство танца. Присутствие — это такая характеристика танца, которой нет физических соответствий, она постигается только в феноменологии переживаний и отраженной субъектности (Петровский, 1996). Именно благодаря **присутствию** танец перестает быть только физической активностью, а становится трансформирующим процессом.

Баланс трех аспектов, как и любой баланс в живых системах, не является идеальной целью, а укоренен в контексте *(что мы называем танцем, кто танцует, где, в каких условиях и с кем вместе танец происходит, предыстория и куда все это направлено)*. Вначале мы определяем контекст и его границы, а потом уже можем делать какие-либо выводы о самом танце и танцующем.

Анализ движения, по Р. Лабану (LMA, Laban Movement Analysis), в таком случае становится тактическим (более дифференцированным, ситуативным) способом описания, в зависимости от характера движения и целей мы можем использовать разные параметры, ограничиться только одним или взять несколько.

Подробнее рассмотрим положения, на которые опирался Р. Лабан, и исторический контекст его работы. При этом мы основываемся на исследованиях Дж. Ходжсона и выбрали из LMA те положения, которые интересны нам в контексте ИТДТ.

Рудольф фон Лабан (1879–1958) — чешский хореограф, танцовщик и преподаватель, работавший со звездами современного европейского танца. Он изучал процесс движения не только в танце (народном и современном), но и в военном деле, на заводском конвейере и в повседневной жизни. Р. Лабан основал школы танца во многих частях Европы, организовал крупномасштабные «танцевальные хоры» и много сделал для того, чтобы развить систематическое изучение движения (Hodgson, 2001). Изучая основные принципы процесса движения, Р. Лабан разработал принятую во всем мире систему записи элементов движения, которая выполняет ту же роль, что и партитура в музыке. Он также создал систему анализа движений, которая носит его имя — анализ по Лабану.

Р. Лабан был защитником и распространителем танца как здорового контраста бессмысленным физическим ограничениям индустриального общества, и, хотя он сам не практиковал танцевальную терапию, его работа оказала большое влияние на развитие ТДТ в мире.

В США работа Р. Лабана была представлена И. Бартеньефф, танцовщицей, которая эмигрировала из Европы и стала работать физиотерапевтом в США. Центр Исследования Движения Лабана—Бартеньефф в Нью-Йорке — ведущий центр изучения движения. И. Бартеньефф способствовала интеграции анализа движения Р. Лабана и танцевальной терапии через сотрудничество с пионерами-танцтерапевтами в Бронкском Психиатрическом Центре в 1960-е гг. (см. Bartenieff & Lewis, 1980). Особенный интерес представляет сотрудничество И. Бартеньефф с детским психиатром Дж. Кестенберг (Kestenberg, 1975). Дж. Кестенберг сотрудничала с М. Малер в Вене прежде, чем они уехали в США в 1930-е гг. Позже она встречалась в Лондоне с Анной Фрейд, которая продолжала работу своего отца, Зигмунда Фрейда, занималась с детьми и изучала развитие «эго».

Вот некоторые положения анализа движения:

ИНСТРУМЕНТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Наблюдение за движением. У Р. Лабана была естественная склонность к наблюдению за движением, скорее всего, как уже упоминалось, благодаря живости ума и тела и одиночеству в раннем возрасте. Сказалось и то, что он имел возможность путешествовать, это дало ему возможность сделать много удивительных открытий и многое пережить.

Учиться видеть и замечать движения, начиная от общего впечатления и вплоть до мельчайших деталей, — важное начало любого глубокого исследования. Ведение записей существенно помогает процессу наблюдения и инициирует осознание фундаментальной сущности движения.

Анализ движения. Как только мы приучаем себя наблюдать за движением, сразу же возникает вопрос: что именно движется? Мы начинаем различать конечности, участвующие в движении. Дифференциация аспектов движения помогает более тонкому наблюдению и формирует иное качество осознания и восприятия. Дальнейшие паттерны Р. Лабана помогают в этом анализе.

Двигательная память. Большинство людей способны воссоздавать ситуации и события, звуки, голоса и интонации, но лишь некоторые легко вспоминают движения. Тонкое наблюдение и анализ являются ключом к развитию двигательной памяти. Очень важно развивать этот навык для вырабатывания способности понимать значение движения.

Двигательное воображение. Ключ к хорошему двигательному воображению лежит в развитии тонкого наблюдения во время переживания движения. Как только движенческие образы начинают приходить естественно, могут появляться другие ассоциации, и все вместе делает начало движения более ресурсным. Один образ связывается с другим, стимулируя дальнейшие идеи в едином творческом процессе.

МЫШЛЕНИЕ В ТЕРМИНАХ ДВИЖЕНИЯ

Исследование движения ведет к восприятию, более активно реагирующему на все типы движения, происходящие вокруг. Р. Лабан подчеркивал важность рассмотрения работы и отдыха, действий и танца, в терминах движения. Наблюдать деятельность достаточно просто, но более существенно — фокусироваться на движениях, которые создают эту деятельность. Это похоже на то, как будто мы видим древесину, когда смотрим на деревья. Однажды начав «думать в терминах движения», мы можем наблюдать паттерны и осмысливать их сущность и следствия более ясно.

СИЛА И ПОТЕНЦИАЛ ДВИЖЕНИЯ

Одна из первых вещей, которая впечатлила Р. Лабана в его наблюдении за движением, была сила и значимость влияния движения. Он был свидетелем воинственных танцев некоторых племен, где заметил, как участники входят в состояние агрессии перед непосредственной битвой, наблюдал танец Дервишей, чье исступленное вращение приводит их в состояние религиозного экстаза. В этом гипнотическом состоянии они зачастую становятся способны противостоять боли, прокалывая тело иглами и гвоздями без каких-либо последствий. Р. Лабан узнал, что движение может оказывать неожиданные эффекты на поток и циркуляцию крови.

ДВУНАПРАВЛЕННЫЙ ПРОЦЕСС ДВИЖЕНИЯ

Р. Лабан установил, что движение одновременно и влияет на внутреннее состояние человека, и подвержено влиянию этих состояний. Движение возникает из внутреннего импульса, и, в свою очередь, движение влияет на внутренние импульсы и общее состояние человека. То, как мы движемся, отражает наши состояния и чувства и одновременно влияет на них. Если стоять вертикально с руками, открытыми в стороны, это даст совершенно другие ощущения, чем если мы сгорбимся и будем суетиться. Когда мы чувствуем уверенность, мы движемся иначе, чем когда находимся в депрессии и печали. Возможно изменить настроение, двигаясь соответствующим образом, и напротив, настроение изменит двигательный паттерн.

Тело — это не только инструмент выражения, но также инструмент восприятия: потоки информации двунаправленны. Движение изменяет тело, разум и дух; разум и дух влияют на тело и его движение.

Жизнь — не всегда экстаз или битва, но одни и те же принципы работают, где бы мы ни двигались.

ИМИТАЦИЯ

Сильное влияние на двигательные привычки оказывает феномен следования или заимствования двигательных паттернов окружающих. Это особенно показательно в ролевом моделировании, в попытке быть похожим на кого-то еще, когда мы заимствуем определенные двигательные модели.

Имитация — это основной способ нашего обучения в детстве тому, как стоять, ходить, сидеть и так далее, а также важный элемент ассоциирования себя с желаемой группой, обучения взаимодействию, пониманию или даже влиянию на окружающих через интуитивное принятие их двигательных паттернов.

ДАПТАЦИЯ — ФАКТОРЫ ТРАНСФОРМАЦИИ ДВИЖЕНИЯ

Движение не существует отдельно. Мы постоянно приспосабливаем и изменяем наше движение в зависимости от нескольких различных факторов.

Движение может быть:

1) внешне мотивировано/модифицировано;
2) внутренне мотивировано/модифицировано.

Оно может быть рассмотрено во взаимодействии нескольких контекстов:

1) физического;
2) психологического;
3) метаболического;
4) эмоционального.

На движение могут оказывать влияние различные факторы:

- Эпоха — время, в котором мы живем (например, XIX, XX или XXI в.).
- Место — где мы находимся (например, дворец или клуб).
- Одежда — что мы носим (например, ее материал, покрой, соотношение с телом, стиль).
- Статус — кем мы являемся (или с какой социальной группой себя ассоциируем).
- Возраст — сколько нам лет или на сколько лет себя чувствуем.
- Состояние сознания — как мы в общем себя чувствуем (например, воодушевлены мы или подавлены).
- Личность — кем мы являемся как личность, качества личности (например, дружелюбный или замкнутый человек).
- Атмосфера — эмоциональная оценка состояния окружающего пространства (например, неприязненная или дружелюбная атмосфера).
- Среда — физические условия вокруг (например, холод или жара).
- Ситуация — общие обстоятельства (например, трапеза или авария).

ФУНКЦИИ ДВИЖЕНИЯ

«Человек движется с целью удовлетворения потребности», — сказал Р. Лабан и тем самым определил две различные области: осязаемую (когда кто-то имеет непосредственную определенную цель) и неосязаемую (когда цель неочевидна). Потребности могут варьировать от самых простых до очень сложных.

Человек движется:

- чтобы что-то сделать — с практичной и ясной целью;
- чтобы понять — через мысли или опыт;
- для экспрессии — формы чувствования;
- в танце — выражая невыразимое.

Движение может быть совершено для того, чтобы взять что-то, или просто сменить позицию, или переместится из пункта А в пункт В. Потребность может заключаться в приобретении больших навыков в игре, приготовлении пищи, преодолении некоторых особенностей окружающей среды или развитии ловкости в профессиональной сфере.

Это может быть высвобождением энергии (в стрельбе или прыжках ради удовольствия) или сублимацией ее в более поддерживающие и творческие действия.

Возможности неисчерпаемы, когда мы обсуждаем движение для работы, для жизни, в творчестве, в отдыхе и реабилитации так же, как в религиозном и других личностных и межличностных контекстах.

УРОВНИ РЕАГИРОВАНИЯ — ТЕНЕВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Мы можем двигаться преднамеренно и непреднамеренно. Мы реагируем движениями сознательно, но движемся также и бессознательно. У множества людей есть неосознанные особенности движения, по которым мы

легко узнаем их, но и каждый из нас принимает позы и совершает жесты, в отношении которых мы не осведомлены, — и все это Р. Лабан назвал «теневыми» движениями, то есть движениями, исполняемыми без сознательной воли, хотя выражающими внутреннее отношение к предмету или раскрывающими побуждения.

Теневые движения для внимательного наблюдателя раскрывают как характерные особенности личности, так и возможные ограничения и способности.

ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА МЫ ПРИДАЕМ СМЫСЛ МИРУ

Поскольку жизнь тела — это движение, знание того, как и почему тело работает, является базовым для понимания движения, так как телом мы познаем размер, время и текстуру. Анализируя цели, процессы и уровни, проявляемые в движении, мы постигаем одновременно то, что внутри и вокруг нас. Через движение мы можем прийти в согласие с собой и продвинуться в постижении природы нашего бытия, наших условий, отношений с другими и нашего места во Вселенной.

ТЕЛО И ЕГО БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

В горизонталях и вертикалях скелета Р. Лабан увидел что-то вроде устойчивой архитектуры. В правильных движениях отчетливо проявляется трехмерность опор и арок. Он обратил внимание на симметрию структуры тела относительно центра тела и головы: каждый отдельный орган (как нос, рот, гениталии) размещен в центре, тогда как парные органы находятся симметрично на каждой стороне тела. Сбалансированная структура тела, стремящееся из центра вовне, обеспечивает равновесие.

Как Ф. Дельсарт и Э. Далькроз, технически Р. Лабан выделил в теле три области:

1. Голова — область, вмещающая все органы чувств (кроме тактильных) и умственную деятельность, область психологической деятельности.
2. Туловище — часть тела, в которой происходит пищеварительная, репродукционная, очищающая и тому подобные деятельности. Это область метаболических процессов.
3. Конечности (руки и ноги) — они в основном имеют отношение к перемещению и жестам. С функциональной точки зрения это область физической активности. Помимо перемещения в пространстве, ноги помогают поддерживать баланс, переносить вес, прыгать, скручиваться, поворачивать тело. Движения с участием рук и кистей показывают, отмахиваются, продираются и т. п. Кисти и пальцы манипулируют, держат, отпускают, касаются и т. п.

Р. Лабан особенно подчеркивает важность (для каждого человека, не только для выступающего артиста) гибкости позвоночника, силы живота, ритма и расширения грудной клетки и легких.

Дыхание. Р. Лабан хорошо осознавал важность хорошего дыхания. Дыхание — это основа жизни, и хотя все мы верим, что оно происходит естественно, лишь некоторые по-настоящему понимают суть процесса. Вслед за сжатием и выдохом, движением грудной клетки и расширением нижних ребер легкие втягивают воздух. Дыхание наполняет кислородом кровь, влияя на здоровье, физические, эмоциональные и интеллектуальные возможности человека. Это одно из главных составляющих развития потенциала к полноценным переживаниям.

Гибкость и позвоночный столб. Р. Лабан указывал на небоходимость восстановления силы и пластичности позвоночного столба, так как влияние индустриализации частично изменило естественную осанку человека. Хорошо выстроенное тело — это поднятая голова, глаза смотрят вперед, плечи направлены вниз, причем с минимально необходимым усилием. Позвоночник нуждается в постоянном удлиннении, компенсирующем постоянное давление гравитации. Выравнивание позвоночника очень важно для тела из-за его расположения и роли в поддержании равновесия и вертикальности.

Но есть еще один важный фактор. Далеко не все, утверждал Лабан, полно используют гибкость и подвижность позвоночника, поскольку их образ жизни сделал хрящи жесткими либо ослабил мышцы, и они потеряли ту элластичность, которая подразумевалась Природой. Осанка — такая же часть экспрессии, как и подвижность.

Позы и жесты. Р. Лабан утверждал, что и конечности, и туловище, так же как и мозг, могут обогащать восприятие мира. И для осанки, и для движения необходима укрепленная брюшная стенка, сильные, плотные ягодицы, вертикальная спина — все это обеспечивает наилучшее сопротивление давлению гравитации и дает возможность быть чутким к движению и взаимодействию. Р. Лабан отмечал, что из центра тяжести линии тела тянутся в четырех направлениях, по принципу тетраэдра.

БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ДВИЖЕНИЯ — НАЧАЛО СЛОВАРЯ

Мы взглянули на тело как на инструмент движения; сейчас давайте начнем процесс анализа, с тем чтобы лучше определить элементы движения как таковые. Р. Лабан предлагает обратить внимание на четыре момента:

1) где движение происходит;
2) как оно происходит;
3) каковы его ограничения;
4) почему оно происходит.

Таким образом, мы имеем четыре двигательных параметра, с помощью которых можно анализировать движение: пространство, время, динамика (вес) и поток. Каждый параметр определяется шкалой с двумя полюсами.

Где. Тело движется в пространстве. Движение всегда видимо. Движение — это изменение, и «пространство», заметил Р. Лабан, «должно быть увидено как место, где происходят изменения».

Ориентация. Трехмерное пространство в форме сферы, в котором способно действовать тело (расширяющееся от центра к краям конечностей), Р. Лабан назвал *Кинесферой*. Этот термин обозначает ту часть общего пространства, которое доступно человеку. В пределах Кинесферы тело может занимать малое пространство либо расшириться до ее периферии.

Такие изменения определяют диапазон варьирующихся форм, и Р. Лабан выделил факторы, отражающие изменения этих форм.

1. *Размерность* — высота, ширина и глубина позволяют выделить движение, происходящее преимущественно:
- в направлении «вверх-вниз»,
- в направлении «право-лево» (боковые движения),
- в направлении «вперед-назад».
2. *Приближенность* — место, где происходит движение по отношению к телу: близко или поодаль.
3. *Плоскости* — соответственно размерностям, выделяются три плоскости:
- в плоскости, параллельной стене: «плоскость двери»,
- в плоскости, параллельной полу: «плоскость стола»,
- в плоскости, вытянутой вертикально спереди назад: «плоскость колеса».
4. *Центральное/периферийное направление* — отношение к центру: движение происходит по направлению к телу или от него. Движение, начинающиеся от периферии к телу, названо периферийным, тогда как движение вовне названо центральным.
5. *Характеристики пространства*: направленность/ненаправленность — происходит ли движение по кратчайшему пути и таким образом по прямой линии (направленное), или допускает большую гибкость, непрямой путь (ненаправленное).

ТЕЛО И ПОТОК ДВИЖЕНИЯ

Движение в целом как последовательность действий может быть определено или как дискретное, или, напротив, как текучее. Одни люди позволяют своим движениям происходить свободно, тогда как другие их сдерживают. Непрерывное движение может быть разделено на сегменты для удобства анализа.

Элементы потока — Свободное/ограниченное движение.

С одной стороны, движение может происходить гладко и непрерывно, и в этом случае мы можем говорить о «свободном потоке». С другой стороны, движение может сдерживаться, останавливаться, ограничиваться, и в этом случае поток «ограниченный» («связанный» — bound). Свобод-

ные движения часто требуют времени для завершения, тогда как те люди, кто легко обрывают свои движения, могут испытывать сложности с непрерывным потоком движения. Между двумя полюсами, разумеется, могут располагаться все градации от полностью свободного до совсем ограниченного.

ТЕЛО И ДИНАМИКА ДВИЖЕНИЯ

Один из наиболее важных аспектов в лабановском видении движения — тот факт, что движение обладает качеством. Мы не просто движемся в пространстве-времени, но мы движемся с определенной степенью усилия, расслабленности, или интенсивности.

Элеметы Веса — Сильное/слабое (легкое/тяжелое) движение.

Движения могут быть тяжелее или легче в зависимости от заложенного в них уровня энергии и импульса. Это расширяет наше понимание функции и значения движения. Энергия любого движения столь же внутренняя, сколь и внешняя, и, таким образом, анализ динамики касается также внутренних импульсов, которые рождают движение.

ТЕЛО И СКОРОСТЬ ЕГО ДВИЖЕНИЯ

Существуя в пространстве, тело также существует и во времени. Движение может совершаться с разной продолжительностью, быстро или медленно.

Элементы времени — Быстро/Медленно (Ускорение/Замедление).

Использование времени может варьировать от крайне медленного до самого быстрого. С точки зрения времени движение может быть свободным и непрерывным либо определяться каким-то паттерном или ритмом. Покой или пауза могут быть увидены как внутреннее движение между двумя внешними движениями.

НАПРЯЖЕНИЕ

Напряжение «мобилизует все системы восприятия, настраивая на все, что происходит вокруг, создает связь внутреннего с внешним», говорил Лабан. Это похоже на резкий звук струны в музыке.

Напряжение можно рассматривать как результат борьбы с давлением гравитации либо как мобилизацию внутренних и внешних сил. Сущность экспрессии — в силе напряжения: интеллектуальной, эмоциональной и физической. Напряжение нужно для доступа к энергии и силе во всех этих областях.

Напряжение необходимо, но его степень должна соответствовать задаче или событию. Нам необходимо избегать лишней жесткости, с одной стороны, и слабосилия — с другой, находя золотую середину.

ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ УСИЛИЕ

В современных исследованиях движения активные упражнения на развитие силы или способностей, физических или ментальных, называются усилием. Активная энергия не обязательно должна быть чрезмерной или слишком утомительной... Усилие может быть спокойным... особенно когда делается легко и с удовольствием.

Р. Лабан выделил различные внутренние позиции, которые сказываются на разных качествах усилия:

1) борьба или сражение;
2) игра;
3) уступка или потакание чему-то (что не обязательно требует меньше силы).

Эти позиции не исключают друг друга. В некоторых усилиях мы можем увидеть одновременно борьбу и потакание. Но усилие есть во всех действиях, будь то физические и/или ментальные. «Лишь некоторые люди осознают, что их удовольствие в работе и их счастье в жизни... обусловлено развитием и соответствующим использованием индивидуальных усилий».

Коллективное действие, говорил Лабан, построено из ментальных и физических усилий индивидов. Всякое наше ментальное или физическое усилие он видел как комбинацию и отношение направления (пространства), темпа (времени) и динамики (веса) в их взаимодействии и взаимовлиянии в различных формах.

ЭКОНОМИЯ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ УСИЛИИ

Для любой задачи тело нужно использовать наилучшим способом. Каждое действие следует исполнять экономно. Большинству людей нужно учиться двигаться без лишней траты энергии — что означает нахождение наилучшей начальной позиции, затем применение подходящего количества силы, наилучшее использование пространства и движение с адекватной скоростью. Разные люди выполняют одну и ту же задачу различными способами, теми, которые более прочих для них подходят. Эффективное управление усилием зависит не только от самого усилия, но и от индивидуальных качеств человека.

КЛАССИФИКАЦИЯ УСИЛИЙ ЧЕЛОВЕКА

Изучение взаимодействия основных элементов в движении сподвигло Р. Лабана выделить восемь базовых действий, которые были названы базовыми усилиями.

Как и другие движения, усилия могут быть внешними и внутренними. Взяв по два полюса каждого двигательного параметра — пространство, время, динамика (вес), Лабан выделил шесть характеристик:

- движение может происходить в пространстве направленно (1) или ненаправленно (2);
- движение может быть продолженным (3) или внезапным (4);
- динамика или вес движения могут в той или иной степени включать легкость (5) или тяжесть (6).

Эти характеристики комбинируются восьмью разными способами, и Лабан обозначил соответствующее усилие для каждого способа, определяющее общий характер движения. Все сознательно исполняемые движения могут быть классифицированы таким образом:

1) легкое, ненаправленное, продолженное — как в покачивании;
2) легкое, направленное, продолженное — как в скольжении;
3) ненаправленное, продолженное, сильное — как при сжатии;
4) продолженное, сильное направленное — как при надавливании;
5) легкое, направленное, быстрое — как при касании;
6) ненаправленное, легкое, быстрое — как при взмахе;
7) быстрое, сильное, направленное — как при ударе;
8) сильное, ненаправленное, быстрое — как при хлестком ударе.

Поскольку поток движения человека непрерывен, базовые усилия, конечно, изменяются и каждый элемент регулируется. Р. Лабан разработал диаграммы отношений усилий, сгруппировав усилия по общим элементам, по противоположным элементам, и по отсутствию общих элементов.

Такой анализ проясняет понимание элементов, включенных в движение, и дает понимание возможного развития движения.

УСИЛИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

«Для человека связь усилия и восстановления является одним из наиболее важных аспектов великого множества ритмических чередований, наблюдаемых в Природе». Релаксация — это умение уменьшать напряжение. Кроме общего расслабления, релаксация может быть способом уменьшить жесткость либо — восстановлением после напряжения. Она может быть отпусканием одного усилия и восстановительным этапом перед следующим усилием.

Даже восстановление требует некоторого усилия. Усилие и восстановление не являются взаимоисключающими противоположностями. Восстановление может означать восстановление внутреннего баланса, или, другими словами, восстановление происходит в тех случаях, когда усилие направлено скорее на внутреннее исцеление, чем по направлению к внешнему миру. Поток жизненной энергии может быть проанализирован как чередование усилий.

РИТМ

Р. Лабан определяет ритм как «чередование противоположностей, происходящее во времени» — последовательное напряжение и сброс напряжения, каждое с собственным усилием. Распознавание и порождение есте-

ственных ритмов — фундаментальная часть движения. Он выделил три типа ритма: естественный, персональный и профессиональный.

Существует фундаментальное чередование между работой и сном; хотя следует заметить, что работа — это не только усилие и сон — это не только восстановление. Существует единый природный ритм: все следует естественному порядку в движении на Земле, включая Солнце и Луну. У каждого человека есть свой ритм или ритмический паттерн, и с ним соотносятся питание, репродукция, отдых, образование и другие виды активности. Разнообразие ритмов в человеке варирует от очень простых до весьма сложных.

То же самое чередование присутствует во всех аспектах жизни: в биологическом функционировании тела (еда, деторождение, смерть), в ментальной, творческой и эмоциональной деятельности (переработка, фильтрация, сортировка и усвоение впечатлений и опыта и их воспроизведение во сне либо выражение во время бодрствования).

БАЛАНС

Баланс — это одновременно внутреннее и внешнее переживание. Баланс достигается, когда завершается противостояние двух противоположностей и возникает равновесие. Соразмерное чередование ритмических составляющих (сила и легкость, борьба и следование) восстанавливают баланс. Та же базовая схема присутствует во всем живом. Таким образом, движение можно увидеть как связь человека со вселенной.

ГАРМОНИЯ

Понятие гармонии появляется в педагогических и письменных работах Р. Лабана и имеет разные оттенки смысла: «идеальная координация», «равновесие между силами, действующими в различных направлениях», «согласованность сил внутренних и внешних», «совмещение напряжения и расслабления таким образом, чтобы достичь идеального баланса», «объединение или восстановление связи с бесконечным», «совмещение внутреннего с внешним и внешнего с бесконечным».

Лабан интересовался открытиями Пифагора в математике, особенно «математикой, лежащей в основе музыкальных гамм», и разделял убеждение, что те же законы существуют как в музыке, так и «на небесах». Если число является ключом к музыкальной гармонии, оно также может быть ключом к гармонии во Вселенной. Другими словами, возможно, существует структурное подобие между Человеком, его движением и космосом.

Общая гармония определяется как структурой тела, так и физиологическим и психологическим состоянием.

Лабан написал, что «интенсивное изучение связей между архитектурой человеческого тела и его траекторий в пространстве помогает поиску гар-

моничных паттернов». Однако «оттенки и нюансы гармонии ускользают в вербальном описании». Движение связано не только с поверхностью, материальными вещами, тем, как «добраться из пункта А в пункт Б», приготовить салат, постелить постель, но также связано с удовольствием, экспрессией, коммуникацией, с балансом и координацией — гармонией всего человеческого существования.

Анализ движения, по Лабану, в полной своей форме — очень точная и очень... громоздкая система, требующая длительного формирования специальных навыков наблюдения.

К каким параметрам LMA можно (имеет смысл) апеллировать?

Два базовых понятия LMA: *кинесфера* и система *форм-усилий.*

Основа системы Лабана — кинесфера — это сферическое пространство вокруг тела человека, которое охватывает тело со спокойно открытыми в стороны конечностями. И человек, «перемещающийся из кинесферы туда, где «покой пространства» есть ложь, должен транспортировать свое сферическое пространство в новое место». Согласно технике Лабана, кинесфера остается в фиксированных отношениях к корпусу человека, поскольку сферическое пространство всегда путешествует с корпусом.

Кинесфера рассматривается в трех аспектах.

I. Чтобы представлять кинесферу, Лабан предлагает вообразить ее в виде куба, который окружает корпус человека к фронту и назад, вправо и влево, вверх и вниз. Эта модель дает возможность осознать стабильность единственной, центральной точки в корпусе человека, от которой исходят все движения и через которую проходят все оси. Модель дает возможность создать бесконечное число возможных плоскостей и осей, проходящих сквозь тело через центральную точку. Для Лабана «возможность множественно описать движения, которые возникают от углов куба, схожа со сложностью и текучестью действительности пространства».

Эта модель работает в основном с направленностью движения, с его волевым аспектом.

II. Кинесфера — пространство вокруг тела, которое является как бы продолжением тела, то есть личным пространством, переходным пространством. Это невидимый цилиндр, в радиусе которого человек совершает движения руками, ногами, туловищем, головой. Чаще всего при вторжении в это пространство извне человек будет испытывать дискомфорт и фрустрацию. В ТДТ выделяется три основных размера кинесфер: маленькая (окружность вокруг тела диаметром с локоть), средняя (окружность вокруг тела диаметром с вытянутую руку), большая (окружность вокруг тела диаметром с вытянутую ногу). Разные люди имеют разный предпочитаемый диаметр, размер телесного пространства может меняться в зависимости от ситуации. Цель ТДТ — помочь определить предпочитаемую кинесферу, освоить все типы кинесфер в равной степени, а также научиться использовать разные диаметры адекватно жизненным ситуациям.

Эта модель работает в основном с социальным, коммуникативным аспектом движения.

III. Кинесфера — это пространство вокруг тела, в котором тело может двигаться. Граница кинесферы определяется максимальной амплитудой движения. Практический опыт ТДТ и обучения движению показал эффективность следующей классификации зон кинесферы:

1. Три горизонтальных яруса:
1) *нижний* — от бедер вниз до земли и все доступное в движении пространство вокруг ног; приседания, наклоны, переползания и т. д.;
2) *средний* — корпус, руки и их движения ниже уровня плеч;
3) *верхний* — голова, шея и руки в их движении выше уровня плеч; прыжки, «полеты» и т. д.

Эта модель обращает внимание на эволюционно-архетипический аспект движения.

Существуют также **три оси симметрии:** горизонатальная, вертикальная, саггитальная;

1) горизонтальная — это деление на верх и низ;
2) вертикальная — правое/левое (см. символику правого/левого во многочисленных психологических, эзотерических и мифологических источниках);
3) саггитальная — спереди/сзади.

Разделение на зоны саггитальной симметрии связано с оппозицией *известного/неизвестного, явного/тайного, определенного/неопределенного*, или, в метафорах С. Всехсвятского, «ребенка/пространства». Анатомически передняя зона вертикальной симметрии более доступна для движений, а задняя — менее доступна; на уровне функциональности задняя зона также редко используется.

В языке и культурах часто отражается значение запрета, закрытия, отказа и конца, связанные с этой зоной. Например, идиома «повернуться к чему-либо (кому-либо) спиной (или з...)». Или борхесовское «Бытие земное. Все в будущем, лежащем за спиною» (перевод Б. Дубинина). Или кастанедовская «смерть за левым плечом».

Практическая ценность многомерности этой оппозиции заключается в использовании взаимодействия зон вертикальной симметрии для переориентации сознания (движение задом наперед, повороты, вращения и т. д.). В моей практике опосредованный доступ к значениям этих областей кинесферы идет через различные вариации техник «зеркала» и «тени».

Система «усилий — форм». Хотя перевод английского слово «усилие» подразумевает некоторую напряженность, в системе анализа Р. Лабана это не так. Усилие, по Лабану, соотносится с «внутренним отношением» к движению, качеству или энергии, помещенной в движение. Например, можно взмахнуть рукой слева направо. Один человек может перемещать руку свободно и легко, другой — медленно и усиленно. Рука следует за той же самой формой движения, но качество движения различно. «Усилие» озна-

чает динамические свойства движения и внутреннее соотношение четырех физических характеристик энергии: *поток* (свободное или скованное протекание), *сила напора* (мощный или легкий поток), *время протекания* (краткое, прерывистое или непрерывное) и *направленность в пространстве* (определенная или неопределенная). И хотя при любом движении играют роль все четыре параметра энергии, у каждого из нас есть свои особенности. Осознанно или неосознанно мы делаем свой выбор в соответствии с этими особенностями. Например, если человек склонен к контролю, это отражается на текучести потока, а его самоуверенность делает поток скачкообразным, изменяя его силу. Поток может быть ограниченным или свободным. Движение в свободном потоке — то, которое не может быть остановлено в середине течения. Связанное (или ограниченное) движение управляется полностью и может быть остановлено или изменено в любое время. Ежедневные движения, такие как дыхание и ходьба, составлены из ритмических комбинаций свободного и связанного потока.

Система анализа движения может помочь вам осознать эти склонности или предпочтения. Каждое движение можно охарактеризовать по любому из этих измерений, а их комбинации составляют восемь базовых усилий, предпринимаемых при совершении действий. В. Престон (Preston-Dunlop, 1980) составила целый каталог способов, какими ведущий может способствовать приобретению членами группы опыта всевозможных усилий (как их понимает Лабан) и обогащению «словаря танцевальных движений участников». Движения совершенствуются проработкой всех четырех параметров каждого усилия. Позднее усилия рассматриваются с учетом чувств и отношений стоящих за ними.

Второй компонент — *пространство* — описывает пространственные перемещения тела во время движения. Третий компонент — *форма* — сфокусирован на изменениях положений тела. Последний компонент — *тело* — связан с тем, как тело инициирует движение, откуда, из какой части тела оно начинается, как мобилизовать это самое тело, как включить его в окружающее пространство, как подготовить его для действий в широком диапазоне движений и возможных поз, форм.

Мы используем чаще всего упрощенный адаптированный набор качеств.

Для ИТДТ танец, различные категории движения — пространство, время, вес, течение — являются метафорами основных жизненных тем личности.

Пространство — как много места я позволяю себе занять в жизни, в присутствии других людей? Насколько я чувствую «свое» пространство? Как я вхожу в пространство других людей? Какие зоны пространства мною освоены и используются, а какие — нет?

Время — какой ритм более органичен для меня? При каком ритме — быстром или медленном — я чувствую себя более уверенным, более осознающим, более испуганным? Могу ли я освоить разнообразие ритмов? И т. д.

Вес (Сила) — насколько я чувствую свой вес? А, следовательно, опору, поддержку, связь с землей? Могу ли я доверить свой вес, свое тело в его взаимодействии с гравитацией другим людям?

Течение — насколько направлены мои движения? Насколько я могу «держать» цель, определенный ритм или стиль движения? Как часто и какие части тела «выпадают» из направленного движения? Как много неосознанного хаоса в моем теле?

Этот выбор обусловлен в том числе и тем, что указанные четыре параметра являются многозначными метафорами, что позволяет легко, безгранично, быстро и мягко расширять смысловой контекст.

Естественно, важным параметром является распределение качеств движения в теле. Здесь я опираюсь на концепцию центров движения, выделяемых на основе body jazz Габриэллы Рот (голова-плечи-локти-кисти-бедра-колени-ступни), которая получает дальнейшее развитие в техниках импровизации У. Форсайта и танца буто («любая точка в теле и пространстве может стать центром движения»).

Таким образом, определившись со стратегическим уровнем анализа (поток-структура-присутствие), дальше мы можем дифференцировать анализ многими путями. Выбор способа дифференциации во многом интуитивен и исходит из запроса и актуального состояния клиента или группы. Для тренинга анализа движения критическое значение имеют техники работы с вниманием, различение и использование произвольного, непроизвольного и постнепроизвольного внимания (оно начинается как непроизвольное, периферийное, скользящее и отмечает «нечто», куда затем притягивается произвольное, управляемое внимание). Именно постнепроизвольное внимание на фоне сонастройки, кинестетического эмпатирования позволяет выделять те аспекты движения у клиента, с которыми можно работать.

Для терапевтических целей имеет смысл «замечать» три вещи:

1) повторяющиеся качества, соотношения параметров. Например, что движение практически всегда инициируется кистями и чаще всего оно быстрое;
2) неиспользуемые зоны, качества и соотношения. Например, что движение практически никогда не проходит между плечами;
3) «особенные», выпадающие из обычного, среднестатического контекста движения, центры, соотношения параметров.

Выделив этот материал, мы можем затем работать с ним через развитие «истории движения» или через ассоциации и т. д., а также проводить дальнейшую дифференциацию анализа движения. Процесс такой работы всегда творческий и нелинейный, неалгоритмизируемый, в нем танцтерапевт использует кинестетическую эмпатию, «отзеркаливание» для усиления сигналов, обращается к своей фантазии и чувствительности в поиске смысла и оформлении этой «истории», и смысл движения в этом творческом поиске в равной степени «находится и создается» и может стать важным ин-

сайтом для клиента, непереводимым полностью на язык слов. Также следует учитывать, что «работать» можно, пока в материале есть энергия, нет вымученности и излишней хаотичности.

Для целей обучения (которые могут ставиться и на терапевтических группах) можно выбрать стратегию развития всех параметров. Мы работаем с каждым из них постепенно, осваивая по одному, а потом соединяем их в различных комбинациях. Например, таблица пространственно-временной матрицы, используемая на Школе Импровизации А. Гиршона:

Время/Пространство	Большое	Среднее	Малое
Быстрое			
Среднее			
Медленное			

В этом случае, комбинируя различным способом параметры, мы можем обнаружить неиспользуемые и, соответственно, ресурсные, потенциально способные развиться сочетания параметров. Например, медленное движение с маленькой амплитудой и т. д. В последующем вводятся дополнительные параметры (например, вес и т. д.).

Таким образом, элементы системы анализа движения Р. Лабана, оказавшей огромное влияние на развитие ТДТ, используются нами как часть Системного анализа движения, в которой система анализа Лабана дополнена стратегическим анализом (контекст — поток — структура — присутствие) и эволюционным анализом (паттерны развития движения). Некоторые понятия LMA переопределены нами для обращения к базовым метафорам танца и движения. Замечательные идеи и открытия Лабана и его последователей являются неисчерпаемым источником разнообразных танцевальных техник и дают возможность посмотреть на движущееся «Я», воплощающее и создающее себя в танце жизни с самых разных точек зрения.

ТАНЕЦ КАК РЕСУРСНОЕ (ПОТОКОВОЕ) СОСТОЯНИЕ

Исследования состояний «потока» (М. Чиксентмихали, В. Козлов, Ю. Бубеев) показывают значимость навыка достижений ресурсных состояний для развития личности. Наиболее яркий пример того, сколько радости, подъема чувств, глубокого удовлетворения приносит само совершение действий, а не их результат, являют собою игра и свободный танец (Козлов, 2002).

На возможность отделения мотива от цели и перемещения на саму деятельность указывал еще С. Л. Рубинштейн (1940). В его работах и в рамках его школы была разработана теория «психического как процесса». Эта теория, с одной стороны, специально указывает на дифференциацию психи-

ки на процесс и его продукт, а с другой — исходит из отношенческого единства этих составляющих, изучая тем самым продукт только в соотношении с психическим процессом. «Психическое существует прежде всего как процесс — живой, предельно пластичный и гибкий, непрерывный, никогда изначально полностью не заданный, а потому формирующийся и развивающийся... только в ходе непрерывно изменяющегося взаимодействия индивида с внешним миром» (Брушлинский, 1984).

«В ходе непрерывного и изменяющегося взаимодействия внешнего и внутреннего возникают все новые, ранее не существовавшие продукты, средства, способы осуществления процесса и другие детерминанты, которые сразу же включаются в дальнейшее протекание процесса в качестве его новых внутренних условий» (Брушлинский, 1979). Эту непрерывную взаимосвязь процесса и продукта, когда продукт, предшествующий деятельности, выступает одновременно и как внутреннее условие последующей, А. В. Брушлинский считает главной характеристикой психического как процесса и видит в ней основу действительного психического развития, то есть развитие характера и способностей человека.

Работы американского психолога М. Чиксентмихали опираются на ту же научную парадигму, так как они прямо нацелены на экспериментальное изучение деятельности, мотив, в первую очередь ориентированы на процесс, а не на результат (Csikzentmihalyi, 1975, 1990). Продукт такой деятельности автор видит в развитии навыков и способностей человека, в росте и становлении его личности. Анализ работ Чиксентмихали позволяет выявить главные свойства и механизмы деятельности, ориентированной на процесс.

Творческий осознанный танец являет нам пример наиболее естественного способа вхождения в потоковое состояние. Перечислим основные характеристики этих состояний и их связь с танцем и движением:

1. Растворение сознания в деятельности («слияние процессов действия и осознания»). В этом состоянии человек настолько вовлекается, погружается в то, что он делает, что у него исчезает осознание себя как чего-то отделенного от совершаемых им действий.

Тело соединяет «Я» и внешний мир — оно становится местом взаимопроникновения пространств, энергий, вещей, «движений души». Известно, что сознание «человека целостного» отражает мир через живое тело и «живые движения». По А. Ф. Лосеву, тело является «живым ликом души», а «судьба души есть судьба тела». Для расширения сферы сознания не существует орудия более совершенного, чем человеческое тело.

Физическая «телесность, восчувствованная изнутри», становится инструментом взаимодействия человека с миром вещей, природы, миром людей. Одновременно это и инструмент его «Я», который совершенствуется душой и духом души. Р. Шелдон (американский ученый, заложивший основы теории «психологии телесности») рассматривал движение тела человека как слово, произнесенное душой. В семантическом мире личности

возникает подлинная полифония моторных и умственных процессов, контрапункт понятий, образов, мироощущений, диалогическое сознание как механизм онтологического отношения человека к самому себе и к миру.

2. Полная управляемость ситуацией (на основе единства души, интеллекта и деятельности). «Движения оказываются умными не потому, что ими руководит внешний и высший по отношению к ним интеллект, а сами по себе». Координация движений, как отмечает В. П. Зинченко, осуществляется не извне, а средствами самого действия. Данное состояние переживается личностью как «владение ситуацией», как возможность всецело управлять своими действиями, «раствориться» в них, одухотворить их душой. О таких действиях Пушкин писал: «Душой исполненный полет». Заметим, что в подобных ситуациях «Я» является наблюдающим началом, а глубинная «самость» человека — началом наблюдаемым.

Таким образом, в танце, «живых» движениях человека интегрированы две ипостаси — *мир, который находится в человеке* (психосемантический предметный мир), и *мир, в котором находится и действует человек* (предметная физическая среда).

Важно иметь в виду, что творческое решение имеет конструктивно-порождающий характер. Оно вырабатывается на основе логико-семантической реконструкции мира, а не в результате механического перебора (выбора) средств решения. В деятельностной онтологии нивелируется граница между объектом и субъектом, между тем, *что есть*, и тем, *что есть для субъекта*. Принцип единства личности и предметного мира отражает не столько отношения между вещами, сколько *отношения между отношениями* (душой и духом, добром и злом и т. п.). Вполне понятно, что не может быть Духа Творящего без Духа Воспринимающего (они могут воплощаться в одном человеке).

В творческом состоянии сознание и мышление полностью вовлечены в организацию деятельности. Сам предмет мысли и объект познания в танце — единство действия-самоощущения — как бы поворачивается к субъекту своей новой стороной. Тем самым расширяется «мир позиций и точек зрения» мыслящего и действующего человека, который начинает видеть мир более полно и находит для себя больше вариантов самореализации посредством своих двигательных действий и деятельности в целом (Козлов, 2001).

3. Трансценденция «эго» («чувство себя» теряется, как правило, на высшей точке управления ситуацией). Отсутствие «Я» в сознании не означает, однако, что человек потерял контроль над своей психикой или над своим телом. Его действия становятся средством выражения и реализации своего «Я» как системы отношений к действительности. Человек как бы расширяет свои границы, растворяется в природе или в других людях, становится частью действующей системы, большей, чем его индивидуальное «Я», происходит интеграция всех языков сознания и чувственного отражения в единую когнитивно-ментальную структуру сознания человека (Козлов, 2001).

Образно говоря, возникает «мыслительная ткань из смешанной пряжи» — синтетические способы познания и интерпретации мира, при которых задействованы всевозможные виды чувственно-логического опыта, где этос (чувство) и логос (ум) совпадают в едином творческом акте.

Здесь человек действует как субъект своих сущностных сил — и значит, *осваиваемая* и *порождаемая* им предметная среда предстает как адекватное, истинное отражение этих сил, самого человека, его меры.

Здесь человек существует в предметной среде как Демиург, создатель, который и творит ее, и отображает себя в ней.

Сущностно человек полностью проявляет себя «забывая себя», разотождествляясь со своими материальными, социальными и духовными измерениями. Творчество и само ресурсное состояние в некотором смысле мы можем рассматривать как «заклание Эго», когда сознание ради проявления самого важного своего демиургова качества разотождествляется даже с физическими, телесными потребностями «Я».

Одновременно с этим мы должны хорошо представлять, что ресурсное состояние вызывает переживание реализации предначертания, осознания глубинной правильности того, что происходит, понимания, что именно так и именно таким образом возможна жизнь. Именно «забывание себя» приводит к экзистенциальному чувству со-бытия в реальности, проникновения в ее сущность, приобретения глубинного смысла существования в бытии (Козлов, 2001).

Мы можем с уверенностью утверждать, что творчество реализовывается «за пределами добра и зла», за пределами «эго», пола, этнической принадлежности, статусов.

Именно эта запредельность ресурсного состояния позволяет «происходить» творчеству.

4. Одухотворенность. Это качество ресурсного состояния имеет два базовых аспекта.

С одной стороны, происходит антропоморфизация, одухотворение, анимация всех объектов, с которыми сознание контактирует. Оно наделяет животных и растения, неодушевленные предметы и отвлеченные (высокоабстрактные) понятия человеческими свойствами: сознанием, мыслями, чувствами, волей. В танце это означает, что все — не только другой человек, но и собственные чувства, события, смыслы — может стать «партнером по танцу».

С другой стороны, ресурсное состояние жестко ассоциировано с переживанием функции трансцендентного субъекта, которому истина дана «как на ладони» и мир открыт и сущностно понятен. Но при этом не по твоей воле, а по Его. Если творчество происходит, то оно «боговдохновенно», ты, твое сознание, твое «эго» просто являются инструментом проявления и раскрывания истины жизни. Это то состояние, когда «не ты танцуешь танец, а танец танцует тебя».

Творчество трансцендентно в обоих аспектах.

5. Трансцендентные переживания (чувство гармонии с окружающей средой, «открытость» человека внешнему миру, забывание своих «земных» проблем). В результате трансцендирования (выхода за пределы своего «Я») происходят существенные изменения в ценностно-смысловой сфере личности, начинают действовать механизмы индивидуального свободного сознания. Трансцендентность проживания творчества обеспечивается именно разотождествлением со структурами «эго», что, в свою очередь, приводит к самой возможности творчества и, в итоге, к продукту состояния — обогащению самой личности.

Ресурсное состояние сознания связано с дистанцированностью от других людей, погружением в собственное интеллектуальное переживание, активацией сознания как безгранично индивидуального пространства. Уединение становится сродни самотворчеству, выступает как необходимое условие для «труда сознания».

В этом аспекте мы можем вспомнить мысль А. Маслоу о творческом аспекте состояния одиночества и о том, что одиночество является одним из отличительных признаков самоактуализирующейся личности. Человек в таком состоянии представляет собой своеобразный телесно-духовный континуум. Он осмысливает себя метафизически.

Танец — это один из самых простых и дозволенных способов «стать Другим», выйти за пределы привычных проявлений. Уникальность танца состоит в том, что, кроме индивидуального прорыва в состояние творчества, он позволяет разделить этот прорыв, трансцендировать отдельность — в сотворчество себя и мира, а также найти «танец между одиночеством и совместностью», трансцендируя и интегрируя эту оппозицию.

6. Метафоризация сознания человека. Реальность в ресурсном состоянии сознания приобретает признаки амбивалентной целостности. Мышление становится сходным с поэтическим, которое выражает и формирует новые смысловые образы.

Если более глубоко анализировать данный феномен, то мы можем предположить, что в ресурсном состоянии сознания «пробиваются» многочисленные «каналы», «туннели» (мне хочется извиниться за метафоричность сравнений перед читателями), между базовыми средами функционирования сознания: ощущений, эмоций, образов, символов и знаковых систем — что и объясняет синергичную целостность самого переживания креативных состояний (Козлов, 2001).

7. Трансперсональность опыта. Ресурсное состояние сознания — это экстатическое или инстатическое состояние, «захватывающее» человека. В этом состоянии доминирует мотивационно-эмоциональная сфера мышления, а не рационально-логический интеллект; доминирует духовность как направленность к высшим силам, к другим людям и самому себе.

Самосознание человека релевантно ощущению демиурга. В процессе творения не столько человек создает те или иные идеи, образы, лингвокреативные (языкотворческие) символы и знаки, сколько продуктивные *идеи*

«создают» человека — в их власти находятся увлеченные своими действиями люди. Действующая личность раскрывается как «causa sui» (причина себя). Так, личность со-творяет себя и «о-творяет» (открывает другому) — в моментах *выхода за границы себя* (в межличностное пространство) и *своих возможностей* (знаний, умений, способностей), *представленности себя в других людях* (бытие человека в другом человеке) и *воспроизводстве другого человека в себе.*

Подлинный смысл ресурсных состояний сознания — это не столько погружение в глубь бесконечного (антропокосмического) для того, чтобы найти для себя нечто новое, сколько постижение глубины конечного (кластеры «образа-Я»), чтобы найти неисчерпаемое (обрести духовное). Человек на этом пути «взращивает» в себе не только Субъекта Деятельности, но и Субъекта Мира.

Трансперсональность ресурсного состояния заключается еще и в том, что носитель этого состояния трансцендирует пространственно-временные характеристики своего бытия.

Трансценденция времени заключается не только в искажении восприятия времени, но и в его «забывании». В некотором приближении можно сказать, что творчество происходит во «вневременном со-бытии в деятельности», когда временная характеристика жизни становится индифферентной.

Что касается пространства, то включенность в деятельность в ресурсном состоянии позволяет нивелировать многие переменные пространства — «где», «в каких условиях». Для потока это или становится незначимым, или, что еще точнее, являются незначимыми внешние по отношению к деятельности пространственные характеристики (Козлов, 2001).

8. Наслаждение процессом деятельности. Чувство упоения следует отличать от чувства удовольствия, которое также может приносить процесс деятельности. Удовольствие можно испытывать без приложения каких-либо усилий, вследствие этого оно не ведет к росту и развитию личности. Чувство же упоения не может возникать без полной отдачи сил.

Ресурсное состояние сознания имеет непостижимое великолепие эмоционального состояния. Само понятие наслаждения не настолько точно раскрывает содержание состояния. Мы можем, наверно, выделить две возможные версии эмоциональных паттернов, сопровождающих «поток»:

1) творческий экстаз, который связан с сильным возбуждением, часто безудержной энергией и восторгом, неуправляемостью, мощными эмоциями, граничащими с безумием и социальной неадекватностью (аналог религиозного экстаза); танец — «расплескивание себя»;
2) инстаз — более «дисциплинированное» состояние, имеющее систему и потому сохраняющееся во внутреннем сознании. В ресурсном состоянии сознания мы всегда можем дифференцировать мыслящего субъекта, мышление как процесс и мыслимое как содержание деятельности. Когда эти три составляющие сливаются друг с другом и растворяются в единстве — это и есть ресурсное состояние сознания.

Инстаз я бы обозначил как *глубокую медитацию на истину.* А в эмоциональном состоянии — это тихое умиление-восторг-радостность и созерцательность; особое состояние в танце, связанное с соединением телесных и когнитивных процессов — «ясностью, прозрачностью и глубиной» каждого действия (Козлов, 2001).

В любом случае происходит глубокое постижение мира, самого себя и преображение-обогащение сознания человека. Это и есть блаженство человеческой деятельности. Вообще говоря, это и есть Деятельность Человека.

Такая деятельность позволяет человеку выходить за пределы своих программ к высшим смыслам, позволяет выявлять и формировать в себе новые способности одухотворения окружающей его и целесообразно преобразуемой им реальности, в том числе и собственного бытия.

Именно с такими действиями человека (Н. А. Бернштейн и В. П. Зинченко называют их «живыми движениями») связано рождение всего нового и прекрасного в мире и в самом человеке, именно такие действия способствуют выходу за пределы известного, за границы предустановленного, позволяют субъекту осваивать новые пространства знаний, способностей и умений.

В ресурсном состоянии сознания человек «творит себя» — не только «образовывается» (то есть приобретает знания, умения, навыки), но и сам «образует мир»: создает свое понимание, свое видение мира, проектирует и строит собственную жизнь, решает, куда ему идти, о чем думать, с кем взаимодействовать и общаться.

Сложность заключается в условиях возникновения состояния «потока», но это, как правило, зависит исключительно от самого субъекта.

Если анализировать **условия возникновения ресурсных состояний**, то мы можем вычленить следующие:

1. *Интенсивная и устойчивая концентрация внимания на ограниченном стимульном поле.* Наши эксперименты с частичной сенсорной депривацией и различными статическими и динамическими медитациями, которые связаны с произвольной концентрацией внимания, показали, что это условие часто является базовым для ресурса. В ИТДТ особая фокусировка внимания является базовым условием вхождения в процесс трансформирующего танца.

Исследования М. Чиксентмихали выявили «внешние ключи», которые способствуют концентрации и тем самым обеспечивают состояние «потока». Ими выступают определенные требования к деятельности («вызовы ситуации») и определенная структура деятельности. Рассмотрим их более подробно.

2. *«Вызовы ситуации».* Экспериментально показано, что войти в ресурсное состояние оказывается легче в ситуациях, которые обеспечивают следующие возможности: исследование неизвестного и открытие нового, решение проблем и принятие решений, соревнование и появление чувства опасности, появление чувства близости или потери границ эго. В целом

это ситуации, способствующие изучению субъектом своих возможностей, предлагающие попытку расширения их, дающие возможность выхода за пределы известного, открывающие путь творческим открытиям и исследованиям нового. Иначе говоря, это такие ситуации, которые удовлетворяют «центральную человеческую потребность» в трансцендировании — в выходе за пределы известного, простирании субъекта в новые пространства навыков, способностей, умений.

Именно поэтому в ИТДТ делается особый акцент не только на проживании движения, но на исследовании новых движений, на принятии вызовов ситуации.

3. *Структура деятельности.* Вхождению в «ресурсное состояние» способствуют те виды деятельности, где есть ясные, непротиворечивые цели, точные правила и нормы действования для их достижения и где налажена ясная (прямая, точная, мгновенная) обратная связь о результате действия. Эти условия помогают удерживать концентрацию на процессе.

Поэтому в ИТДТ особую важность имеет структурирование задач, ясное обозначение форматов; и сам танец, его качество, его «магия» дает непосредственную обратную связь.

Иначе говоря, вхождение в ресурсное состояние сознания случается в таких условиях, которые понуждают субъекта к полному выявлению своих способностей, к полной мобилизации себя. Когда есть баланс, все внимание субъекта собрано исключительно на деятельности. Чтобы человек оставался в ресурсном состоянии сознания по мере развития своих способностей, необходимо нарастание вызовов. Для этого не обязательна смена деятельности — важно уметь находить новые вызовы в той же самой деятельности, уметь замечать их.

Это глубоко индивидуальное свойство (У. Джеймс назвал его свойством гения), но и ему можно научиться, можно развить его в себе. Именно с такой особенностью вчувствования в вызовы Бытия и подтягивания себя к ним связано рождение всего нового и прекрасного в мире и в человеке. Так творческая деятельность становится источником внутреннего роста.

Разумеется, танец является всего лишь одной из возможностей достижения состояния «потока». Узнавая его в танце, человек начинает узнавать и находить это состояние в других областях деятельности, продолжая и расширяя свой Танец Жизни.

ИТДТ И ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ

Хотя танцевально-двигательная терапия имеет собственный источник происхождения и свою историю, мы считаем целесообразным использовать положения телесно-ориентированной терапии в ИТДТ, особенно тех направлений ТОП, которые «работали» с движением, добавляя к ним принципы экспрессивности и творческого самовыражения, присущие именно ИТДТ.

Изложение основных идей представителей телесно-ориентированной терапии мы будем сопровождать нашими *комментариями* об использовании и/или отличиях в использовании этих принципов в ИТДТ.

Телесно-ориентированное направление в прикладной психологии и психотерапии является той областью знаний о человеке, в которой впервые началось практическое изучение и использование признаков и свойств телесности. Телесно-ориентированная психотерапия родилась в лоне психоаналитической школы Зигмунда Фрейда. Именно он первым сформулировал положение: «Я есть прежде всего выражение телесного Я», но, вероятно, в силу личностных особенностей, избегал изучения влияний телесных процессов на психику.

Первые шаги в понимании явления телесности был сделаны учеником Фрейда Шандором Ференци, разработавшим «активную технику» в психотерапевтических целях. Новый метод наряду с процедурой анализа предусматривал активное участие пациентов в процессе излечения. Пациенты Ференци пели, играли на фортепиано, записывали поэтические идеи, а также выполняли релаксационные упражнения с целью актуализации содержания бессознательного. Ференци первым указал на параллелизм и подобие процессов мышления и иннервации мускулатуры, а также исследовал характер через классификацию паттернов поведения.

Развитие, расширение и обогащение этих идей, появление первой стройной психологической теории, раскрывающей взаимосвязь тела и психики, и нового метода исследования личности связано с именем Вильгельма Райха, ученика Ш. Ференци и З. Фрейда. Райховская теория «Характерной аналитической вегетотерапии» наглядно демонстрирует связь между характером и привычными для человека реакциями на стресс, паттернами сдерживания жизненной энергии, локализацией мышечных напряжений и типом невроза.

В. Райх доказал, что мышечный и характерный панцири являются результатом многочисленных фрустраций: впервые они возникают в детстве и связаны с подавляемыми сексуальными ощущениями и страхом наказания. Телесным выражением фрустрации и страха становится сжимание, напряжение. Теория явилась базой для создания нового метода в работе с пациентом. Теперь работа с личностными проблемами пациентов велась не только вербально: в терапевтическую процедуру было введено психотерапевтическое прикосновение и активное участие в работе тела самого пациента.

В. Райх добивался восстановления естественного биологического дыхания и спонтанных движений тела пациента. Это активизировало, в свою очередь, синусоидальное движение энергии в организме (волна), провоцировало появление ассоциированных воспоминаний и эмоциональных всплесков, благодаря чему облегчалось расслабление мышечных панцирей. Райх обнаружил, что после распускания панциря клиенты обретают возможность полной жизни, фундаментально меняется все их бытие и стиль жизни.

Согласно теоретическим положениям телесно-ориентированной психотерапии, это один из косвенных путей к освобождению от зажимов психологических, так как телесные зажимы порождаются психическими проблемами. В соответствии с ТОП, телесные зажимы являются следствием неразрешенных конфликтов, эмоциональных запретов, сохраняются длительное время, чаще всего остаются неосознанными. На уровне рефлексии они могут описываться клиентом в ощущениях усталости, тяжести, недомогания.

По мнению сторонников метода, даже если вы намеренно и сознательно не боретесь со стрессовой ситуацией, на нее тем не менее автоматически отреагирует ваше тело. Переживания отражаются в том, как люди двигаются, как дышат, управляют своими мышцами, а также в болезнях, которыми они страдают.

Формат ТДТ позволяет проработать динамический аспект паттернов мышечного напряжения, этого важного компонента «целостностей психической реальности» (в нашей терминологии). Динамический аспект мышечного напряжения иногда трудно отреагировать иным способом, даже глубинная телесно-ориентированная работа не охватывает эту последовательность напряжений.

Кроме того, внутреннее «содержание» мышечного зажима может стать темой творческого танца, претерпевая трансформацию не только через отреагирование, но и через творческое перерождение смыслов.

Теоретические основы телесно-ориентированных психотехнологий были разработаны Вильгельмом Райхом в 1930-е гг. Следующий шаг в развитии телесно-ориентированной психотерапии связан с именем А. Лоуэна — ученика и ассистента В. Райха. А. Лоуэн — создатель нового метода биоэнергетики (1940–1950-е гг.). Биоэнергетические концепции Влечений, Заземления и «Я-концепция» базируются на данных психологической науки, представлениях древнекитайской метафизики и фундаментальных законах физики и биологии. Лоуэн разрабатывает свою теорию структуры характера, основываясь на различии в циркуляции энергетических потоков организма и заблокированности тех или иных зон у разных людей. В работе с человеком он сочетает вербальный психоанализ и работу с телом.

Принципиальным вкладом Лоуэна в метод Райха является понятие «почва под ногами». «Почва под ногами» — не только физическая опора на собственные ноги, но и метафора для фрейдовского принципа реальности. «Чем прочнее человек ощущает свой контакт с почвой (реальностью), чем крепче он держится за нее, тем большую нагрузку он может вынести и тем лучше может управлять чувствами».

А. Лоуэн видел, что у многих клиентов нет ощущения твердой почвы под ногами и соответственно у них нет чувства соприкосновения с реальностью. Иметь «почву под ногами» — значит быть в энергетическом контакте с почвой, получить ощущение стабильности и уверенности. Люди «на пике» действия алкоголя, наркотиков или находящиеся в состоянии страстного увлечения чем-либо, могут ощущать себя как бы летящими, их энергия покинула

ступни и ноги, переместилась вверх. Эффективное существование в реальном мире буквально и означает возвращение обратно на землю.

ИТДТ разделяет идею особой значимости «заземления», особенно для современного городского жителя. Работа с заземлением в ИТДТ происходит через практики работы с весом (особенно в контактной импровизации) и интегрируется в работу с кинесферой (ее ярусами).

Структурная интеграция Иды Рольф — это система, стремящаяся вернуть телу правильное положение и правильные линии посредством глубоких и часто болезненных вытягиваний мускульных фасций, сопровождаемых прямым глубоким воздействием. Структурная интеграция часто называется «рольфингом» по имени его основательницы.

Цель структурной интеграции — привести тело к лучшему мышечному равновесию, к лучшему соответствию линиям тяжести, ближе к оптимальной позе, при которой можно провести прямую линию через ухо, плечо, бедренную кость и лодыжку. Это ведет к уравновешенному распределению веса основных частей тела — головы, груди, таза и ног, — к более грациозным и эффективным движениям.

Работа над определенными участками тела нередко высвобождает старые воспоминания и способствует глубоким эмоциональным разрядам. Вместе с тем целью рольфинга является преимущественно физическая интеграция, психологические аспекты процесса не становятся предметом специального внимания. Многие из тех, кто сочетал рольфинг с той или иной формой психологической терапии или работой над личностным ростом, отмечали, что рольфинг помогает освободить психологические и эмоциональные блоки, способствуя продвижению человека в других областях.

Тема естественного баланса, основанного на развитии связей внутри тела, объединяет структурную интеграцию и ИТДТ.

Техника М. Александера — метод, показывающий людям, неправильно и неэффективно пользующимся своим телом, как можно избежать этих неправильностей в движении и в состоянии покоя. Под «использованием» Александер понимает наши манеры держать свое тело и двигаться, привычки, которые непосредственно влияют на то, как мы функционируем физически, умственно и эмоционально.

Матиас Александер был австралийским шекспировским актером; свою систему он создал в конце XIX в. Он страдал повторяющейся потерей голоса, для которой, по-видимому, не было никакой органической причины. Александер провел девять лет в тщательном самонаблюдении перед трехстворчатым зеркалом. Посредством самонаблюдения он обнаружил, что потери голоса были связаны с давящим движением головы назад и вниз. Научившись подавлять эту тенденцию, Александер перестал страдать от ларингита; кроме того, снятие давления на шею оказало позитивное действие на все его тело. Работая над собой, Александер создал технику обучения интегрированным движениям, основанную на уравновешенном отношении между головой и позвоночником.

Александер утверждал, что человеческий организм есть единое целое и деформация одного компонента негативно влияет на все тело. Лечение одного недуга часто приносит только временное облегчение, так как многие физические проблемы обусловлены системой плохих привычек. Согласно Александеру, привычка определяет функционирование. Привычка — характерный способ реагирования человека на все, что он делает. Привычки закрепляются их постоянным использованием, и привычные телесные позы человека не обязательно будут правильными. Плохие привычки сначала проявляются как поведенческая непоследовательность, мышечная боль или неуклюжесть, но спустя какое-то время могут возникнуть более резко выраженные телесные проблемы, мешающие эффективному функционированию тела.

Метод М. Александера направлен на исследование привычных телесных поз и их улучшение, помогает человеку создать правильные взаимоотношения частей тела. Александер указывал, что при правильной телесной позе голова должна вести тело, спина — быть свободной от аномальных изгибов и давления, а поддерживающие скелетную основу мышцы должны находиться в динамическом равновесии.

Каждая методика состоит из определения того, что надо делать, нахождения лучшего способа выполнения задания и самого процесса выполнения. Тренер помогает участнику расширить сферу осознания своего тела и переживания себя как интегрированного целостного человека. Методики Александера могут быть использованы для преодоления таких привычек, как сжимание кулаков, ерзание и пр., что ведет к освобождению чувств при снятии мышечного напряжения. Простые паттерны движений повторяются вновь и вновь, приводят к глубоким изменениям формы тела и более пластичному его функционированию.

Техника М. Александера — это одна из практик, важных для всех современных танцоров и специалистов ИТДТ. Правильные телесные позы дают возможность изменить качество танца и сформировать новый, более эффективный образ тела.

Метод М. Фельденкрайза предназначен для восстановления естественной грации и свободы движений, которой обладают все маленькие дети. Фельденкрайз работает с паттернами мышечных движений, помогая человеку найти наиболее эффективный способ движения и устранить ненужные мышечные напряжения и неэффективные паттерны, которые вошли в привычку в течение многих лет.

Моше Фельденкрайз получил докторскую степень по физике во Франции и работал в качестве физика до сорока лет. Он глубоко заинтересовался дзюдо и основал первую в Европе школу дзюдо, сформировав собственную систему. Фельденкрайз работал с М. Александером, изучал йогу, фрейдизм, работы Г. Гурджиева, неврологию. После Второй мировой войны он посвятил себя работе с телом.

М. Фельденкрайз использует множество упражнений, меняющихся от урока к уроку. Они обычно начинаются с небольших движений, постепен-

но соединяющихся в большие и более сложные паттерны. Цель состоит в том, чтобы развить легкость и свободу движений в каждой части тела.

Фельденкрайз указывает, что нам нужно обрести большую ответственность за себя, понять, как действует наше тело, научиться жить в соответствии с нашей естественной конституцией и нашими способностями. Он отмечает, что нервная система прежде всего занимается движением и что паттерны движения отражают состояние нервной системы. Каждое действие охватывает мышечную деятельность, включая смотрение, говорение, даже слушание (мышцы регулируют натяжением барабанной перепонки, приспосабливаясь к уровню громкости). Фельденкрайз подчеркивает необходимость научиться расслабляться и находить собственный ритм, чтобы преодолеть дурные привычки в использовании тела. Мы должны освободиться, играть, экспериментировать с движением, чтобы научиться чему-то новому. Пока мы находимся под давлением, или в напряжении, или в спешке, мы не можем научиться чему-либо новому. Мы можем лишь повторять старые паттерны. Упражнения Фельденкрайза разбивают обычно кажущуюся простой деятельность на ряд связанных движений, чтобы выявить старый паттерн и развить новый, более эффективный способ выполнения той же деятельности.

Работа Фельденкрайза направлена на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мускулатурой, которые сокращены или испорчены дурными привычками, напряжениями и другими негативными влияниями. Цель состоит в том, чтобы создать в теле способность двигаться с минимумом усилий и максимумом эффективности, не посредством увеличения мускульной силы, а посредством возрастающего понимания того, как тело работает. По Фельденкрайзу, возрастающее сознавание и подвижность могут быть достигнуты посредством успокоения и уравновешивания работы двигательных участков коры головного мозга. Чем более кора активна, тем менее мы сознаем тонкие изменения в нашей деятельности.

«Двигательная» часть в названии ИТДТ как раз подчеркивает важность интеграции двигательных методов ТОП в контекст танцевальных сессий.

Большинство психологических методов в основном рассудочны. Они выделяют в человеке как физическом существе разум, символизирующий общее начало, и тело, воплощающее человеческую основу, животную природу. Телесно-ориентированные психотехнологии и ИТДТ преодолевают барьер психического и физического, подчеркивая значение интеграции тела и разума. Их цели отличаются от тех, что лежат в основе физических занятий человека, посвятившего свою жизнь спорту. Хотя совершенные физические качества достойны одобрения и вносят свой вклад в психическое здоровье, фанатики физической подготовки в большинстве случаев рассматривают свои тела как объекты восхищения, и только. Телесно-ориентированные психотехнологии делают акцент на знакомстве с телом, подразумевая расширение сферы осознания человеком глубоких ощущений

организма, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в разных телесных состояниях, обучение реальному разрешению конфликтов в этой области. ИТДТ добавляет уважение к мудрости тела и указывает на возможности творчески исследовать дар этой мудрости.

Понятие энергии имеет решающее значение для телесной психотехнологии. Тело может изучаться через его энергетические процессы химического и электрического обмена. Для любого человека оптимальное отношение к телу означает развитие спонтанного течения энергии, охватывающего весь организм от кожной периферии до всех процессов обмена. Все, что нарушает течение энергии в любой части тела, воздействует на человеческое чувство удовольствия и целостности. Например, невротики не могут регулировать степень своего возбуждения и минимально устойчивы к боли и удовольствию. Они расходуют большую часть своей энергии на включение механизмов психологической защиты, направленных на то, чтобы избавиться от травмирующих личных мыслей, чувств, внешних событий. Но проблемы развития спонтанного течения энергии существуют не только у невротиков. Свободно текущая естественная жизненная энергия является основой функционирования здоровой личности. Эта энергия, накапливаемая из пищи, жидкости и воздуха, непрерывно течет по телу здорового человека. Избыток энергии создает напряжение, когда личность не готова ее использовать для собственного роста, и энергия направляется на подавление спонтанности.

ИТДТ и телесно-ориентированные подходы имеют целью облегчение самовыражения посредством мобилизации энергии тела и возвращения ее природных качеств. Естественная природа человека — это состояние искреннего удовольствия, которое возникает, например, у ребенка при проявлениях любопытства и изумления.

Телесно-ориентированные психотехнологии используют свои специфические средства, которые дают возможность участникам осознавать мышечное напряжение, энергетические блокировки и ограничения в дыхательном цикле, помогают им ослабить мышечное напряжение. Так как психические и телесные явления считаются равнозначными, ригидность на одном уровне предполагает ригидность и на другом. ИТДТ и телесно-ориентированные психотехнологии позволяют преодолеть эту ригидность, вызывающую тревогу и негативные эмоциональные переживания.

Группы ИТДТ и телесно-ориентированных психотехнологий включают физический контакт в групповое взаимодействие. Массаж и подобные массажу контакты между участниками помогают расслабить мышцы и области хронического напряжения и, кроме того, могут служить средством оказания поддержки и успокоения.

Ведущий выступает как партнер, режиссер событий, катализатор, облегчающий развитие через движение. Он создает безопасную окружающую среду для исследования себя и других и работает над отражением спонтанных движений членов группы и расширением репертуара движений. Веду-

щий применяет структурированные упражнения на расслабление, дыхание, размещение, управление и движение в пространстве.

ИТДТ и телесно-ориентированные психотехнологии включают физический параметр в групповой опыт и предлагают альтернативу рассудочным групповым методам. Они являются сильным методом высвобождения эмоций. Различные системы, ориентированные на тело, развившиеся независимо в разных местах земного шара, имеют много общего. Они отстаивают так называемое «недеяние», то есть позволяют телу действовать естественно и легко. Все они предпочитают релаксированные действия напряженным, стараются научить человека уменьшить привычные напряжения в теле. Все эти системы рассматривают тело и ум как одно целое, текущий психофизиологический процесс, в котором изменения на любом уровне воздействуют на остальные части.

Фундаментальными и для телесно-ориентированных психотехнологий и для ИТДТ являются взаимоотношения между телом и разумом, спонтанными движениями и сознанием, а также убежденность в том, что движения отражают личность.

ОБОСНОВАНИЕ ТЕРМИНА «ИНТЕГРАТИВНАЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ»

Выбор термина «интегративная танцевально-двигательная терапия» обусловлен не только нашей приверженностью теории интегративной психологии. Это название отражает основную цель ИТДТ: *вовлечение человека в процесс личностной интеграции и роста с помощью танца и движения.*

Интегративность в этом контексте мы понимаем и как:

1) соединение в реальном психологическом процессе моделей, принципов и техник различных направлений танцевально-двигательной психотерапии;
2) интегративность методологии, призывающей разрабатывать стратегии проведения тренинга изоморфно самому методу ИТДТ;
3) работу со всей целостностью психических процессов и структур сознания, включая надличностные переживания.

Слово «терапия» мы выбрали для того, чтобы различать другие, непсихологические подходы к танцу, ставящие образовательные и чисто творческие цели. В то же время мы отличаем ИТДТ от направлений физической терапии, ставящих целью работу только с телом человека. Это дань уважения традиции танцевально-двигательной психотерапии, непосредственной предшественницы ИТДТ.

С термином «терапия» возникает достаточно много недоразумений, поскольку существует большое количество определений того, что такое терапия. Можно выделить три базовые группы этих определений:

1) лечение как устранение симптомов;
2) исцеление как путь к целостности;
3) сопровождение на пути развития.

Путаницу задает в основном медицински-ориентированное понимание слова «терапия». Изначальное значение греческого слова *therapion* — тот, кто сопровождает, спутник. Основной его смысл в современном мире — лечение. Третий смысл — забота. Есть терапия как часть медицины (как часто понимается у нас), но есть «терапия» как краткое обозначение слова «психотерапия» (в основном используется на Западе, и мы следуем этой традиции).

Мы понимаем слово «терапия» именно в последнем (и изначальном смысле), видя своей целью именно сопровождение человека на его уникальном пути развития, обеспечение условий, оптимизация этого развития.

Остановимся подробнее на различиях между танцем и ИТДТ.

Коренное отличие ИТДТ от большинства танцевальных направлений лежит **в отсутствии предустановленного языка движения** — образа, стиля, словаря движения. Так, даже в танцевальной импровизации важны законы композиции (или их нарушение), а в контексте тренинга ИТДТ мы можем совсем не уделять этому внимания. Для танцевальной терапии важнее, ЧТО человек чувствует, когда движется. То, КАК это выглядит, имеет скорее диагностическую ценность.

Следует также учитывать, что конкретные танцевальные направления и стили презентируют определенный набор качеств, характерный именно для них. Поэтому «не все танцы одинаково полезны», скорее они «полезны» по-разному. И у каждого направления есть своя «обратная сторона» — то, чему именно это танцевальное направление не может научить, а также набор качеств, которые необходимо «отвергнуть» для того, чтобы танец соответствовал стилистике.

Так, структурированность и точность классического балета плохо сочетается с «отпусканием» тела, использованием инерционности в некоторых направлениях современного танца. По данным Ларисы Пискуновой, самба за счет чередования медленного и быстрого ритма снижает уровень реактивной и личностной тревожности, уменьшает уровень восприятия боли; а пасодобль с его целеустремленными, активными, четко очерченными движениями корпуса помогает преодолевать неуверенность в себе, страх перед экзаменами и выступлением, а также заикание. Интересно, что акцент на соревновательность в спортивных и бальных танцах снижает «чувствование партнерами друг друга», переводя его в утилитарную и подчиненную внетанцевальным задачам плоскость.

Многие танцтерапевты соединяют терапевтический подход и определенное направление танца (например, фламенко или танец живота), но гораздо чаще в ТДТ используется стилистика танца модерн или контемпорари, поскольку именно эти направления связаны с личным, авторским, глубоко индивидуальным высказыванием в танце. ИТДТ открыта любым

направлениям и стилям танца, но в основном использует принципы танцевальной импровизации и ритуального (сакрального) танца без приверженности конкретной духовной традиции.

Второе отличие — наличие танцтерапевта, то есть человека, имеющего специальное (и танцевальное, и психологическое) образование. На современном уровне развития наличие хореографического опыта и психологического образования может быть лишь стартовой точкой при становлении танцтерапевта. Одна из иллюзий состоит в том, что танцтерапия — это «легкий» вид психологической работы. На самом деле это поверхностный взгляд, который может привести только к поверхностным результатам и профанации.

Некое знание психологии и танца в лучшем случае может привести к тому, что называется «creative dance», то есть творческий танец. Это процесс творческого развития через танец и движение, не связанный напрямую с обучением каким-либо танцевальным навыкам. Creative dance может быть частью танцтерапии, но контекст танцтерапии шире.

Третье отличие — соотношение вербальной и танцевальной модальностей. Танцевальная терапия всегда связана с установлением, углублением связей в системе «тело — сознание» и поэтому обращается к разным языкам: как к «языкам» тела, ощущений, чувств, так и к вербальному и символическому языкам. В принципе, соотношение между двумя этими модальностями может быть различным, но «терапевтичность» процесса во многом зависит от создания адекватного контекста, возможности осмысления и интеграции опыта.

Сам контекст ИТДТ, ее **позиционирование** является еще одним отличительным признаком. Люди могут приходить на танцевальные занятия с не слишком осознанными «терапевтическими» запросами и удовлетворять их, но эти задачи иногда легче решить прямым образом, через ИТДТ. Возможно, что это несоответствие между бессознательными целями и техническими танцевальными занятиями приведет к обратному эффекту — отторжению самого танца; как это часто происходит в детстве, когда естественная потребность в движении слишком структурируется, подгоняется под чуждые стандарты, когда танец становится только техникой и забывается его способность иметь дело с целостностью и развитием целостности человеческого существа. И, когда это забывается, танец остается невоплощенной и даже пугающей, несбыточной мечтой.

Во многих случаях обращение к этой мечте в контексте ИТДТ дает внутреннее разрешение на большую честность и подлинность самовыражения, которые начинают проявляться в повседневной жизни.

Иными словами, важно понимать, что люди приходят на тренинг ИТДТ не для обучения танцу или улучшению навыков движения, а именно для личного развития, трансформации с помощью движения. Поэтому в фокусе нашего внимания оказывается тот, КТО танцует, уникальное, неповторимое, целостное «Я», трансцендирующее само себя в процессе развития.

ЦЕЛИ И ПРИНЦИПЫ ИТДТ

Как «работает» ИТДТ?

Наше тело хранит в себе память всей нашей жизни, тех ограничений, которые мы приобрели, и тех возможностей, которые мы можем использовать. У каждого тела есть свой язык. Чаще всего это очень «тихий» язык — едва заметный наклон головы, редко осознаваемые движения пальцев, небольшие напряжения в плечах или бедрах, которые мы просто не замечаем.

У каждого тела есть свои «любимые» (точнее, привычные) позы, жесты, особенности походки, которые присущи именно ему. К сожалению, мы не привыкли обращать внимание на этот язык — на то послание, которое несет в мир наше тело, хотя именно это послание неосознанно «считывается» другими людьми и формирует впечатление о нас. Одна из основных задач танцтерапии — научить человека слышать неповторимый голос своего тела.

У нас есть определенный образ своего «Я», и даже если он не соответствует реальности, — поставить его под сомнение достаточно непросто. Образ «Я» выражен в образе тела. «Душа и тело — не отдельные сущности, а одна и та же жизнь», — писал известный психолог и мыслитель Карл Густав Юнг. Стереотипы, которые порождены воспитанием и перенесенными стрессами, воплощаются и в нашей жизни, и в нашем теле. У нас есть ограничения, страхи и нереализованные желания, и тело также выражает их. Но, к счастью, мы гораздо больше, чем наши ограничения. Человек — это не некая заранее заданная сущность, «живая статуя», человек — это процесс и субъект развития, у нас всегда есть возможность движения, танца.

Ограничения, которые существуют в нашем сознании и выражаются нашим телом, не позволяют нам получить (или дать) то, чего мы по-настоящему хотим. Некоторые из этих ограничений являются не более чем привычкой. Осознанное исследование и раскрытие новых возможностей через танец и движение позволяет прийти к новому пониманию своего «Я», своих возможностей.

Основные цели ИТДТ:

1. Вовлечение человека в процесс личностной интеграции и роста с помощью танца и движения. Под личностной интеграцией и ростом понимается способность к самовыражению, спонтанность и аутентичность, самоактуализация, креативность, принятие многомерности и уникальности своего опыта, формирование целостного образа «Я».
2. Формирование целостного процессуального восприятия личного опыта через осознание и интеграцию связи движения с чувствами, образами и представлениями, расширение сферы осознания клиентами собственного тела, индивидуального двигательного репертуара, их особенностей и возможностей.

3. Выявление неэффективных стереотипов движения, поведения и взаимодействия; приобретение новых возможностей проявления себя через изменение старых стереотипов.
4. Создание глубинного индивидуального и группового опыта, охватывающего как персональные, межличностные, групповые, так и надличностные переживания.

В процессах ИТДТ мы можем встретиться (или повторно встретиться) с теми аспектами опыта, которые ранее отчуждались, деформировались, искажались или игнорировались. Становясь частью танца жизни, занимая в нем именно то место, которое важно для нашего дальнейшего развития, эти фрагменты опыта и наше отношение к ним меняются.

Эти техники создают возможность доступа к различным структурам и слоям системы «тело — сознание» и их интеграции. Танец может служить плодотворной почвой для развития *осознания*, которое, как утверждается в различных школах психотерапии, и является целительной силой (Уилбер, 2004).

Мы направляем осознание на естественную взаимосвязь различных языков сознания: ощущений, чувств, образов и знаков. Особым интегрирующим элементом при этом становятся *качества движения*, как целостные репрезентации личностных качеств. В ИТДТ используются особые возможности танца: *непосредственность* переживания чувств и взаимоотношений, *наглядность* стереотипов поведения и взаимодействия; *процессуальность* (изменчивость и непрерывность) как корневое качество любого человеческого опыта. Мы обращаемся к способности танца (особенно парного) быть *моделью и метафорой человеческих отношений.*

Все эти предпосылки требуют развития осознания для перевода их в терапевтический контекст.

В танцевальном тренинге ИТДТ сочетаются игра, исследование и искусство.

Игру и танец объединяют легкость, возможность быстро переходить от одной «реальности» к другой, постоянная смена состояний и наличие трансцендентности («все это как бы не всерьез, но при этом абсолютно реально»).

Танец — это исследование. Во-первых, потому, что танец, в котором раскрывается и преобразуется психическая жизнь, у каждого человека индивидуален. Он — как еще не открытый материк, ждущий своего Колумба.

Во-вторых, движение всегда наглядно, и этот опыт возможно описать как изнутри, так и извне, что уводит нас от полной субъективности, выводя в пространство взаимодействия танцтерапевта (ведущего) и танцующего.

Вне сомнения, танец — это искусство, но не как форма и социальный институт, а как творческий процесс, неуловимый, но реальный именно в этот момент.

В процессе исследования процесса танца нас интересуют четыре вопроса:

1. КАК человек двигается?
2. ЧТО человек чувствует, когда танцует?
3. КАКИЕ стратегии поведения и взаимодействия он использует?

4. И наконец, КТО танцует? Как проживается та подвижная, меняющаяся идентичность «Я» в движении?

На последний вопрос редко можно ответить словами, но сама интонация вопрошания задает вектор движения, когда в фокусе нашего внимания оказывается уникальное, неповторимое, целостное «Я», трансцендирующее само себя в процессе развития.

Мы выделяем **четыре базовых механизма**, работающих на пути изменения личности через танец.

ПЕРВИЧНЫЙ ТАНЕЦ

Под **«первичным танцем»** мы подразумеваем естественную, первобытную «радость движения». «Словами нельзя передать неизмеримое чувство радости, любви к жизни, очарование существованием, которые охватывают танцующего человека» (Shoop, 1974). Этот аспект танца присутствует практически в любом опыте спонтанного танца. Он проявляется и в хореографии, но только в случае индивидуального мастерства танцовщика, его возможности каждый раз проживать то же самое движение как новое, только что рожденное. Это опыт тотального *«присутствия»* в движении.

С точки зрения современной этологии естественным источником движения является ауторитмия — самопроизвольная активность центральной нервной системы, которая осуществляется без какого бы то ни было воздействия афферентной стимуляции и проявляется в ритмизированных и скоординированных движениях организма. Рефлексы и другие механизмы ВНД надстраиваются над этой первичной жизненной активностью, направляя и ограничивая ее.

Таким образом, любое движение является направлением и ограничением этой первичной активности. Свободный неструктурированный танец как телесная активность, лишенная утилитарных целей, но ставящая саму себя, собственную самоорганизацию в качестве цели, естественным образом опирается на эту первичную активность. «Первичный танец» — это первая модальная кинестетическая трансляция «изначального состояния сознания» (Козлов, 1995).

Под изначальным состоянием сознания мы подразумеваем среду архесенсорного слоя функционирования психики за пределами модально-специфического функционирования сознания.

Таинственный на первый взгляд термин архесенсорного (от греч. «древнее ощущение») слоя функционирования психики раскрывает простое предположение, что есть наиболее примитивная форма домодального ощущения, которое в привычном состоянии сознания мы принимаем за базовое «ощущение существования», или «я есмь», не распаковывая и не дифференцируя его.

Мы можем обозначить архесенсорный слой как уровень универсального единства, изначально являющегося единой интегрированной структурой, в которой разделения по смыслам нет. Уровень универсального единства соответствует, по всей видимости, одной из характерных волновых структур Вселен-

ной, имеющей наиболее древнее происхождение. Именно архесенсорный слой представляет собой некое зеркало, на котором индивидуальное человеческое сознание активно рисует различные формы трансцендентного и трансперсонального порядка (Козлов, 1995). При этом содержание этих форм зависит не только от индивидуального опыта созерцающего субъекта, но и от всего содержания более поверхностных языков сознания, их взаимодействия, культурно-социального контекста, в котором происходит «встреча с зеркалом».

В терапевтической работе «первичный танец» — это то, что задает здоровую основу существования, предшествующую танцу личности со всеми ее особенностями и задачами. Это танец, который еще никто не танцует. Он просто есть, потому что есть тело.

Психотехнологически «первичный танец» вначале замечается в медитативных состояниях на спаде волны активности, а затем — как фоновая составляющая любого движения.

ЭКСПРЕССИЯ

Это способность танца быть выражением разнообразных человеческих чувств, состояний и отношений. Важно отметить, что если проявления табуированных эмоций и импульсов в повседневной жизни встречают естественное сопротивление, то культурно-исторически сложилось так, что танец воспринимается как более легитимный способ проявить крайности и разнообразие.

Танец позволяет человеку без риска высказать все, что может и не может быть выражено словами; это движения тела, которые индивидуальны для каждого человека; танец может как стимулировать, так и придавать форму глубоко скрытым фантазиям, символически выражая таким образом человеческие возможности и конфликты.

В силу того, что танец использует естественную радость, энергию и ритм, которые доступны всем, он способствует развитию осознания, пониманию «Я». Движение само по себе изменяет ощущения. Эти изменяющиеся физические ощущения часто обостряются в танце. Они обеспечивают тот базис, на котором возникают и выражаются чувства. То, что находилось на невербальном и бессознательном уровне, часто кристаллизуется в непосредственное чувство и личностное переживание. Повторное проживание и осознавание эмоционально значимых моментов прошлого является достаточно общим (и, естественно, оспариваемым) механизмом глубинной и телесно-ориентированной терапии.

Этот механизм реализуется двумя способами:

1. Танец как психоэмоциональная разрядка, катарсис.

Основная предпосылка танцевальной терапии состоит в том, что, когда люди танцуют, они выражают значимые чувства. Кулак, гневно бьющий в воздух, голова, склоненная в смущении, многое значат для танцтерапевта. С помощью танцтерапии клиентам легче выражать болезненные, пугаю-

щие чувства, и проживая, проще освободиться от них. После проживания этих чувств в танце им легче начать говорить об этих чувствах и перестать выстраивать барьеры между собой и другими.

Х. Пейн подчеркивает, что применение танца в терапии основано на его катарсической природе: «Катарсическая природа танца освобождает напряжение, вызванное стрессом, принося облегчение. Танцевальное движение является приносящим удовольствие расходом энергии, в отличие от обычных движений, которые представляют собой релаксацию и сублимацию. Оно может иногда приводить к противоположному состоянию осознания» (Payne, 1992, с. 6).

Эту идею автор подтверждает многочисленными исследованиями, которые показали, что:

1) эндорфины, производимые мозгом во время танца, могут понизить болевые ощущения, действуя как транквилизатор;
2) энергичная активность приводит к ослаблению сильных отрицательных эмоций;
3) разрядка напряжения после двигательных упражнений длится дольше, чем после медитации;
4) уменьшение тревожности в танцевальных группах было значительнее, чем в спортивных и музыкальных группах.

Естественно, что в ИТДТ отреагирование не ставится как собственно цель, оно может быть лишь этапом в понимании и принятии себя, необходимым, но всегда недостаточным для достижения реальных изменений.

При работе с чувством как предметом трансформации, личностного роста и терапии нужно всегда иметь в виду несколько важных моментов:

- чувства и эмоции имеют очень динамичный и «текучий» характер, и часто работа с ними похожа на стремление наполнить водой сито;
- любое стремление проанализировать, отрефлексировать чувство или эмоцию приводит к перефокусировке осознания на само содержание мышления и к изменению самого чувства, часто к его гибели;
- любые достаточно сильные чувства (депрессия, чувство одиночества, любовь, сексуальное чувство и др.) полностью «захватывают» личность, сознание человека и лишают его самостоятельности и возможности тонкой рефлексии. Индивидуальное сознание теряет субъектность, а чувство перестает быть объектом проживания. В данной ситуации мы можем говорить о полном и тотальном доминировании языка чувств на уровне глобального «мироощущения», восприятия мира внутреннего и внешнего.

Из вышеназванных моментов мы можем сделать несколько тактических выводов:

1. Для стабильности и эффективности работы необходимо опираться на наиболее сильные чувства, которые связаны с базовыми потребностями человека: секс, страх смерти, стремление к превосходству, эгоизм, жажда жизни и др.

2. Следует развивать в личности созерцательность и состояние присутствия. Основная цель — научиться тотально проживать целостность чувства.
3. Надо формировать осознанность и отождествленность со свободным индивидуальным сознанием.

2. Танец как творческое (символическое и целостное) самовыражение, поэзис.

Этот способ больше соотносится с танцем-как-искусством и его потенциальной возможностью соединять физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные процессы в единое действие.

Танец символически и в то же самое время реально выражает различные жизненные качества и коллизии. Достаточно упомянуть ряд тем, рассматриваемых на занятиях: полеты и падения, поддержка, партнерство, жизненные ритмы и многие другие. Эти темы являются метафорами, в которых танец и жизнь взаимно отражают друг друга. Именно непосредственный характер проживания этих тем и соединение его с осмыслением и осознанием места этих тем в жизни человека помогают прояснению неосознаваемых предпочтений и началу их изменения.

Самовыражение — область expressive arts — развернутый и достаточно сложный процесс, требующий «вхождения» в материал и освоения его. Это может быть работа со специфическим образом или темой в танце, имеющими для танцующего особую эмоциональную значимость. Эти образы могут быть взяты из сновидений, фантазий, значимых литературных произведений, выкристаллизоваться в импровизационном танце или аутентичном движении.

Это может быть движение от конкретного чувства или переживания жизненной ситуации к творческому и честному проживанию его в танце, раскрытие их в динамической, одновременно непосредственной и символической форме, перераспределение энергии и смыслов в пространстве личности, соприкосновение с надличностными переживаниями в движении.

Этот механизм работает не только в индивидуальном терапевтическом танце, но и парном (диадном) и групповом.

ПЕРЕОБУЧЕНИЕ

Если нарушения обусловлены проблемами и пропущенными (диссоциированными) стадиями развития в прошлом или остановкой развития в настоящем, то переобучение является адекватным механизмом восстановления непрерывности и целостности развития. Оно может выступать в нескольких ипостасях.

1. Перестраивание и трансформация дисфункциональных паттернов движения и взаимодействия.

Контроль и невыраженные чувства создают участки остаточного, хронического напряжения, происходит сбой циклического чередования периодов напряжения и расслабления, природного физиологического «ма-

ятника». В результате при движениях некоторым мышцам приходится выполнять двойную работу, преодолевая сопротивление противостоящих им напряженных мышц-антагонистов. Со временем у человека формируется нарушенный двигательный стереотип, расстраиваются тонкие механизмы согласования деятельности различных мышц во время движения. Мозг привыкает к постоянно напряженному состоянию мышц и как бы «забывает» естественные навыки ненапряженно-раскованных, пластичных движений, усвоенные в детстве (сенсорно-моторная амнезия по Т. Ханна).

Работа с двигательными стереотипами не всегда требует ясного вспоминания первичных событий, она может происходить именно как работа с телом, движением и новым смыслом, постепенно переструктурирующим неэффективные двигательные паттерны. Это может быть работа с осанкой, фокусом внимания в движении, паттернами развития движения, связями в теле и т. д., но в ИТДТ они всегда включены в контекст личностного развития, контекст больших смыслов.

2. Получение нового опыта.

Творение нового «Я» всегда легче начинать с движения, удивления от открытия новых движений. В движении и танце легче, чем в повседневном общении, разрешить себе побыть разным, безопасно и творчески проявить все многообразие состояний и качеств. Это связано, разумеется, с «условностью» танца, но такая условность не отменяет непосредственной реальности переживания нового состояния. Вместе с тем новое движение может быть достаточно сильным вызовом, активизирующим новые связи в единстве тела-сознания. Вместе с узнаванием новых форм проявления особую терапевтическую ценность имеет создание новых форм, раскрытие креативности.

«Креативность есть способность обнаруживать новые решения проблем или обнаружение новых способов выражения; привнесение в жизнь нечто нового для индивида» (Б. Эдвардс). Творческий процесс есть наша жизненная энергия, и тот, кто однажды ее испытал, уже больше не сможет без этого жить. Креативность есть наша сущность, наша жизненность. Перекрыть этот процесс значит вызвать болезнь как на уровне отдельного индивида, так и на уровне культуры в целом. Творческое выражение протестует против догм или заранее заготовленных форм. Креативность есть сила трансформирующая, способствующая положительной самооценке и обеспечивающая самопродвижение индивида в своем развитии.

Мы разделяем убеждения Н. Роджерс в отношении творческого процесса:

1. У нас есть внутренняя потенция к глубокому и конструктивному творчеству. Дети естественным образом любопытны и творчески. Они экспериментируют, исследуют, играют с самым разнообразным материалом, строят домики из песка, разбирают игрушки; для них не существует правильной или неправильной работы с красками и рисунком, они просто работают и наслаждаются тем, что делают. Они учатся в этом процессе и чувствуют внутреннюю свободу в выражении себя.

2. Творчество есть *процесс*, который может приводить к созданию некоторого продукта. Таким продуктом может явиться стихотворение, рисунок, музыкальное произведение или танец. Но творческим процессом может быть и взаимоотношение между людьми. Поэтому мы говорим о творчестве не как о продукте, а как о процессе.

3. Творчество порождается всем нашим организмом, не только интеллектом. Этот процесс напоминает плещущийся родник. Многие думают, что творческое мышление или творческие решения — это то, что мы проговариваем. Мой опыт говорит, что творчество — это часть всего нашего существа, нашего тела, нашего разума, эмоций и духа.

4. Путешествие в глубь себя есть интегративный процесс, который результируется в усилении нас самих и в новом состоянии сознания себя и мира вокруг нас.

5. Когда мы соприкасаемся со своей творческой сущностью, мы одновременно соприкасаемся и с универсумом. Другими словами, обнаружение нашей собственной креативности делает нас сопричастными с единством универсума или с универсальным источником энергии.

Творческий процесс во многом совпадает с тем процессом, который обнаруживается в психотерапии. Так, К. Роджерс говорил: «Основной источник креативности проявляет себя так же, как и та тенденция, которую мы обнаруживаем настолько глубоко, как целебную силу в психотерапии — тенденцию человека актуализировать себя, стать тем, что заложено в его потенциальности».

По мере того как раскрепощается творческая энергия, снижается уровень тревожности и уменьшается стресс, мы интегрируем в единое целое наш интеллект, тело, эмоции и дух; мы усиливаем себя и испытываем чувство радости и надежды.

Экспрессивные средства искусства могут быть полезными для творческого мышления. И конечно, мы используем наши средства для того, чтобы создать для себя более полный образ жизни. «Творчество... настолько важно, и не потому, что оно приводит к созданию нового, но потому, что это — космологический процесс, духовный, центрирующий и насыщающий. В нем радость и наслаждение рождения нового» (М. Фокс, цит. по: Н. Роджерс, 1995).

Естественно, что такое выделение терапевтических механизмов достаточно условно, и в реальном процессе механизмы перекрывают и поддерживают друг друга. Тем не менее имеет смысл знать, выделять и использовать эти механизмы в реальном процессе — одновременно творческом и терапевтическом.

ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ В ТАНЦЕ

Множество измененных состояний сознания (ИСС) может быть разделено на два класса: *суженных* состояний сознания и *расширенных* состояний сознания. Хотя это всего лишь метафоры, они достаточно точно отра-

жают внутренний, субъективный опыт. Опыт суженных ИСС говорит о том, что чаще они связаны с жесткими техниками и техниками концентрации. Расширенные состояния сознания (РСС) подразумевают «расширение поля внимания», мягкую динамику процессов и потенциальную возможность контроля над «выходом» из ИСС (Козлов, 2001). Танцевальные техники обращаются к обоим классам состояний.

В танцевальных практиках примером суженных ИСС являются трансовые танцы. Механизм их возникновения — **длительная монотония** движений, ритма музыки и дыхания. Существует опыт «отпускания тела», но он имеет смысл только в контексте работы с концептуальными моделями и вербальными техниками осознавания (по принципу маятника или контраста). Вне включения в больший контекст эти техники будут только разновидностью психоэмоциональной разрядки, облегчающей сиюминутное состояние, но не приводящей к трансформационным изменениям.

В техниках *импровизации* РСС возникает за счет **расширения поля внимания,** которое необходимо, чтобы одновременно удерживать внимание на телесных импульсах, чувствах и образах, на действиях и реакциях партнеров, внимании зрителей, пространстве сцены как целом, развитии перформанса во времени... и при этом действовать (и иногда быть неподвижным). Можно назвать это разновидностью uptime-транса. При этом часто изменяется восприятие времени. Чаще всего время «расширяется», но иногда появляется двойное изменение времени: оно и длительно, протяженно и вместе с тем — мгновенно, моментально, «пролетает незаметно».

Это расширение «разбирает» привычную систему фиксации внимания, и либо привычные стереотипы оказываются сильнее, и система фиксируется жестче, либо система «body/mind/spirit» переходит в другой режим функционирования, тонкого динамического балансирования на грани дезадаптации/адаптации, создавая предпосылки для «пробоя» бессознательного, моментально утилизируемого в художественных целях.

В техниках *Аутентичного Движения* одним из основных механизмов возникновения ИСС является **регрессия** к превербальным стадиям развития. Д. Чодороу пишет, что «танец и движение являются наиболее прямым способом возврата к самым ранним переживаниям. „Движущийся“ часто начинает танец лежа на полу или близко к полу. Уделяя все внимание миру телесных ощущений, „движущийся“ воссоздает ситуацию, во многом напоминающую „сенсомоторный поток переживаний младенца“». Соответственно могут появляться и сильные эмоциональные переживания, связанные с опытом раннего детства, — радость игры и узнавания собственного тела, невыносимое одиночество и высокая значимость телесного контакта (особенно с «наблюдателем», олицетворяющим ранний объект). Некоторые переживания можно интерпретировать и как перинатальный опыт (опыт рождения, Базовые Перинатальные Матрицы по С. Грофу).

Свободный поток импульсов, ассоциаций и фантазий, воплощаемых телом, полностью поглощает внимание и по логике развития близок к при-

хотливой динамике сна — любые темы, мотивы и образы могут трансформироваться, менять значение и смысл, сменять друг друга без видимой связи. Само это смешение различных областей опыта выводит нас за пределы обыденной логики событий. И все, что нужно для этого, — честность и внимательность к телесным импульсам.

Достаточно часто возникает идентификация с нечеловеческими формами жизни — животными, насекомыми и т. п. Эти переживания обладают также вполне человеческим смыслом; по классификации Д. Чодороу, они относятся к «примитивному» (primordial) бессознательному.

Во время процесса Аутентичного Движения также могут появиться особенно значимые эмоциональные образы, с позиции аналитической психологии трактуемые как архетипы.

Во внутреннем плане они характеризуются:

1) изменениями образа тела (его пропорций, возраста, человечности его формы);
2) соединением образной и, иногда, сюжетной истории с повышенным ощущением значимости происходящего. Для наблюдателя эти изменения в качестве движения партнера также оказываются заметны и значимы.

Дополнительным «обеспечением» ИСС в Аутентичном Движении является ритуальная структура сессии: «магический круг», роли «mover/witness», задающие границу состояний, и т. д.

Особую роль для возникновения ИСС в танцевальных практиках играют **экстатические переживания.** Слово *«экстаз»* — греческого происхождения: ek-stasis в подстрочном переводе буквально означает «из равновесия», или «из состояния», или «смещение»; в разговорной речи оно обычно употребляется в значении «крайней степени возбуждения» или «восторга».

Греческое «экстаз», как отмечает М. Хайдеггер, родственно латинскому ek-sisteo — «вы-ступаю» (экзистенция). В философско-культурологическом контексте есть смысл переводить слово «экстаз» как «выход-из-себя». В танце движется, «выходит-из-себя» весь человек — его тело, чувства, память, воображение.

Таким образом, либо через *монотонию трансовых танцев*, либо через *деконструкцию стереотипов и отпускание тела* в импровизации мы можем обратиться к этому древнейшему экстазу движения. Более ста лет назад Д. Овсянико-Куликовский в работе «Опыт изучения вакхических культов индоевропейской древности в связи с ролью экстаза на ранних ступенях развития общественности» приходит к выводу, что экстаз — естественное состояние человека. И если человек — не патология природы, но ее естественная часть, а человек экстатичен, то, следовательно, природа в какой-то своей части, в какой-то мере экстатична. То есть экстаз есть состояние реальности, включенность, или, говоря словами Платона, причастность к реальности. Более того, согласно Овсянико-Куликовскому, *«оскудение стихии экстаза нормального, вытекающего из самой сущности психического вза-*

имодействия, вызывает страдание, недовольство, неудовлетворенность, скуку...». Человек, лишенный возможности быть причастным к экстатической практике, начинает деградировать. И напротив, человек, причастный к экстазам, движется к творчеству, к творческому вдохновению.

Наряду с общепринятым понятием экстатичных танцев существуют инстатические танцы — углубленная медитация на движении, самопорождающий поток тела на грани появления/исчезновения, подвижное сосредоточение.

Таким образом, в танце используются следующие способы достижения ИСС:

- длительная монотония;
- расширение (сужение) поля внимания;
- регрессия;
- сильные эмоциональные (экстатические) переживания.

Целью использования ИСС в танце является нахождение и освоение ресурсных (потоковых) состояний сознания.

Еще раз напомним, что эти механизмы задействованы не только в ИТДТ. Они работают в любой танцевальной практике, но их значение меняется в зависимости от целей и контекста этой конкретной практики. Так, при обучении определенному репертуару или при постановке конкретной хореографии аспект отреагирования будет только мешать поставленным целям (что часто и происходит в непрофессиональной и полупрофессиональной среде).

В клинической и психодинамической ТДТ отрицается или игнорируется значение и роль ИСС, хотя некоторые из пионеров танцтерапии прямо указывали на значимость «трансовых состояний сознания» в процессе исцеления (например, Ф. Боаз).

ФОРМЫ И ОБЛАСТИ РАБОТЫ ИТДТ

Методы ИТДТ применяются в двух формах работы: индивидуальной и групповой.

Индивидуальная форма заключается в исследовании клиентом с помощью психолога (психотерапевта, социального работника) спектра своих движений, мышечных напряжений, двигательных стереотипов, спонтанно возникающих эмоций и чувств, их проявление, осознание, а также освоение новых движений (замена старых, неадекватных форм реагирования).

Групповой процесс с применением танцевально-двигательных методов основан на том, что психолог (психотерапевт, социальный работник) направляет спонтанность движений участников, развивает их с учетом поставленных целей и задач.

5 Зак. 3359

ИТДТ работает с тремя областями:

1) тело, его возможности и ограничения, поиск ответа на вопрос «Что несет в мир мое тело?»;
2) представление о самом себе, расширение и раскрытие этих представлений, поиск ответа на вопрос «Кто я?»;
3) взаимодействие с другими людьми, сфера межличностных отношений; поиск ответа на вопрос «Кто ты и что мы можем вместе?».

Целями работы первой области является активизация тела для того, чтобы помочь клиенту обнаружить напряжения и конфликты, развить больше возможностей тела для получения опыта чувства телесной интеграции и координации.

Личностные особенности отражаются в позе, движениях, жестах и типе телосложения. Люди могут производить впечатление «гнущихся под бременем ответственности», «слабых в коленях», «бесхребетных», «твердолобых» или «подставляющих себя под удар», что отражает их индивидуальные установки или личностные стили. Внимательное наблюдение может подтвердить, что у этих людей тела действительно так и выглядят.

Особое внимание уделяется исследованию двигательных стереотипов. Явно выделяются несколько уровней этих стереотипов:

1) культурные стереотипы;
2) социальные стереотипы;
3) стереотипы референтных лиц.

Метафорически, каждый из этих уровней стереотипов является негативом, обратным отражением сети, ячейки которой — определенные области означения, а узлы и линии, разделяющие ячейки, — это смысловые лакуны, неозначенные фрагменты реальности, пустоты, разрывы. Известно, что дискретность мышления, сознания, языка присуща человеческой цивилизации. Но размерность этой дискретности меняется. В нашей классификации степень фрагментации в направлении от первого уровня к третьему увеличивается.

Если для уровня стереотипов культуры основное различение является ответом на вопрос *«Что является (считается, принимается) движением, а что не является движением?»*, то для уровня социальных стереотипов различение идет через вопрос *«Какие движения приемлемы для меня, как для представителя данного социума или социальной группы, а какие — неприемлемы?»*.

На уровне стереотипов референтных лиц вопрос уже звучит так: *«Что является образцом движения, а что не является таковым, и потому не принимается?»*.

Понятно, что эти выборы осуществляются неосознанно, и эти вопросы ставятся неосознанно, тем не менее это происходит и задает топологию движения. Разрывы и пустоты вокруг островков смыслов также влияют на восприятие движения. Движения, не поддающиеся этим означениям, игнорируются, а иногда просто не воспринимаются.

Обратные сети стереотипов, накладываясь друг на друга, формируют языки описания и восприятия и обеспечивают возможность индивидуальных и локальных социальных вариаций. Рассмотрим каждый из этих уровней стереотипов немного подробнее.

1. Культурные стереотипы. Восприятие движения, характер распространенных паттернов движения меняются от культуры к культуре. В них отражаются, согласно антропологическим и этнографическим исследованиям, характер движения, свойственный самым распространенным профессиональным занятиям, характер социального устройства, окружающего ландшафта и др. В связи с этим интересно замечание одной американской танцовщицы о выступлении русских, танцующих рэп. Она сказала, что даже в этом негритянском стиле русские сохраняют широту и гордость движений, свойственную русским танцам.

Если взять более широкий контекст восприятия пространства в различных культурах, то, согласно положению Д. Х. Джонсона, существует пространственная ориентация понимания «духовности», и если в европейской, христианской культуре это вертикальная направленность, то в культурах, сохранивших связь с древнейшими традициями, это горизонтальная направленность, «духовность земли», что находит отражение в архитектуре храмов и храмовых мест (сравните, например, готический собор и «светлоджи» американских индейцев). На уровне восприятия тела и движения эта вертикальная направленность также очевидна — балет, положение рольфинга о выстраивании правильно ориентированного позвоночника и т. д. Кроме того, существуют движения, которые глазами носителя нашей культуры не воспринимаются как танец. Например, некоторые знаки и движения пальцев и рук в индийских храмовых танцах. Они просто не попадают в традиционную зону означения, остаются во тьме неозначенного. Ситуация изменяется только после некоторой (чаще всего индивидуальной) работы по переструктурированию, перерождению смыслов.

2. Уровень социальных стереотипов. В первую очередь это стереотипы относительно роли танца и движения. В нашем обществе существуют две крайние точки в понимании танца: танец — развлечение, отдых и танец — профессиональное искусство. Между двумя этими точками существует разрыв, восприятие танца дискретно и локально.

Чтобы преодолеть этот разрыв, существуют разные способы. Очень показательна в этом смысле одна невыдуманная фраза: «Я, конечно, иногда выпиваю. Ведь как выпьешь, и расслабиться можно, и потанцевать». Что касается паттернов повседневных движений, то существуют определенные наборы стереотипов для разных социальных страт в зависимости от возраста, места жительства (город/сельская местность), национальности, рода занятий и т. д. Эти паттерны образуют границы и окраску индивидуальных стереотипов.

Для примера приведем анализ изменения движений (походки) в зависимости от возраста (социально-физиологический стереотип). Анализ взят из тренинга актера Е. Гротовского.

Тип походки в зависимости от возраста меняется, перемещается центр движения. В детстве центр движения в ногах, ребенок учится ходить и во время этого обучения больше концентрируется на ногах. В подростковом возрасте центр движения смещается к плечам. У людей зрелого возраста центр движения — в голове, а в старости он опять перемещается к ногам. Еще можно сказать, что для ребенка мир движется слишком медленно по сравнению с ним самим, а для старика мир вокруг него движется слишком быстро.

3. Стереотипы референтных лиц. Заимствование моделей поведения у референтных лиц (родителей, значимых взрослых, «кумиров» и т. д.) включает в себя заимствование паттернов движения. «Стадия зеркала» в развитии ребенка включает в себя подражание движениям (походке, функциональным действиям) и танцу взрослых. Это заимствование происходит неосознанно и иногда на очень тонком уровне. Некоторые особенности мимики и движения передаются, так же как и другие наследственные признаки.

Кроме неосознанного заимствования в детстве, некоторые модели поведения и движения заимствуются в подростковом возрасте у референтных лиц или групп — «героев» масс-медиа (певцов, актеров, гангстеров, блатных и суперменов и т. п.).

Начинаясь как игра и механизм обучения и выживания, сеть стереотипов в дальнейшем становится действительно сетью — опутывающей и связывающей, ограничивающей. Поскольку наше восприятие движения активно и включает в себя моторный компонент (тонкие, неосознаваемые движения), все эти предпочтения и переживания накапливаются, образуя «предвзятые ожидания» (preconceived expectation), фильтры восприятия и действия (Cohen, 1987).

Если человек проникает за границы стереотипов, то попадает в то место, где навыков существования и действия у него практически нет, но возможностей гораздо больше. В каком-то смысле выход за пределы стереотипов несет такой потенциал осознания и творчества именно благодаря существованию этих стереотипов.

Во второй области цели сгруппированы вокруг идеи о том, что осознанный телесный опыт благоприятствует и углубляет самосознание. Наиболее простое выражение особенностей индивидуальности возможно через тело. Этот физический опыт работы мышц является быстрым и легким путем познания себя и получения информации о себе, развивает «Я-концепцию» и способствует повышению самооценки.

Естественная природа человека — это состояние искреннего удовольствия. Такое состояние возникает, например, у ребенка при проявлениях любопытства и изумления.

Удовольствие — это свобода телодвижения и независимость от мышечного напряжения. Раскрепощение тела, включение его в жизнь приближает нас к первичной природе человека и помогает смягчить отчужденность,

испытываемую большинством людей. Межличностная отчужденность обусловлена именно отчуждением от собственного тела, так как человек может ощущать жизнь только через свое физическое существование.

Танцевально-двигательные психотехнологии поощряют выражение естественных чувств, тем самым помогая человеку пробудить собственную энергию.

Основные понятия танцевально-двигательных методов отражают тесные взаимоотношения между телом, или, если говорить более конкретно, движением и разумом. Танец, манера и характер движений отражают наши личностные особенности (Berger, 1988; Daly, 1982; Levy, 1992). Физический контакт, от которого мы получали удовольствие в младенчестве, свобода передвижения, испытанная нами, когда мы только начинали ходить, друзья, которых мы приобретали, работа, которую мы делали, роли, которые мы играли, стрессы, которым мы противостояли, — все это повлияло на нашу манеру двигаться (Schmais, 1974).

Танцевальный терапевт особенно интересуется тем, сколько и где мы двигаемся. Основной задачей групп, в которых применяются танцевально-двигательные методы, является осуществление и понимание спонтанного движения. Согласно П. Шильдеру: «Между мышечной последовательностью напряжения и расслабления (включенной во все выразительные движения) и психической установкой столь тесные взаимоотношения, что не только психическая установка связана с мышечным состоянием, но также каждая последовательность напряжения и расслабления вызывает специфическую установку. Специфическая мышечная последовательность изменяет внутреннее состояние, установки и даже вызывает воображаемую ситуацию, которая соответствует мышечной последовательности» (Schilder, 1950). В танцевальных тренингах поощряются свободные, выразительные движения, способствующие развитию физической подвижности и силы на физическом и психическом уровнях. К телу и разуму танцевальные терапевты относятся как к единому целому. Ключевым является убеждение, что если с изменением эмоций меняются наши чувства по отношению к себе и своему телу, то аналогичный процесс происходит и при изменении манеры и характера наших движений, которые отражают черты личности (Рудестам, 1993).

В третьей области целью является установление базового уровня коммуникации через использование ритма и прямого физического взаимодействия (в парах, тройках, четверках, малыми группами и всей группой). Групповой опыт позволяет увеличить степень самосознания посредством визуальной обратной связи, которую человек получает через наблюдение за движениями других людей. Наблюдая, как выражаются чувства через тело у других, участник группы может начать идентифицировать и обнаруживать собственные чувства. Микрокосм мира, представленный в группе, дает участнику группы возможность получать и давать обратную связь и расширить поведенческий репертуар социально-психологических ролей.

Исследования показывают, что танцевально-двигательные методы помогают установить или восстановить межличностную коммуникацию. Например, исследования П. Кендона по синхронности движения основываются на той предпосылке, что существует некая нейрофизиологическая связь организации речи и телодвижений в человеческой коммуникации (идеи М. Фельденкрайза). Кендон описывает самосинхронность как отношение между движением и чьей-либо собственной речью, как ритмическое соединение. Синхронность взаимодействия определяется как синхронное движение слушающего с движением говорящего. Повышенная синхронность, которая случается во время общения, усиливается совместным движением (Meekums, 1992).

Танцевально-двигательные методы помогают развитию этого базисного уровня коммуникации, непосредственно используя ритм и кинестетические паттерны. Переутверждение «„Я“ личного» в «„Я“ в отношении с другими» происходит естественным образом благодаря работе в группе.

Мы рассматриваем координацию тела как необходимое условие для достижения удовлетворительной социальной интеракции, полагая, что люди, имеющие нарушения в социальных коммуникациях, могут научиться необходимому поведению (ритмической координации с другими), которое затем может быть переведено в другие социальные окружения. В результате занятий танцевально-двигательной терапией большинство клиентов переживают более глубокую и богатую палитру общения, выражая чувства через движения тела, во время движения под общий ритм. М. Чейс рассматривает ритм как фактор, организующий человеческое поведение, создающий чувство солидарности между людьми (Chodorow, 1991).

П. Кляйн в своем исследовании об эмоциональной коммуникации указывал, что каждая эмоция имеет определенный психологический код и характерный мозговой паттерн, управляемый ЦНС и биологически скоординированный. Поэтому мы способны воспринимать и узнавать эмоциональные состояния других людей. Наше эмоциональное ответное реагирование на других людей обычно исходят из наших интерпретаций телесных действий и реакций других, которые мы воспринимаем, узнаем и переживаем на кинестетическом уровне (Рудестам, 1993).

Благодаря терапевтической работе в группе с людьми, имеющими проблемы, связанные с доверием, осознанием личностных границ, и целым рядом других личностных проблема, а также при помощи обратной связи — вербальной и невербальной, — устанавливаются благоприятные межличностные отношения. Опыт синхронного танца с целой группой дает чувство совместности, принадлежности, способствует установлению контакта с самим собой и другими.

Исследованию особенностей межличностных отношений способствуют методы парной (диадной) работы. Невербальное поведение каждого из партнеров, дистанция, ориентация, месторасположение относительно друг друга и группы, их персональное пространство, характер движений и при-

косновений, чувства и эмоции, возникающие в процессе взаимодействия, дают богатый материал для осознания, оценки, изменения системы своих взаимоотношений (Шкурко, 1997).

Рассмотрение танцевального взаимодействия в группе дает его участникам доступ к системе отношений каждого из них к себе, к другому (конкретному или обобщенному), другим; танцевальное взаимодействие является моделью для изучения близких эмоциональных отношений личности, дает материал для совершенствования репертуара межличностных отношений (как позитивных, так и негативных) за счет приобретения и развития новых движений.

Можно выделить три базовых уровня влияния на процесс интеграции в ИТДТ:

1) группа;
2) танцевальные психотехники;
3) личность ведущего.

Остановимся подробнее на профессионально важных особенностях ведущего групп ИТДТ. Естественно, что для него важны навыки и знания, присущие любому ведущему психотерапевтических групп, он должен учитывать:

- особенности личности клиента;
- структуру и содержание материала, который интегрируется личностью;
- возможности и ограничения психотехник, используемых в процессе взаимодействия;
- обеспечение обратной связи;
- возможность системы поддержки и отслеживания в социуме.

Поэтому для специалиста в ИТДТ необходимо владение профессиональными психологическими знаниями и навыками для исследования личности. Если специалист не представляет сложной внутренней архитектоники материала, интегрируемого личностью, то это, как правило, приводит к методологическим ошибкам, потере эффективности трансформационной работы, иногда к деструктивным изменениям в личности клиента.

Вне сомнения, можно надеяться на интуицию, спонтанность сознания и внутреннюю мудрость человеческой психики. Но опыт показывает, что опора на профессиональные знания и элементарные научные представления о психическом делает качество взаимодействия гибче, многограннее и, самое главное, не противоречит внутренней картине происходящего.

Для ИТДТ также важны особые навыки: в первую очередь чувствование и знание своего тела в движении и танце и возможность полноценно видеть, воспринимать всем своим телом танец и тело клиента. Некоторые считают, что танцтерапевт должен иметь профессиональное танцевальное образование. Для ситуации на Западе это оправдано, но современное российское танцевальное образование не дает нужных знаний и навыков (по современному танцу и импровизации), поэтому мы считаем достаточным многолетний (не менее 4 лет) опыт постоянной практики в одном направ-

лении танца (классический, модерн или импровизация) и хорошее знание других направлений и стилей. Танцевальный терапевт должен танцевать сам, для себя или на сцене, ему нужно постоянно поддерживать себя в форме, создавать собственный танец.

Необходимым условием мы считаем наличие психологического образования — не только формального, но и практического опыта самоизменения в рамках любого подхода в психологии. Для практика ИТДТ также важны опыт и интеграция расширенных состояний сознания в танце.

Вы сможете адекватно контейниировать опыт клиента, только если у вас был опыт адекватной или большей интенсивности, честная саморефлексирующая позиция и развитые навыки интеграции. Для формирования и поддержания этих навыков важно участие в профессиональном сообществе (не обязательно только танцтерапевтическом).

В ИТДТ вы не можете «спрятаться» за техникой и знанием технологии, этот процесс реален, когда вы целиком, тотально участвуете в совместном танце с группой — вдохновляя и отступая, чтобы дать участникам пространство для их собственного танца. Это большая честь и привилегия — видеть красоту изменений и внутренней честности в танцах участников тренингов, видеть те изменения, которые создает ваш совместный танец с клиентом.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ИТДТ

Анализ истории танца, методических приемов танцевально-двигательной терапии позволил выделить основные танцевально-двигательные методы и психотехники, их составляющие.

Основные танцевально-двигательные методы вплетены в ткань общей танцевальной сессии и являются параллелями, интерпретациями известных терапевтических психотехник на языке движения и танца. Мы можем проследить несколько таких параллелей: присоединение по позе и дыханию в НЛП — присоединение по позе и движению («зеркало»); преувеличение, усиление чувства и его выражения в гештальт-терапии — оформление, преувеличение определенного движения в процессе танцевальной сессии, развитие темы в действие; работа с мышечными блоками и последовательностями сложнокоординированных действий в телесно-ориентированной терапии — освобождение от напряжения, расширение диапазона движений в танце и т. д.

Таким образом, можно сказать, что танцевально-двигательные методы основаны на тех же принципах, что и другие направления практической психологии, но работают с ними на своем поле — в теле, движении и пространстве.

Опишем основные методы ИТДТ.

КИНЕСТЕТИЧЕСКАЯ ЭМПАТИЯ

Как упоминалось ранее, факт нахождения в кинестетической эмпатии с другим служит двум важным функциям: это может дать существенную информацию о том, как чувствует себя другой человек, и может способствовать развитию раппорта.

При использовании кинестетической эмпатии, чтобы ощутить, что чувствует другой, важно принимать своим телом то же положение, иметь то же мышечное напряжение, дыхательный паттерн и телодвижение. Но оставаться в состоянии эмпатии можно только на короткое время. Иначе интенсивность эмоционального переживания очень трудно «стряхнуть» с себя, если оно воплощено в вашем теле. Другой пласт трудностей лежит в возможном проецировании своих впечатлений, ценностей и суждений на другого человека, вместо признания того факта, что материал, который возникает, может быть вашим собственным. Кинестетическая эмпатия полезна как способ установления контакта, она способствует осознанию и принятию клиентом своего тела, своих чувств и отношений, развитию двигательного репертуара. При отзеркаливании движения психолог (психотерапевт) может спросить клиента, что он (она) чувствует или думает, когда видит, как кто-то еще двигается подобным образом, или поинтересоваться, не вызывает ли движение какой-нибудь образ. Этот метод используется в настоящее время практически всеми танцевальными терапевтами.

АУТЕНТИЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Как метод ТДТ родилась из процедуры, разработанной Мэри Старк Уайтхаус, которую она часто называла «движением в глубине» (movement-in-depth). В Аутентичном Движении есть движущийся и наблюдатель. Движущийся закрывает глаза и ждет импульсов движения — это процесс проживания движения. Тело является гидом, и движущийся следует импульсам движения, когда они появляются. Наблюдатель наблюдает, сохраняя полное осознавание своего опыта и опыта движущегося.

Аутентичное Движение активизирует те части психики, которые К. Юнг описывал как части бессознательного. Метод, который создала М. Уайтхаус (Whitehouse, 1995), способствует выражению разнообразных аспектов личности, как сознательных, так и бессознательных. В безопасной обстановке он дает возможность безусловного принятия и понимающего, сотрудничающего внимания. В рамках группы в качестве наблюдателя могут выступать отдельные участники или группа участников (см. также раздел «Базовые психотехнологии»).

СИСТЕМНЫЙ АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЙ

(См. главу 2.1.3.)

ТРАНСФОРМАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ В КОММУНИКАЦИЮ

Этот метод работает с движениями, которые являются дисфункциональными по своей природе (например, самостимулирующие, повторяющиеся, используемые, чтобы держать других на расстоянии), и использует их как базис, на основе которого клиента вовлекают во взаимодействие. Шевеление пальцами около глаз, характерное для некоторых аутичных детей, может быть трансформировано в шевеление пальцами друг против друга, как бы помахивая в приветствии. При использовании этого метода важно не копировать человека. Лучше всего, когда движения подобны движениям клиента или являются прямым ответом на то, что он делает.

РАЗВИТИЕ ТЕМЫ В ДЕЙСТВИЕ, ИМПУЛЬСА — В ИСТОРИЮ

Несмотря на все старания клиента, слова часто мешают развитию личности и становятся на пути переживания полного содержания чувства или ситуации. Развитие этого материала и телесное выражение часто кристаллизует и углубляет осознание. В дополнение иногда выявляется несоответствие между тем, что человек говорит и что делает. Невербальное же поведение трудно скрыть или изменить. В результате оно очень точно показывает, что происходит.

Если мы внимательно «посмотрим» в любую точку тела, то в каждой точке мы можем обнаружить тысячи различных импульсов. Одни из них имеют большее значение, чем другие, и могут развиться в движение, жест или образ и стать началом «истории». Под «историей» в контексте ИТДТ подразумевается не нарративный каркас, который, как известно, не отличается поразительным многообразием («историй всего четыре», Х. Л. Борхес); история в данном случае — это *любая* последовательность событий. Смысл и целостность истории создается усилиями трех действующих лиц — танцующего (клиента), танцтерапевта (свидетеля) и пространства (как физического, так контекстуального и культурного).

Например, клиентка работала над эмоциональной сепарацией от отца. Хотя она говорила правильные слова о том, что она теперь чувствует себя свободной от этой ситуации, ее двигательное поведение показывало совершенно об-

ратное. Используя растягивающуюся ленту как связующее звено, чтобы проиллюстрировать это несоответствие, психолог, взяв на себя роль отца, попросила клиентку держаться за другой конец. Клиентку попросили представить, что эта лента символизирует те сильные эмоциональные узы, которые существуют между ней и ее отцом, чтобы посмотреть, как она сможет высвободить себя из этой ситуации. Ей не хотелось отпускать ленту. Для нее это движенческое задание ясно продемонстрировало ее истинные чувства.

Еще одной полезной темой, которую можно перевести в движение, является доверие. Позволить себе полностью облокотиться на кого-нибудь или физически поддержать кого-то — в этом можно очень четко увидеть индивидуальные стили или паттерны. Полностью отдаться чьей-либо заземленности и балансировать на чьей-либо опоре — в этой ситуации телесная эмоция ясно покажет полноту отдачи. Участники группы могут осознать, каким людям они доверяют, доверяют ли они вообще или только частично, и как это репрезентирует их жизненные паттерны. Сопротивление, пассивность, сотрудничество, лидерство или следование — это другие темы, которые можно развить на двигательном уровне.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РИТМА

Данный метод представляет собой совместное движение членов группы под единый ритм. Двигательная деятельность, которая использует ритмические телодвижения, такие как фольклорные танцы или упражнения, усиливает ощущение общности, сплоченности у участников группы. Ритмичное действие также помогает продлить вовлеченность в деятельность, способствуя согласованному использованию тела и созданию сильных невербальных связей между участниками.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ

Людям, которые зажаты или напряжены, работа с движением помогает расслабить «неудобные» или зажатые части тела. Иногда сильное встряхивание частями тела (как будто стряхивая воду или пыль) может привести к катарсическому высвобождению. Очень часто для снятия напряжения используют классические телесноориентированные психотехники (арка Лоуэна, кольцо Лоуэна, методы М. Фельденкрайза, В. Ю. Баскакова, массажи и т. п.).

РАБОТА С РЕКВИЗИТОМ

Для некоторых непосредственные отношения с другими могут быть болезненными или пугающими переживаниями. Тогда соединению участни-

ков группы может помочь работа с предметами. Более того, предметы могут способствовать прямому выражению чувств, когда действительные чувства слишком пугают. Пеновые мячики можно бросить, разломать, раздавить; подушки можно бросать и пинать; полотна — тянуть или трясти изо всех сил. Держась за растягивающуюся полосу ткани, люди могут ощутить себя частью группы, даже если они испытывают недостаток в социальной связанности. Работа с реквизитом вызывает и стимулирует естественную телесную реакцию; кто-то обычно старается поймать мяч или, по крайней мере, увернуться от удара. Кроме того, это может вызвать воспоминания о тех моментах, когда происходила игра, соревнование или участие в группе.

ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ

Обычно наше внимание привлекает определенный аспект чьего-либо двигательного поведения (например, обдуманное и контролируемое поведение, быстрое и неожиданное движение рукой или «навалившееся» тяжелое чувство). После того как психолог (психотерапевт) привлек внимание клиента к этому паттерну, он может предложить преувеличить движение, чтобы более четко выделить характеризующее качество. Клиента можно попросить исследовать выразительные или коммуникативные аспекты. На двигательном уровне ведущий может предложить клиенту, чтобы тот позволил себе испытать больше чувств и дал возможность движению идти туда, куда оно идет. Также можно «взять» определенное качество движения, перенести его в другую часть тела и посмотреть, вызовет ли оно такую же или другую эмоциональную реакцию. Клиента можно попросить вербализовать то, что данная часть тела «говорит» или хочет сделать.

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫЙ ВЫБОР МУЗЫКИ

Этот методический прием предполагает целенаправленный выбор музыки как терапевтом, так и самим участником группы. К. Стантон (Stanton-Jones, 1992) подчеркивает, что выбор музыки должен стимулировать и поддерживать свободную импровизацию и межличностное взаимодействие. Многие авторы (MacDonald, 1992; Meekums, 1992 и др.) указывают в этой связи на особую роль музыкального ритма в групповом процессе. М. Чейз, например, считала, что ритм есть основная предпосылка для координации, а совместные ритмические переживания в группе дают чувство сопричастности, солидарности и сопринадлежности. Вместе с этим ритм может быть навязчивым, «душащим» свободное самовыражение. И в этом случае танцевальные терапевты используют вместе с клиентами любые способы обозначения «внутреннего» ритма человека — барабан, тамбурин, хлопки, выстукивания ногами, напевание и т. д.

Музыкальное сопровождение используется со следующими целями: создание настроения; выявление стереотипов движения; обращение клиента к своей памяти; для подкрепления ритмов, способствующих возникновению определенных чувств и отношений (например, ритмов, вызывающих сильные и мощные движения, приводящие к уменьшению напряжения и агрессии); стимулирование творческой экспрессии и широкого использования пространства.

КРУГОВЫЕ ГРУППОВЫЕ ТАНЦЫ

Круговой танец — исторически первая форма танца, наиболее распространенный способ совершения обрядов и форма, в мифологическом сознании первобытного человека сопряженная с определенными культами. Ему приписывается функция пробуждения архетипических переживаний. Круговой групповой танец выполняет следующие функции: снижение тревожности и сопротивления; возникновения чувств общности, сопричастности; развития внутригруппового единства и межличностных отношений. Круг рассматривается как базовая фигура, где каждый может двигаться одновременно. Варианты использования данного метода разнообразны.

СПЕЦИФИЧЕСКИ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ТЕХНИКИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ИМПРОВИЗАЦИИ

Теория ИТДТ в значительной мере связана с понятием «неустойчивости» в смысле субъективности, языка, форм и репрезентаций. Каким же образом мы постигаем «органичность» нашего тела через непреднамеренные движения и изменение его ощущений?

Теория танцедвигательной терапии позволяет понять то, что такое «привычные движения» и каким образом они связаны с неразрешенными в прошлом конфликтами. Когда человек «застревает» на определенных двигательных паттернах, повторяя одни и те же движения вновь и вновь, это препятствует его экспериментам с новыми движениями.

Танцевальная импровизация предполагает эксперимент с движениями, которые имеют непривычный и неосознанный характер. Его результаты не запланированы и непредвиденны, что дает возможность для освобождения от жестких систем значений и привычных моделей поведения. Являясь выражением кинетической субъективности, танец дезорганизует регулярность, рутину и порядок.

На первый взгляд *импровизация* означает только *спонтанность творческого выражения*, и для большинства людей именно в этом состоит ее цен-

ность. Поэтому возникает вопрос — можно ли научиться импровизировать и что это может дать?

На самом деле, большинство техник обучения импровизации (а в программах обучения современных танцоров есть такая дисциплина) построены на увеличении чувствительности к сигналам, идущим из тела, — его ощущений, его памяти, его тонкой малоосознаваемой жизни, на способности мгновенно реагировать на импульсы, идущие из тела и сигналы из окружающего пространства и, реагируя, превращать их в историю, не всегда ясную и простую, но обладающую смыслом и своего рода красотой. Правда, нам давно уже хотелось развенчать один из мифов, относящихся к импровизации, — миф об абсолютной спонтанности.

Полная спонтанность так же невозможна, как и вечный двигатель: мы в любом случае обусловлены нашим прошлым опытом, мышечными зажимами и культурными табу. Возможно лишь ощущение полной спонтанности — экстатическое состояние свободы, которое достаточно редко подтверждается внешним наблюдением.

Что с этим делать?

Мы не можем уйти от этой обусловленности, но нам доступно осознание этой обусловленности. Тогда появляется расстояние между мной и тем, что меня обусловливает, появляется возможность выбора, игры с этой обусловленностью. В этот момент и начинается настоящая спонтанность — при возможности открыто наблюдать за собой, при готовности к неожиданностям. Поэтому настоящая импровизация — это *осознанная спонтанность.*

Возвращаясь к терапевтическому и трансформационному контексту, можно отметить, что внутри него существует своего рода дихотомия, противоречие: осознанность/спонтанность. Эти качества и навыки обслуживаются разными школами и традициями.

Спонтанность в большей степени связана с экстатическими практиками (шаманскими, раджнишевскими, суфийскими), а осознанность — с практиками внимательности и самонаблюдения (в первую очередь буддистская традиция). Спонтанность определяется доверием — себе, своим чувствам, своим реакциям, а осознанность — рефлексией, беспристрастностью, равностным отношением, полнотой восприятия и отсутствием «фильтров восприятия».

Использование техник импровизации позволяет соединять эти зачастую противоположные состояния и навыки, обретать большую целостность и полноту мироощущения и самовыражения.

Поскольку многие упражнения выполняются в формате «кто-то делает, кто-то смотрит», выявляется и постепенно исчезает страх публичного выступления, который, как известно, иногда сильнее страха смерти. Декларируемый экспериментальный аспект снижает страх оценки. Развитие чувствительности и готовности к неожиданности снижает страх неизвестного.

Упражнения по структурной импровизации и композиции являются

простым и наглядным способом обучения метаструктурам взаимодействия: присоединению, противодействию (контрасту) и комплементарности (дополнительности).

Упражнения на групповую импровизацию развивают целостное видение ситуации (что важно — в динамике) и своего места в ней. Многие упражнения направлены на то, чтобы сохранять определенное состояние в меняющихся условиях, и этот навык сохранения состояния достаточно легко переносится на жизненные ситуации.

Поскольку подобные занятия не преследуют терапевтических целей напрямую, а носят скорее обучающий и развлекательный характер, многие защиты просто не включаются.

Разумеется, сами по себе техники танцевальной импровизации не являются заменой терапии, как бы «не доходят» до нее. Например, если во время импровизации я нахожу движение, чем-то эмоционально «цепляющее» меня, то в терапевтическом контексте мне необходимо выяснить, обращаясь к чувствам, ощущениям и воспоминаниям, что стоит за этим движением — какое состояние, качество или история, тогда как во время «просто импровизации» достаточно получить удовольствие от этого движения и найти ему место в общей композиции.

Импровизационные техники должны быть адаптированы, встроенны в терапевтический контекст, контекст личностного развития.

ТРАНСОВЫЕ ТАНЦЫ

В трансовых танцах человек достигает экстатического состояния, позволяющего пережить и понять определенный опыт, полный радости и эйфории. При этом тело является неким мостом к опыту, каналом, через который проходит экстатический опыт. Танец здесь является способом вхождения в измененные состояния сознания. Выделяются два основных способа вхождения в транс через танец: транс за пределами изможения и транс на фоне монотонных телодвижений (Козлов, 1995).

КОНТЕКСТУАЛЬНЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПСИХОТЕХНИКИ

Кроме базовых танцевально-двигательных методов разработано множество контекстуальных психотехник (техник-форматов), которые могут быть легко включены в контекст многих тренингов. Это такие упражнения, как «Танец четырех стихий» А. Гиршона, «Танец четырех сторон света» Н. Веремеенко, «Танец птицы» В. Козлова, и др.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУППОВОЙ ФОРМЫ В ИТДТ

Хотя очевидно, что любому отдельно взятому участнику уделяется группе внимания меньше, чем при индивидуальной терапии, существует ряд причин, обусловивших развитие и успех групповой терапии. Жизнь — это, прежде всего, социальное явление. В сфере межличностных отношений, во время игры, в интимные моменты человек испытывает потребность в эмоциональном тепле и контакте с другим человеком.

В свое время Дэвид Ризман назвал целое поколение «одинокой толпой», желая показать этим, что часто в присутствии других мы чувствуем себя изолированными и одинокими.

Социальные противоречия и бюрократические переплетения нашего общества могут вызывать у нас чувства замешательства, недоверия и бессилия. Таким образом, опыт, приобретаемый в специально организованных группах, оказывает противодействие отчужденно, помогая решению проблем, возникающих при межличностных контактах.

Группа оказывается микрокосмом, обществом в миниатюре, отражающим внешний мир и добавляющим ингредиент реализма в искусственно создаваемое взаимодействие. Такие скрытые факторы, как давление партнеров, социальное влияние и конформизм, повседневно существующие в группах на работе и в группах по интересам, в семье, становятся очевидными в терапевтической группе и воздействуют на индивидуальные жизненные установки и изменение поведения (Козлов, 1995).

В результате аффективные переживания, происходящие в искусственно создаваемой обстановке, могут естественно переноситься во внешний мир.

Потенциальное преимущество условий группы — это возможность получения обратной связи и поддержки от людей, имеющих общие проблемы или переживания с конкретным участником группы.

В процессе группового взаимодействия приходит принятие ценностей и потребностей других. В группе человек чувствует себя принятым и принимающим, пользующимся доверием и доверяющим, окруженным заботой и заботящимся, получающим помощь и помогающим. Реакции других на тебя и твои на других в группе могут облегчать разрешение межличностных конфликтов вне группы. В поддерживающей и контролируемой обстановке человек может обучиться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров. Возникает определенное ощущение комфортности, когда находишься с равными партнерами, а не с терапевтом.

С. Гласс проанализировал данные 375 исследований, опубликованных за последние 20 лет. Он сравнил результаты наблюдений за 25 000 человек, подвергавшихся психотерапии, и 25 000 человек, которые страдали сходными расстройствами, но никакого лечения не получали. Ученый пришел к выводу, что 75% больных, подвергавшихся терапии, чувствовали себя лучше, чем те, кто обходился без лечения. В процессе происходящих в группе взаимодействий участники могут идентифицировать себя с другими и использовать установившуюся эмоциональную связь при оценке собственных чувств и поведения.

Значимая обратная связь оказывает влияние на оценку индивидуумом своих установок и поведения, на формирование его «Я-концепции». Введение одного или нескольких человек в терапевтическую диаду создает обычно не встречающееся во взаимоотношениях двоих напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого члена группы.

По оценке К. Рудестама, «группа может облегчить процесс самоисследования и интроспекции. Часто люди знают, чего они хотят, но требуется соучастие и принятие их группой, чтобы стала возможной попытка самораскрытия. Когда такая попытка изменения и самораскрытия поощряется другими, то, как следствие, усиливается уверенность в себе» (Рудестам, 1993).

Наконец, у групповой формы есть и экономические преимущества. Обычно одновременная встреча 6–10 или более человек обходится менее дорого и терапевту-руководителю, и пациенту-участнику, чем контакты один на один. Что касается преимуществ групповой работы с использованием танцевально-двигательных методов, то она относится к фокусированной работе с телом. Как пишет С. Гроф: «В нашем случае проблема физического контакта несколько упрощается тем, что мы всегда работаем в группе. Основания и правила оказания интимной поддержки ясно разъясняются и принимаются группой в качестве составной части процедуры в целом. Области прикосновения определяются переживаниями дышащих, а не выбором ассистирующих. Все, что происходит в этом отношении, происходит публично и в условиях наблюдения всей группы. Это значительно отличается от контекста индивидуальной работы в частной практике. Уместность этого подхода в последнем случае следует оценивать каждый раз индивидуально» (Гроф, 1994).

Есть еще один аспект, в котором очевидны преимущества работы в группе. Это диадные отношения. Обычно каждому участнику группы предлагается выбрать партнера, с которым он хотел бы работать. Участники пары по очереди выполняют предложенные роли, что позволяет глубоко понять и почувствовать другого человека, проследить особенности межличностных отношений.

То, как партнеры выбирают друг друга, зачастую оказывается тоже психологически важным и включает порой синхронические факторы. Нередко в переживаниях партнеров наблюдаются элементы необычайной допол-

нительности или антагонизма. Это может оказаться полезной возможностью эмоционального воспитания.

Если диадные процессы присутствуют в группе систематически, участники имеют возможность выбрать другого партнера — в том случае, если их что-то не устраивает или если их привлекает кто-то другой.

В целом преимущества групповой работы заключаются в следующем:

1. В самой группе заложены уникальные возможности. Это, прежде всего, межличностное (социальное) обучение, позволяющее более глубоко познакомиться со стилем своего общения с другими людьми, а также приобрести более эффективные социальные навыки.

Группа дает возможность глазами других посмотреть на себя и свои проблемы, моделировать свое поведение «здесь и теперь». В группе можно получить различные реакции других ее участников на свое поведение, увидеть с их помощью последствия своего поведения не только в группе, но и вне ее. Группа не только позволяет участникам всесторонне увидеть себя, но и оказывает поддержку при испробовании новых способов поведения.

2. Группа значительно лучше соответствует повседневной реальности индивида. В ней без усилий «воссоздается» повседневная жизнь каждого участника — здесь они бывают такими, какими обычно бывают в отношениях с другими людьми.

Это позволяет реально увидеть их жизнь и в особенности проблемы и трудности отношений. Взаимосвязь межличностных процессов в группе и межличностных отношений вне группы увеличивает вероятность того, что усвоенные в группе новые способы поведения, изменившееся понимание себя и своих отношений с другими будут перенесены в ситуации реальной жизни.

3. Группа предоставляет участникам возможность обмениваться жизненным опытом, способами «создания» и решения проблем, учиться на опыте других участников. Это дополнительная возможность самосовершенствования.

4. Группа создает безопасную атмосферу для проявления себя, своих эмоций, переживаний и научения новому незнакомому поведению, приобретению новых установок, убеждений (Козлов, 1995).

Существуют, на наш взгляд, следующие требования к психотехникам со стороны клиентов, некий социальный запрос к особенностям психотехник:

1. Интенсивность психотехник вызвана следующими обстоятельствами:
   1) огромный массив кризисных состояний личности, высокая репрезентация кризисной личности в обществе;
   2) сжатие времени, убыстрение и уплотнение энергоинформационных процессов в обществе и в индивидуальном сознании;
   3) проявленная потребность быстрого и эффективного, точного и безопасного разрешения проблем личности за счет расширения ресурсов самосознания и рефлексии.

2. Комплексность, системность, целостность.

Психотехники должны работать на следующих уровнях психики:

1) физическом и психофизическом (снятие соматических факторов стрессов и стрессогенных ситуаций);
2) психологическом (разрешение внутриличностных проблем, личностная трансформация, психотерапия, достижение целей интеграции личности);
3) разрешение социально-психологических проблем личности (проблемы коммуникации и социальной интеграции, социальной адаптации, проявленности в общественных связях и отношениях);
4) разрешение проблем самоактуализации личности (расширение личностной свободы выбора, открытие внутренних энергетических, интеллектуальных и эмоциональных ресурсов, нахождение глубинной мотивации человека и приобретение права полностью проявлять свою индивидуальность);
5) удовлетворение потребности личности в трансцендировании, нахождение психодуховных измерений личности, определение ответов на основные вопросы человеческого бытия, принятие права «на воплощенное существование», «примирение человека с богом», «просветление и второе рождение».

3. Адаптивность психотехник в социальном пространстве. Она обеспечивается следующими факторами:

1) достаточной предысторией использования в трансформации и интеграции личности;
2) тесной взаимосвязью с эмпирическими техниками самоинтеграции, которые используются людьми в обыденной жизни без теоретического осмысления;
3) высокой мерой научности в теоретическом, методологическом отношениях, а также высоким динамизмом, открытостью и тесной связью с практикой.

4. Обеспечение свободы клиента выражается в следующих требованиях к психотехникам:

1) экологичность психотехник;
2) соблюдение принципа Оккама «Сущности не имеет смысла преумножать без необходимости»;
3) психотехники должны формировать умения и навыки, достаточные и необходимые для решения личностных проблем самостоятельно самим клиентом;

5. Безопасность выражается на всех уровнях существования человека:

1) физическом;
2) психологическом;
3) социально-психологическом и социальном;
4) духовном (Козлов, 1999).

Трудно найти одну психотехнику, которая соответствовала бы всем требованиям, выдвигаемым социальной и психологической работой, как специфической деятельностью с личностью и группами в кризисных состояниях. Но, как показывает опыт работы с тысячами клиентов за последние 15 лет, вполне возможно найти методы групповой работы, включающие в себя психотехники, отвечающие рассмотренным выше требованиям. Одной из таких техник является ИТДТ.

Рассмотренные нами исторические и теоретические исследования танца, танцевально-двигательной терапии позволяют выделить социально-психологические характеристики ИТДТ.

Сформированный в обществе социальный интерес к различным видам танца.

1. Доступность и простота исполнения.
2. Групповая форма работы, позволяющая развить высокую степень эмпатии, социальной перцепции, социальной идентификации, социальной конгруэнции, опыт групповой сплоченности, сотрудничества, межличностных коммуникаций.
3. Невербальные коммуникации, возникающие во время движения.

К преимуществам танцевально-двигательных методов относятся:

I. Эффективность применения танцевально-двигательных методов в групповой форме работы.

Во-первых, танцевать или двигаться может каждый человек, вне зависимости от возраста, пола, социального положения, уровня образования, ценностей, установок и даже здоровья (не считая случаи обездвиживания).

Во-вторых, использование танцевально-двигательных техник позволяет:

1) провести диагностику как отдельной личности, так и группы в целом (выявить стереотипы движения, мышечные зажимы, проблемные зоны);
2) снять напряжение (первичное — в начале группы или постоянное, принесенное на группу из социальной жизни);
3) приобрести новые паттерны движения, способствующие эффективному взаимодействию с собой, миром, людьми посредством изучения себя и подражания другим;
4) изменить стиль коммуникаций с окружающими;
5) научиться осознавать свои и чужие желания, чувства, поступки, посредством анализа движений;
6) достаточно быстро создать атмосферу доверия, способствующую развитию групповой сплоченности, психологической поддержки.

В-третьих, изменение движений приводит к изменению качеств личности, проявлению индивидуальности, искренности, спонтанности, принятию себя, и, как следствие, происходит изменение установок, стереотипов, коммуникаций.

II. Неформальная и невербальная коммуникация.

У такой коммуникации можно выделить следующие преимущества по сравнению с вербальной:

1. *Оперативность.* Невербальная коммуникация между участниками, по сравнению с вербальной, более оперативна в передаче сообщений, несущих экспрессивную нагрузку тем, кто включен в соответствующую коммуникационную структуру.

2. *Адресность.* Межличностная невербальная сеть направляет сообщения тем участникам, для кого эти новости существенны с гибкостью, превосходящей вербальные формы информации. Межличностная коммуникационная сеть функционирует избирательно и адресно, приспосабливая элементы новой информации к профилю интересов отдельного участника.

3. *Оценка и синтез.* При личном невербальном контакте участников отдельный участник получает не словесную оценку, а информацию, прошедшую процедуры отбора и оценки и, возможно, даже через операции синтеза элементов информации, что существенно снижает время ее принятия.

4. *Извлечение прикладного смысла.* Зачастую в процессе передачи информации осуществляется перевод с исходного языка танца на прикладной язык — язык действия. При этом сама оценка значения такого знания для данных практических ситуаций и оценка условий, в которых это вновь приобретенное знание может применяться, зачастую оказывается более значимой, чем сам факт знания.

5. *Передача неформулируемого содержания.* К такой информации относятся мельчайшие детали движений, мимики, эмоций, дыхания, темпа и ритма, сведения об ошибках и использованных материалах, о степени продуктивности полученного опыта и выработанного навыка. Информация такого рода, как правило, не вербализуется, а если и озвучивается, в ней трудно бывает разобраться, такую информацию трудно кратко сформулировать в словах: ее проще показать, чем рассказать о ней.

6. *Сопутствующая обратная связь.* Двусторонний обмен информацией в межличностной коммуникации дает возможность и позволяет:

во-первых, познакомиться с реакцией других участников и получить полезные критические замечания относительно идей и работы;

во-вторых, механизм обратной связи делает межличностную коммуникацию существенной частью системы признания в группе;

в-третьих, с точки зрения слушающего, сообщение коллеги часто несет в себе информацию об уровне мышления говорящего;

в-четвертых, обратная связь и сама по себе играет важную роль в процессе управления обменом информацией, частью которой она является.

III. Психотехническая особенность танцевально-двигательных методов (частая смена партнеров, работа в малых и больших группах и др.), приводящая к спонтанным межличностным коммуникациям. Спонтанная и межличностная коммуникации в совокупности определяют некоторое поле генерации идей и способов разрешения проблем, в котором преимущества межличностной коммуникации органично дополняются преимуществами коммуникации спонтанной.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ ИТДТ В ГРУППОВОЙ ФОРМЕ РАБОТЫ

ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕТОДОЛОГИЯ

Современная ситуация в методологии психологии характеризуется противостоянием традиционного (академического) направления и огромного количества школ и течений, новых психологических подходов к пониманию теории и практики этой науки (Козлов, 1999).

Академическая психология основывается на биологическом и социальном детерминизме активности человека и отдает предпочтение материалистической, позитивистской парадигме науки.

Новоиспеченные эклектические «направления» и «школы», особенно прикладной ориентации, или не имеют методологического осмысления, или считают методологию схоластической профанацией науки.

Одновременно как вне мировоззрения не существует личности, так и вне методологии нет науки.

Основная проблема заключается в том, что ни практики, ни теоретики психологии не пытаются рефлексировать целостную картину психической реальности человека. В психологии отсутствует восприятие целостной картины психической реальности, которая проявлена на всех уровнях — от биологического до духовного.

В силу этого необходимы создание и разработка принципиально новой методологии, которая бы учитывала проявленность психического на всех уровнях существования человека.

Смысл общего интегративного подхода заключается в том, что психика человека является многоуровневой системой, обнаруживающей в личностно структурированных формах опыт индивидуальной биографии, рождения, а также безграничного поля сознания, трансцендирующего материю, пространство, время и линейную причинность. Осознание представляет собой интегрирующую открытую систему, позволяющую различные области психического объединять в целостные смысловые пространства.

Личность — это форма проявления психического, она имеет фрагментарную структуру, и между фрагментами различных областей и уровней существует конфликтное напряжение. Бинарный характер оценки человеком собственного опыта приводит к усилению интрапсихического напряжения.

Интеграция на уровне личностном подразумевает осознание конфликтных напряжений между фрагментами и уровнями психики и открытое принятие того, что раньше отвергалось. Способность к интеграции опыта —

основной критерий психического здоровья. Низкая способность к интеграции ведет к формированию деструктивных реакций личности и в крайних выражениях — к социальной девиации и психопатологической симптоматике.

Практические методы психосоциальной работы с использованием интегративного подхода включают в себя широкий спектр психологических техник, общим для которых является использование личностного ресурсного потенциала.

Интегративный подход — принципиально новое смысловое пространство как для профессионалов (психологов, социальных работников, психотерапевтов), так и для их клиентов.

В последние десятилетия в психологии и социальной работе возникли направления, так или иначе рассматривающие психику человека как сложную многоуровневую саморегулирующуюся систему, открытую для взаимодействия с другими системами и обладающую способностью производить новые структуры и способы организации. Основоположником таких подходов можно с уверенностью назвать З. Фрейда, рассматривающего психику как систему, состоящую из динамических, взаимосвязанных между собой и связанных с окружающим миром элементов.

Дальнейшее развитие глубинной психологии строилось на использовании этой модели. Психоаналитическая терапия подразумевала повышение психологической компетенции пациента путем глубокого исследования конфликтного элемента психики и интеграции его в целостное психическое пространство.

Несмотря на революционный переворот в понимании психического, совершенный З. Фрейдом, предложенный им психоанализ оставался в рамках редукционистски-материалистических взглядов на функционирование личности. Содержание психической жизни целиком определялось опытом индивидуальной биографии и физиологическими процессами организма.

Признание важности общечеловеческого опыта и духовных, «нуминозных» переживаний было провозглашено учеником Фрейда К. Г. Юнгом. Его величайшей заслугой было выведение человеческой психики за пределы индивидуальных ограничений, придание ей общеисторического и космического смыслов.

Существенным вкладом в интегративное понимание психики явилось выделение Юнгом структурных принципов организации сознания: комплексов и архетипов.

Архетипы обеспечивают организацию психики на уровне коллективного бессознательного и отвечают за связь индивидуального сознания с общеисторическим эмоциональным опытом человечества; комплексы являются структурными единицами индивидуального бессознательного и тесно связаны, с одной стороны, с архетипами, с другой — с индивидуальным повседневным опытом. Центром психики Юнг считал Самость — пространство потенциальных возможностей и целостности личности, а основным психи-

ческим процессом — процесс индивидуализации, конечной целью которого является интеграция комплексов и архетипов и достижения Самости.

Исторически рассматривая развитие интегративного подхода в приложении к пониманию психики нужно упомянуть таких авторов, как Р. Ассаджиоли, С. Гроф, К. Уилбер. Они разработали достаточно сложные карты психики, включающие надличностные измерения. Наиболее яркой и методологически корректной картой психики является, безусловно, расширенная картография бессознательного С. Грофа, создавшего эту модель на основе тридцатилетнего опыта изучения феноменов измененных состояний сознания.

Таким образом, одной из ведущих тенденций в формировании интегративного взгляда на психику стал структурно-топологический подход; однако без учета динамизма психической жизни этот подход рискует превратиться в одну из мертвых концепций, которыми изобилует академическая психология.

Чрезвычайная пластичность и динамичность психики делает практически невозможным создание единой, раз и на всегда принятой теории психического; единственное, чему мы можем следовать, так это импульсам самопознания, а существующие теории помогают нам лишь организовывать эти импульсы и, если повезет, создавать новые теории и подходы.

Современная масштабная тенденция, характерная для методологии психологии, — обращение в поисках ответов на свои вопросы к другим областям научного знания, с одной стороны, с другой — к духовному наследию человечества. Это проявление интегративных тенденций внутри самой психологии (Козлов, 2001).

Методология интегративного подхода в психосоциальной работе заключается в следующих принципах организации объяснительной и воздействующей ее составляющих:

ПРИНЦИП ЦЕЛОСТНОСТИ

Принцип целостности подразумевает понимание психики как чрезвычайно сложной, открытой, многоуровневой, самоорганизующейся системы, обладающей способностью поддерживать себя в состоянии динамического равновесия и производить новые структуры и новые формы организации.

Принцип целостности сформулирован в известном врачебном постулате «Лечить больного, а не болезнь». В чем же смысл этого принципа применительно к реальной психосоциальной работе с населением?

Еще А. Адлер подчеркивал подход к пониманию каждого человека как интегрированной целостности в рамках социальной системы. Основные принципы Адлера — холизм (целостность), единство индивидуального стиля жизни, социальный интерес, или общественное чувство, и направленность поведения к цели. В интегративной методологии также подчеркивается при-

оритет действий социальных влияний на каждого индивидуума и важность социальных интересов: чувства общности, кооперации, заботы о других.

Сложность предмета наших усилий, а именно личности клиента и групп клиентов заключается в том, что их содержание не определяется лишь набором проблем, которые они осознают и демонстрируют, или неким кризисным состоянием. Как правило, за демонстрируемыми личностными проблемами стоят более глубокие неосознаваемые структуры (гештальты, системы конденсированного опыта, целостности психической реальности, субличности и т. п.). Они являются своеобразными паттернами связи индивидуальной психики с окружающим миром и несут определенный личностный смысл.

Более того, на наш взгляд, мы все время должны учитывать «вечную философию» человека с ее незыблемой истиной преодоления всех пределов.

«Человек есть нечто, что должно превозмочь» (Ф. Ницше), и человек получает свое обоснование, свою целостность и свой смысл в трансцендировании.

Трансцендирование существует не только в положительном векторе духовной реализации. По сути дела, сущность духовного поиска в религиозно-философских традициях состояла в попытке преодоления локальности жизни человека, ограниченности его способностей, его смертности, в попытке перевода человека в космическое измерение.

Для интеллигентной ментальности есть более эстетичные примеры трансцендирования, как в практике науки, когда у человека создаются органы — научные теории, приборы, гипотезы, переводящие его в космическое измерение. Ведь открытие законов природы — это есть не что иное, как делание человека через опыт его сознания соразмерным космосу и устройству универсума. Через практику философии человек также становится соразмерным Вселенной как всеединству, получает самообоснование в качестве космического феномена. Через предельный опыт в области искусства человек также способен трансцендировать свои границы и воплощать космическую гармонию. Весь этот опыт преодоления себя через создание специфических духовных органов для перевода в космическое измерение был характерен для человека на протяжении всей его истории (Мамардашвили, 1992).

Но мы не можем не видеть негативный вектор этой вечной попытки трансцендировать ограничения, когда они приводят к социальной девиации, к пограничной психопатологии или к суициду.

Клиент психосоциальной работы существует вне любых теорий и концепций (если только он не дипломированный психолог или социальный работник). И, приступая к реализации психосоциальной работы, следует иметь в виду относительность любой, даже самой и экономичной и элегантной, теории психического, поскольку сложность нашего объекта деятельности несопоставима ни с одной идеей о нем.

Многоуровневость психики подразумевает и многоуровневость проблемных состояний и кризисных явлений. То или иное кризисное состояние, осознаваемое клиентом и представляющее для него проблему, можно

рассмотреть как незначительную часть мощной энергетической структуры, проходящей через все уровни психического. В соответствии с принципом целостности любые психологические или социально-психологические трудности клиента несут двоякий смысл: с одной стороны, они являются признаками нарушения целостности функционирования психики, с другой — актом ее восстановления. Поэтому побуждение клиента к нахождению позитивных смыслов в его проблемной ситуации является часто первым шагом к восстановлению целостности (Козлов, 1999).

Столь частое в процессе психосоциальной работы сопротивление клиента является, по большому счету, сопротивлением системы дестабилизирующему дезорганизующему воздействию специалиста. Мы должны предельно четко понимать, что гомеостатическая тенденция выражена и в личности наркомана, и в личности безработного, в личности бомжа. Если клиент удерживается в процессе психосоциальной работы и первоначальные социальные нарушения исчезают, то нет никакой гарантии, что через некоторое время мы не столкнемся с возникновением принципиально новой социальной девиации. Любая социальная девиация носит в первую очередь компенсаторный характер и представляет собой отражение внутренних процессов самоорганизации и стабилизации.

Таким образом, принцип целостности в контексте интегративной методологии является в первую очередь принципом экологичности и подразумевает следование логике внутреннего процесса трансформации личности.

ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ПРИНЦИП

Генетический принцип, или принцип развития, выражается в том, что человеческая психика имеет множество потенциальных направлений своего развития. Эти направления определяются в критических точках — точках бифуркации, где система делает выбор в отношении пути своего дальнейшего развития. Можно сказать, что в точке бифуркации система находится в состоянии временной нестабильности и чрезвычайно чувствительна даже к незначительным внешним воздействиям. Это состояние системы соответствует начальным этапам кризиса, когда на фоне нарастающей нестабильности происходит мобилизация психических и физических ресурсов и активный поиск новых путей развития.

Опыт практический работы показывает, что клиент в этом состоянии, как правило, нуждается в помощи для осознания новых возможных путей развития и организации ситуации эмпатической поддержки. Если путь развития найден и принят, то активность направляется на поддержание системы в новом режиме функционирования.

Таким образом, для сохранения эволюционных процессов в системе, которая находится в точке бифуркации, ей необходима кратковременная качественно организованная и структурированная поддержка. Если этого не

произошло и если человек не обладает навыками саморефлексии и саморегуляции, то выбор дальнейшего пути развития становится зависимым от случайных факторов и может не соответствовать сущностным потребностям как личности, так и социального окружения. В этом случае возникает конфликтное напряжение между уровнями психики и, как следствие, возникают компенсаторные феномены — социальные девиации. Эта ситуация соответствует развернутой картине личностного кризиса, когда состояния относительной стабильности чередуются с состояниями обострения. Каждое обострение несет в себе потенциал обновления и возможность нового эволюционного пути, однако система вновь и вновь делает один и тот же выбор.

В контексте интегративного подхода это состояние является наиболее перспективным для применения мощных интенсивных психотехнологий, связанных с вхождением в измененные состояния сознания.

Можно предположить, что опыт высокой интенсивности, с одной стороны, девальвирует значимость когда-то сделанного случайного выбора, с другой — активирует непроявленные аспекты различных областей психики, связанных с высшими уровнями иерархии потребностей.

Одной из основных характеристик кризисного состояния является сужение сферы осознания вокруг проблемного поля, которое постепенно становится активной интрапсихической подсистемой, все более проявляющей свою автономию.

Расширение сферы осознания в процессах интенсивных интегративных психотехнологий приводит к тому, что качества кризисного состояния трансформируются в поток опыта (позитивная дезинтеграция); при качественной профессиональной поддержке этого процесса происходит формирование новой интрапсихической подсистемы, более сонастроенной с духовными измерениями и обеспечивающей психической жизни большую целостность.

ПРИНЦИП ОБУСЛОВЛЕННОСТИ

Психическое пространство представляет собой систему взаимосвязанных пространственно-временных сознательных и бессознательных структур (гештальтов, целостностей психической реальности, систем конденсированного опыта и т. п.), между которыми существует энергоинформационное взаимодействие внутри психики; характер этого взаимодействия определяют паттерны отношений человека с окружающим миром.

Принцип обусловленности подразумевает существование не только линейных причинно-следственных отношений «здравого смысла», но и акаузальных взаимосвязей как внутри психики, так и между событиями внутреннего и внешнего мира.

Неравновесное состояние системы (кризисное) способно воздействовать на линейную область; на внутреннем плане влияет на причину.

Клиент в депрессивном состоянии склонен интерпретировать происходящие вокруг события из точки своего состояния; при многих кризисных состояниях воспоминания прошлых событий превращаются в фантастический синтез реальных событий с воображаемыми, который, по мнению клиента, «правильно» объясняет его состояние. Содержание интерпретаций обуславливается актуальным состоянием системы и искажает линейную область; степень искажений связана в первую очередь с интенсивностью эмоциональных переживаний.

Одним из проявлений принципа обусловленности является нелинейная смысловая связь между интрапсихическими переживаниями и событиями окружающего мира, названная К. Г. Юнгом акаузальным объединяющим принципом или синхронистичностью. Появление в жизни клиента таких значимых совпадений свидетельствует об активации спонтанной трансформационной способности психики, которую следует поддерживать и катализировать в психосоциальной работе. Явления синхронистичности могут способствовать обретению клиентом новых смыслов и новому пониманию реальности.

Содержательно одинаковые проблемные состояния могут обусловливать различные направления развития системы — от личностного роста и духовного совершенствования до социальной девиации и идентифицированности личности со статусом социального аутсайдера. Раскрытие кризисного состояния в его положительном векторе подразумевает для клиента потенциальную возможность очищения через опыт страдания, возможность алхимического процесса трансформации индивидуальной психики, личности, на социально полезные цели и деятельность.

Содержание психосоциальной работы во многом определяется направлением, психологическим или психотерапевтическим мифом, в котором работает специалист. Это содержание конструируется синтезом личного опыта, образования и внутренних убеждений специалиста.

Клиент способен ассимилировать практически любую концепцию психосоциальной работы, но лишь в том случае, если она полностью разделяема специалистом. Обуславливая процесс психосоциальной работы соответствующим мифом, мы способствуем формированию альтернативных энергоинформационных взаимодействий между элементами и подсистемами психической реальности клиента. И, как это ни странно, «по вере вам и воздастся». Часто концепция является убедительной не в силу научности или ментальной изысканности, а по причине внутренней веры в нее специалиста. Поэтому, наверное, работа баптиста или священника в хосписе часто выглядит намного убедительнее, чем работа психолога.

ПРИНЦИП ПОЗИТИВНОСТИ

Принцип позитивности подразумевает центрирование специалиста и клиента на положительном опыте. Одним из первых шагов в психосоциальной работе является нахождение позитивных смыслов в проблемном

состоянии. Если это удастся, то клиент, может быть, впервые получает возможность увидеть то, что с ним происходит, в ином свете.

Этот принцип, как мы неоднократно отмечали (Козлов, 1998), не означает, что специалист должен постоянно подбадривать и успокаивать клиента. Специалист скорее занимает позицию активного сострадания, когда он четко осознает свои возможности и ограничения и, исходя из этого, строит процесс психосоциальной работы в соответствии с состоянием и возможностями клиента.

Позитивность предполагает несколько шагов во взаимодействии с клиентом:

1) рефлексия актуального состояния, которая подразумевает осознание проблемной ситуации человека и факторов, определяющих это состояние;
2) присоединение и эмоционально-чувственное вживание в проблему, воспроизведение ее специалистом в собственном сознании и рефлексия собственных переживаний; бывает очень полезно дать клиенту обратную связь по поводу своих переживаний;
3) постановка общей цели психосоциальной работы, сообщение клиенту своего понимания ситуации и возможности интерпретации состояния пациента с точки зрения этой концепции. Доведение до пациента информации о применяемых психотехнологиях, их эффектах. Психотехнологическое насыщение процесса работы;
4) помощь пациенту в осознании своих новых переживаний и возможностей в конструктивном использовании их в повседневной жизни (интеграция личностью нового опыта);
5) при необходимости — организация отслеживания пациента в социуме и гарантированная поддержка после окончания цикла психосоциального взаимодействия.

Главный смысл принципа позитивности заключается в том, что сонастроенность человека с положительными состояниями обеспечивает его высокой степенью энергии, доступом к творческим ресурсам, эффективными навыками саморегуляции и проявления в социуме.

Выражением принципа позитивности для пациента является осознание им необязательности страдания ради того, чтобы жить в соответствии со своими потребностями, возможностями и способность творить положительные переживания в собственной жизни.

ПРИНЦИП СООТНЕСЕННОСТИ

Принцип соотнесенности подразумевает соответствие характера и интенсивности воздействия психотехнологий уровню зрелости пациента и степени сензитивности его психики.

В соответствии с этим принципом можно выделить следующие условия организации и проведения психосоциальной работы:

1. Глубокая теоретическая и практическая подготовка специалиста в области психосоциальной работы, знание того, каким образом применяемые механизмы воздействуют на физическое и психическое состояние пациента, умение эффективно использовать их в процессе терапии. Кроме того, специалисту необходимо иметь достаточный опыт собственного прохождения тех техник и практик, которые используются в работе с населением.

2. Чувство необходимой достаточности при психотехнологическом насыщении работы, что соответствует известному принципу Оккама — «сущности не имеет смысла приумножать без необходимости; достичь большего меньшими средствами». Чрезмерная насыщенность психосоциальной работы мощными техниками может привести как к возрастанию сопротивления пациента, так и к усилению дезадаптации. В свою очередь, слабая интенсивность психосоциальной работы, использование «урезанных», сокращенных процессов взаимодействия с клиентами приводит к отсутствию глубины трансформационного опыта и, как следствие, падению эффективности работы. Следует помнить, что нет техник, эффективных при всех состояниях, за исключением одной — способности специалиста самому нести состояние гармонии, целостности, сострадания и любви.

3. Психотехнологии и концептуальное содержание социальной работы должны быть понятны, доступны и приемлемы для клиента. По всей видимости, не стоит предлагать клиентам — убежденным материалистам миф о переселении душ и заниматься с ними реинкарнационной терапией, каких бы нерешенных проблем прошлых воплощений нам ни хотелось бы у них увидеть. Не следует без предварительной информационной подготовки начинать терапию с мощных эмпирических техник, если клиент находится в состоянии выраженной астении, под воздействием депрессивного состояния или «выученной» беспомощности.

4. Цели психосоциальной работы, определенные специалистом, должны быть соотнесены с целями клиентов. Не следует во что бы то ни стало добиваться испытания сатори клиентом, если он хочет всего лишь избавиться от бессонницы и раздражительности.

ПРИНЦИП ПОТЕНЦИАЛЬНОСТИ

Если мы обратим внимание на особенности русской ментальности, то можем отметить особый способ восприятия пространства. Оно переживается как простор, как то, куда вырываешься из неволи, как чистая потенциальность бытия, воля, свобода, полноценное дыхание, то есть духовная жизнь, не стесненная мирской скорбью.

Интегративная методология, опираясь на целостное видение человека в перспективе его материального, социального, духовного роста, предполагает при психосоциальной работе с клиентом раскрытие его потенциальности, развитие интуиции, творчества, высших состояний сознания, личностных ресурсов. Использование этого принципа предполагает, что

индивидуум мобилизует свои ресурсы для преодоления кризисного состояния, фрустрации и страха, возникающих из-за отсутствия поддержки со стороны окружающих и неадекватности самоподдержки.

На наш взгляд, каждый человек обладает тенденцией к саморазвитию и потенциальностью, интенцией к целостности, большей свободе.

Раскрытие потенциальности может быть достигнуто на разных уровнях и не обязательно включает в себя так называемый духовный уровень. Более того, формы раскрытия могут быть различными.

В психосоциальной работе потенциальность может раскрываться:

- в узнавании о различных составляющих своей личности, ее структуре, качествах, свойствах, способностях и т. д.;
- в раскрытии перспектив развития своего материального, социального и духовного «эго»;
- в отождествлении или разотождествлении со значимыми фрагментами или качествами своего «эго»;
- в раскрытии потенциальных возможностей, способностей, витальных ресурсов;
- в усилении основных тенденций личности, особенно конативной и гомеостатической;
- в получении возможности отказа от отождествления себя с фрагментами «эго» и приобретении способности их контролировать;
- в раскрытии творческих сил личности, высших психических состояний сознания, экзистенциальных смыслов существования.

Мы могли бы еще продлить этот список, так как направлений и форм раскрытия потенциальности множество.

Самое важное в принципе потенциальности — открытие простора для дальнейшего развития, движения, жизни среди людей.

ПРИНЦИП МНОГОМЕРНОСТИ ИСТИНЫ

Любая теория, концепция, терапевтический миф, учение, идея, житейское суждение о психической реальности при кажущейся зачастую их полноте и универсальности справедливы лишь при определенных обстоятельствах и с известной долей вероятности. Следует помнить, что как самые гениальные психологические теории, так и заявления некоторых клиентов о «сглазе», «порче» представляют собой в первую очередь попытку структурировать и транслировать собственный внутренний опыт. Предельное осознание относительности и в то же время истинности любого понимания психического освобождает специалиста от догм и приближает его к точке мудрости, к драгоценному состоянию равностности. Наш разум производит объяснения, а реальность снисходительно принимает любое из них.

В заключение хотелось бы отметить, что методологические принципы интегративного подхода являются не сводом правил, определяющих про-

цесс психосоциальной работы, а скорее направлением профессионального мышления, философской и психологической тенденцией, имеющей практическое применение.

КАК МЫ ПОНИМАЕМ ИНТЕГРАЦИЮ

Самое элементарное значение понятия «интеграция» — присоединение части к целому. При этом под «частью» понимается вытесненный фрагмент сознания, изгнанный из сферы сознания как чуждое «эго» в сферу «Не так», «Не Я» под знаком отрицания «Нет».

Интеграция — это осознание конфликтов между «Я» и «Не Я», «Так» и «Не так» и открытое, оценивающее принятие того, что ранее отвергалось, отрицалось, подвергалось подавлению и было нерефлексируемо. В конце концов, интеграция — осознание выбора «Так» и «Не так» как конфуза дуальности.

Интегративные психотехнологии — система концепций, моделей, методов и навыков, которые ведут человека к большей целостности, к меньшей конфликтности, раздробленности сознания, деятельности, поведения. При этом первый шаг работы с клиентом — это принятие зоны «И так тоже», замена жесткого ограничения на гибкий выбор.

Цель интеграции — находиться за пределами мучительных дуальностей «Да» и «Нет», «Я» и «Не Я», которые являются качественными характеристиками «эго». Цель — устойчивое обживание пространства равностности — «И так тоже», пространство «танца равных партнеров», в котором каждый может отыскать равновесие и целостность, которые им подходят.

Любая система психологии и психотерапии исходит из необходимости интеграции, воссоздания в гармоническом единстве всех осознанных и неосознанных сил и способностей. Однако каждая теория и технология посвоему понимает, что такое здоровье, целостная личность, каковы главные принципы психологического взаимодействия (роль и место слова, невербальных и телесных коммуникаций, структура и динамика сессии и т. д.); что такое структура личности, ее свойства, каковы характеристики кризисных состояний, как и почему происходит изменение личности; что такое человеческая природа, какова роль психолога...

Интегративный подход дает на эти вопросы свои ответы, вытекающие из опыта и теоретических установок, во многом противоположных ортодоксальным направлениям прикладной психологии и психотерапии, использующей вербальные взаимодействия между психологом и клиентом.

Основная философская предпосылка интегративного подхода состоит в убеждении, что возможности обычного человека много больше тех, которые проявляются в его повседневной жизни, где он, пребывая в профаническом мире и в профаническом сознании, отождествлен со своим телом и «эго». Эта ложная идентификация является причиной неподлинного, не-

здорового и неудовлетворительного образа жизни и основным источником эмоциональных и психосоматических нарушений. Развитие дистрессовых симптомов, не имеющих органических причин, может рассматриваться как указание на то, что человек дошел до предела в ограничении и ущемлении своей природы. Однако кризисная ситуация несет одновременно возможность для исцеления: преодоления внутренней раздробленности и разделенности между человеком и миром.

Интегративный подход в психологии является одновременно очень молодым и очень старым. Это чрезвычайно новый подход в истории западной психологии и чрезвычайно старый — в истории человечества вообще. Мы находим его истоки в используемом в различных культурах шаманском и духовном целительстве, в психотехнике транса, в разнообразных духовных практиках, которые были развиты и в восточных странах, и в западных.

В рамках традиционных школ психологии, основанных на вербальном диалоге, серьезная коррекция психодинамических структур, лежащих в основе личностных кризисов, требует многих лет систематической работы. Представителям этих школ трудно поверить, что глубокие изменения личности могут происходить за считаные дни или даже часы, так как ортодоксальные теории не в состоянии объяснить эти результаты. Им также трудно принять тот факт, что процесс трансформации может идти независимо от используемой техники и теоретических воззрений и что наилучшей теоретической стратегией может быть принятие и поддержка с полным доверием всего, что спонтанно происходит в интенсивном интегративном процессе. Однако с точки зрения интегративного подхода эти удивительные вещи не только возможны, но и реальны, ибо процесс взаимодействия психолога и клиента по самой своей сути является не «лечением болезни в соответствии с неким рецептом или сценарием», а попыткой самопознания и самооткрытия.

Интегративный подход прямо использует потенциал психики к самоизменению, лежащий в сердце дао трансформации. Лишь в нем создаются оптимальные условия для появления этого потенциала, и за 2—3 часа происходит разрешение глубоких конфликтов, напряжений, психосоматических травм. Участник тренинга получает о себе обширные новые знания, а главное — развивает у себя чувство уверенности и контроля. Он начинает понимать, что единственный человек, который может ему действительно помочь, — это он сам.

Реальность, которая нас окружает, нейтральна. Она никакая, пока не соприкасается с нашим осознанием.

Интеграция имеет инсайтный характер, это всегда высвечивание какого-то пространства светом осознания. Все это очень похоже на то, как фонарик высвечивает из тьмы какое-то пространство. Это похоже именно на фонарь, а не на факел. У кого-то фокус этого фонаря четок, ясен, у кого-то расфокусирован, рассеян. Кто-то может держать этот фонарь в цепких ру-

ках своей воли, и луч осознания, как меч в руках зрелого воина, направлен и остер. У другого фонарь, словно в руках у пьяного или обкуренного гашишем, скользит бесцельно. У одного свет сильный, как прожектор, у другого слаб и еле теплится. И реальность выхватывается разная — у кого-то гармония, стройность, у кого-то бардак и грязь. И у каждого бывает время, когда фонарь дрожит в немощных руках и гаснет, гаснет. Но всегда есть место, где загораются другие фонари, и Земля наполнена мерцанием, и зачастую это мерцание заполняет весь космос, живой и неживой.

В чем главное отличие этого света?

Оно напоено отношением, оценкой и переживанием. В этом основное отличие человеческого света осознания — оно всегда пульсирует чувством, отношением.

Вселенная все время беременна человеческим осознанием.

Вселенная вечно возрождается в человеческом осознании.

Вне воли, чувства, осознания — пуст орех бытия.

И потому я все время радуюсь конфликту, боли, страданию не меньше, чем целостности, наслаждению, благостности. Вместе они составляют удивительно насыщенную палитру осознанной человеческой жизни. И каждый носит в себе космос, пустой, вечный, никакой, и умудряется создавать ежесекундно внутренний мир и наполнять его смыслом и содержанием.

Бывает так в самые удачные дни, когда психотерапевт и клиент вместе умудряются осуществить сказочное путешествие в сад Эдема. А в обычные дни — лишь бы «плоды» не были гнилыми и «воды» не ядовиты: «не навреди».

Мы далеки от мысли, что техники ИТДТ являются универсальными методами исцеления, но достаточно большой опыт работы в пространстве этих психотехнологий показывает, что они обладают рядом позитивных качеств:

- дают потенциальную возможность проработки целостностей психической реальности в совокупности всех компонентов;
- имеют достаточно высокую интенсивность и скорость воздействия;
- используют внутренние ресурсы психики к самоинтеграции;
- могут удовлетворять потребность в трансцендировании.

РАЗРАБОТКА ТРЕНИНГОВ

Все практики ТДТ подчеркивают важность согласования целей и методов занятия. Танец и любое упражнение в тренинге существует не потому, что мы решили его применить, он связан с целями тренинга, конкретными запросами участников и динамикой группы. Чаще всего выделяют три этапа занятия: разминка (разогрев), развитие темы, завершение (интеграция). Эта схема хорошо описывает одно занятие. Но в литературе по ТДТ практически ничего не говорится о разработке программ, составленных из нескольких занятий.

Интегративность методологии построения тренинга ИТДТ проводится на многих уровнях: мы обращаемся к различным слоям сознания, используем различные языки (ощущений, чувств, образов, знаков), поддерживая изоморфность и развитие тем и паттернов смыслов. Например, на тренинге «Жить Танцуя» тема «заземления» исследуется вначале через дыхание и работу с напряжением (дыхание в землю-опору через напряженный участок тела), затем, на следующий день, — в движении (танец потягиваний), затем в контакте с партнером (элементы контактной импровизации), затем на символическом, ритуальном уровне (танец с Землей как с живым партнером). Одновременно эта тема соединяется с темой интеграции трех ярусов кинесферы.

Поскольку мы используем танец, то сам тренинг в целом, метафорически мы можем рассматривать как большую танцевальную композицию, танцевальный спектакль и применять к ней некоторые принципы танцевальной композиции — ясность начала и завершения, развитие темы, формирование специфического языка, наличие кульминации (центрального раскрывающего, глубинного процесса). Если кульминаций несколько, они должны быть соотнесены друг с другом. Тренинг ИТДТ должен быть не только технологически грамотен, но и красив по композиции, этого требует сама природа метода, его творческое естество.

При разработке тренинга нужно разрабатывать не только отдельные занятия, но и видеть тренинг в целом: как темы раскрываются, поворачиваются различными аспектами в течение нескольких дней, как они интегрируются. Это раскрытие тем не должно быть логичным и линейным, оно может следовать прихотливой логике современного танцевального языка, но в любом случае оно должно проводиться осознанно. Некоторые положения кластерной теории интеграции М. Щербакова могут дать продуктивные идеи для разработки общей структуры тренинга.

Мы выделяем два аспекта «композиции» тренинга: *структурный* и *процессуальный*. Это не альтернативы, а два полюса, между которыми развивается тренинг как танец.

Структурность означает наличие четкого разработанного плана занятий с учетом времени всех упражнений и переходов между ними. Процессуальность — следование за процессом, внимание к развитию динамики группы, ответ на конкретные запросы участников.

На разных программах баланс между двумя этими аспектами может быть разным, он может меняться и в течение одного тренинга. В кратковременных тренингах (2–4 дня) более значим структурный аспект, для долгосрочных программ баланс сдвигается в сторону процессуальности.

В любом случае необходимо, чтобы объем материала (темы и форматы) для разработки тренинга в несколько раз превышал объем самого тренинга. Это дает возможность: а) оперативно среагировать на резкие изменения в групповой динамике; б) задает малоосознаваемую, но реальную «глубину» тренинга. Одна из часто встречающихся тенденций среди начинающих

тренеров — это желание вместить в тренинг как можно больше упражнений. Прекрасно, если вы знаете много форматов, можете разрабатывать их сами, но для тренинга как для любого произведения искусства (а хороший тренинг — это действительно произведение искусства) важна редактура, отбрасывание лишнего. Это «лишнее» все равно присутствует в «теле» тренинга и задает его «невидимое измерение». Так же тщательно нужно рассмотреть последовательность, связи между упражнениями, почему они следуют одно за другим. Здесь можно учитывать несколько принципов развития тем:

1. *Принцип маятника.* Маятники, синусоида, волна — один из самых естественных принципов; активность сменяется пассивностью, высокая интенсивность — медитативностью. Иногда резкая смена темы (контраст) способствует ее более глубокому усвоению за счет обновления восприятия, но может также и усилить сопротивление.

2. *Принцип интериоризации.* При освоении новых движений или принципов построения движений важно использовать путь интериоризации: вначале работа идет в группах или парах, а затем — индивидуально.

3. *Принцип экстериоризации.* Уже освоенное новое качество или способ действия имеет смысл закрепить во взаимодействии с партнерами.

4. *Принцип смены модальностей.* Для интеграции в структуру сознания новых смыслов и навыков имеет смысл менять «языки переживаний», проводить межмодальные трансляции: например, иногда подключать к танцу голос или рисование, предложить описывать восприятие движения через образы и т. д.

ВЕРБАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ИТДТ

В принципе, именно наличие и особая роль вербальной компоненты отличают танцевальную терапию от просто танцевальных занятий. Поэтому для танцевального терапевта важны все навыки, которые важны для любого психолога, работающего в вербальных техниках. Но механизмы интеграции в ИТДТ, естественно, шире, она может происходить и при отсутствии осознания первичной травмы.

В вопросе о вербальной интерпретации опыта движения нам близка позиция британской DMT — в ИТДТ терапевт не интерпретирует опыт клиента, не приводит его опыт к заранее заданной карте психики. Здесь мы исходим из принципа многомерности истины. Для нас важно помочь клиенту сформировать навыки саморефлексии, помочь ему в осознавании связей между ощущением, действием, чувством и смыслом.

Вместе с тем для практиков ИТДТ важны и специфические навыки — совмещение движения и ведения голосом, трансляция качества и состояния через интонацию, тембр и стилистику речи; умение соотносить силу голоса с громкостью музыки и т. д. Голос тренера ИТДТ также «танцует».

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКИ

Хотя на тренингах мы часто используем упражнения и процессы без музыки (например, Аутентичное Движение), для практиков ИТДТ критически важно хорошее знание различных музыкальных направлений, тонкое чувствование ритма, атмосферы, композиции музыкальных произведений и профессиональные навыки обращения с музыкальной аппаратурой.

Хотя мы не используем на тренингах очень громкую музыку, качество записи и аппаратуры очень значимо. Оптимальным на сегодняшний день следует считать наличие hi-fi аппаратуры и работа со специально подобранными CD (например, набор, который распространяется на профессиональной программе А. Гиршона). Музыкальные центры и кассеты принципиально не могут дать необходимого качества и снижают эффективность процесса. Также важно, чтобы ведущий умел сменить диск, поставить новую композицию, изменить громкость, продолжая давать инструкции, не отвлекаясь от наблюдения за процессом, не теряя контакта с группой. Нужно знать продолжительность каждой используемой композиции и динамику ее развития.

Выбор музыкальных композиций для проведения занятий должен быть максимально осознанным и определяться целями как конкретного упражнения, так и тренинга в целом. Музыка — составная часть терапевтического процесса в ИТДТ и может служить связующей нитью («якорем» в терминологии НЛП) между различными состояниями. Поэтому не следует на каждое упражнение ставить разные музыкальные композиции, но, если вы повторяете композицию, вы отчетливо понимаете, почему вы ее повторили, связь каких тем и состояний вы подчеркнули этим повтором.

В то же время набор музыкальных композиций для тренинга может быть достаточно разнообразным, чтобы помочь в активизации и интеграции различных чувств и состояний.

Мы не рекомендуем использовать популярные распространенные музыкальные композиции, особенно российскую «попсу», кроме тех случаев, когда мы работаем с утрированием социальных клише и стереотипов. В данном случае использование такой «музыки» действует как прививка, потому что в больших количествах популярная музыка является ядом для психики. Не следует использовать музыку с понятными большей части группы словами, кроме тех случаев, когда это продиктовано конкретным контекстом процесса. Музыка с ярко выраженной стилистикой (например, классическая или хип-хоп) будет задавать стиль танца; если вы не планируете специально работать внутри этого стиля, не используйте такую музыку.

Для проведения тренинга ИТДТ можно использовать следующие группы музыкальных произведений:

Энергизирующая, активная музыка, с использованием барабанов, возможно, этническая. Прекрасным образцом такой музыки является творчество «городской шаманки» Gabrielle Roth и ее группы The Mirrors.

Эмоциональная, выражающая различные состояния — от яркой радости до драмы и скорби, особенно важна воодушевляющая, призывающая к движению, но при этом не очень энергичная музыка.

Нейтральная, активизирующая музыка без явно выраженного эмоционального состояния позволяет больше сосредоточиться на самом движении.

Релаксационная, медитативная, «прозрачная»; большая часть музыки «нью-эйдж» слишком искусственна и «сладка». Но среди нее можно найти по-настоящему достойные образцы.

«Странная» музыка; для формирования новых движений, стимулирования спонтанности, раскрытия ресурсов рекомендуется использовать незнакомую музыку, с рваным ритмом, не привычную для танцевания с точки зрения стереотипа восприятия танцевальной музыки.

И наконец, самое главное — *вы используете только ту музыку, которая по-настоящему нравится вам, как ведущему*, увлекает вас самих; только «пропуская ее через себя», вы дадите людям возможность действительно «отдаться потоку» музыки, танцевать всем своим существом.

СПОСОБЫ ИНТЕГРАЦИИ ОПЫТА

Во время групповой работы с клиентами после общих упражнений, как правило, проводится проговор (sharing).

ПРОГОВОР

Проговор имеет разные формы в зависимости от контекста упражнений.

Когда в нем участвует вся группа, ее члены садятся в круг таким образом, чтобы каждому было удобно и каждый мог видеть и слышать говорящего. Во время группового обмена опытом начинается интеграция опыта танцевальной сессии в обычную жизнь. Это внутреннее переживание, которое подчас кажется неосязаемым, невыразимым, начинает как-то оформляться. Оно возникает в форме нарисованной мандалы, затем собирается в форму, символ или концепцию и начинает артикулироваться в словах.

Богатство обмена между внутренней и внешней реальностями каждого индивида оказывается еще более очевидным в группе. Из отчетов других людей человек может понять какие-то аспекты себя самого и свои переживания. Организовывается процесс, благодаря которому происходит этот ценный обмен, и появляется ясность, сакральное внимание.

Сакральное внимание описывает мощную силу групповой концентрации на одном человеке, как будто этот человек рождает внутреннюю истину или опыт во внешний мир.

Ту же самую концентрацию использует наблюдатель в Аутентичном Движении, создавая любовь и безоценочное присутствие. Это состояние ожидания без ожиданий. Другими словами, ожидание того, что процесс будет

продолжаться от момента к моменту. Это равновесие между пониманием того, что происходит, с полным осознаванием и отсутствием привязанности к какому-либо конкретному содержанию или форме, в которой это приходит.

Сакральное внимание всегда гибко и спонтанно реагирует в моменте: смехом, слезами и моментами тишины. Помогая установить сакральное внимание в группе, включайте ролевое моделирование — готовность быть в процессе и реагировать по мере разворачивания процесса от момента к моменту. Во время обмена опытом люди чередуются, рассказывая то, что они хотят рассказать о своем переживании.

Не нужно рассказывать то, что человек считает слишком личным. Не обязательно рассказывать вообще все. Однако, если есть сомнение, рассказывать ли что-то, лучше было бы рискнуть и попытаться артикулировать этот опыт. Доверие другим глубоко личного и важного опыта иногда дает чувство полной завершенности. Когда один человек закончил, другой, кто ощущает желание говорить, может начать говорить. Те, кто слушает, полностью концентрируют свое внимание на том, что говорится. Самая ценная вещь, которую можно предложить говорящему, — это полное внимание группы. Иногда кажется, что необходимо что-то спросить для полной ясности. Как правило, лучше просто слушать. Вы вольны рассказывать о своем опыте только то, что считаете нужным. Делая это, не занимайтесь анализом, а пребывайте в энергиях самого процесса. Воздерживайтесь от анализа и оценок чьего-либо переживания. Иногда кажется вполне уместным предложить какую-то помощь или мысль, но на самом деле почти всегда бывает некстати отвлекать внимание от того, кто делится своим опытом, предлагая вместо этого свой собственный опыт или анализируя переживание, о котором говорится. Анализ и интерпретация предполагают, что имеется уже полная информация для интерпретации. Когда возникает интерпретация, возникает тенденция к прекращению или замораживанию дальнейшего движения.

Эта карта (символ или переживание) не является территорией. Каждое переживание ограничено. Рациональное понимание не является конечным или абсолютным. И даже в науке теории постоянно изменяются. Если както вмешиваться в отчет участника, лучше это делать в духе усиления. Усиление выносит на поверхность то, что уже известно относительно того или иного символа и помогает продвижению.

Перед обсуждением скажите группе, сколько у вас времени для того, чтобы поделиться опытом, и попросите помощи у группы для того, чтобы времени хватило всем.

Следите за тем, чтобы каждому была дана возможность договорить, чтобы человек закончил говорить перед тем, как начнет следующий. Если у человека было некоторое чувство незавершенности, спросите у него, как он чувствует себя сейчас, как чувствует себя его тело.

Подтвердите, что вы готовы работать с ним и дальше после обсуждения, если это будет необходимо. Поблагодарите каждого после того, как он закончил рассказывать о своем опыте. Удерживайте сакральное внимание группы, не давая при этом людям почувствовать, что они нарушили правила.

В конце проговора иногда уместно сказать несколько слов о том, как вынести свое переживание в обычную жизнь. Объясните, что необходимо выбирать, когда и с кем можно делиться своими переживаниями.

Делитесь своим переживанием тогда, когда вам это необходимо сделать, от всего сердца, и тогда вам удастся не просто рассказать историю, а создать и интимность, и большее взаимопонимание.

Посоветуйте участникам тренинга, чтобы они потратили некоторое время для созерцания собственного опыта до того, как он поблекнет.

В конце проговора полезно провести какой-то маленький ритуал для завершения. Это может быть или просто молчание с закрытыми глазами, когда участники, взявшись за руки, сидят в кругу и созерцают тишину, или медитация на свечку, или что-то другое.

Предложите участникам хорошо «восстановить» свое тело, как после любого интенсивного опыта: принять горячую ванну, выспаться, хорошо питаться и пить много воды.

САМООТЧЕТЫ

Как показывает опыт проведения тренингов, чрезвычайно важно развить в участниках навык саморефлексии, тонкого самонаблюдения и самоанализа.

В этих целях на тренингах мы заводим так называемые дневники самоотчетов. В них участники тренинга записывают свой опыт по всем модальностям: ощущения, эмоции, чувства, образы, мысли и идеи. В дневнике тренинга записываются не только опыт процессов, но и переживания во время медитаций, настроек или спонтанных психодуховных состояний, опытов путешествий, наблюдений. Мы рекомендуем своим участникам тренингов, чтобы они имели блокнот для записей рядом, чтобы после процесса, прежде чем они начнут делать что-нибудь еще, можно было сделать краткие заметки по поводу своих переживаний в процессе. Позже, после проговора, в течение дня, они записывают содержание процесса полностью.

Содержание этих записей является объектом анализа для участников тренинга. Они должны попробовать понять, какова символическая структура процесса, что означают различные аспекты его содержания. Обратить внимание на те фрагменты, которые кажутся частью каких-то переживаний, происходивших когда-то в жизни. Есть ли в процессе какие-нибудь эмоции, мысли, телесные ощущения, которые бы отражали желания, отношения с другими людьми в настоящий момент, или они касаются прошлого, какие ассоциации они вызывают и на какие желания, страхи, влечения указывают.

Если участник имеет достаточно большой опыт прохождения тренингов, то он должен попробовать обнаружить сквозные темы, возвращающиеся темы или паттерны в своих процессах.

Таким образом, формируется навык самоосознания по всем модальностям опыта и понимания своих переживаний, психических состояний.

ЗАВЕРШАЮЩИЕ РИТУАЛЫ ДНЯ

Структура тренинга предполагает также и ритуальное завершение дня. В этих целях за десять лет работы мы сформировали огромное психотехническое поле. Вне сомнения, их структура зависит от многих переменных — контекста тренинга, количества участников, условий в зале, формы (полевой, стационарный, выездной). В главе 3 мы приведем только несколько упражнений, которые апробировали на многих групповых тренингах.

ЗАВЕРШАЮЩИЕ РИТУАЛЫ ТРЕНИНГА

Когда завершены все круги интеграции опыта тренинга, совершите ритуал закрытия семинара. Необходимость этого ритуала продиктована тем, что тренинговая группа представляет собой живую социальную общность, которая имеет все циклы своей эволюции, и завершение, закрытие — это логический этап этого развития.

Формы завершения тренинга многообразны. Это может быть групповая медитация, особый ритуал прощания. Предложите группе соединить руки вместе и минуту сохранять молчание, или совершить групповые объятия, или произносите ОМ, или какие-то другие спонтанные ритуалы, которые бы подчеркнули значимость коллективного процесса.

Вне сомнения, каждый раз творится нечто новое для завершения тренинга, но есть основные стратегии проведения этих ритуалов, которые мы и хотим привести ниже.

Я тебе дарю это в знак...

До начала ритуала приготовьте «дары». Это, как правило, сладости, конфеты, маленькие кусочки шоколада, орешки или финики, кусочки печенья и т. д.

«Дары» кладутся в красивую вазу, которая стоит на ритуально оформленном столе в центре зала.

Ведущий предлагает каждому взять горсть «даров» и подойти к другому со словами: «Я приношу тебе этот дар в знак своей признательности за...»

Каждый заканчивает предложение в зависимости от сложившихся во время тренинга отношений: «За понимание, любовь, признание, помощь и т. д.» Во время проговаривания дар предлагается скушать.

Каждый делает этот ритуал с каждым, и это является символом завершения отношений в тренинге.

Вдохни и выдохни день...

Эта настройка была придумана в 1998 г. на тренинге «Инсайт» в г. Ярославле.

«Вспомните, как вы в первый день вошли в этот зал, сели. Вспомните ритуал знакомства, занятия, которые были после знакомства... Затем вдохните этот день полностью, со всем его опытом, переживаниями, знаниями и выдохните с глубокой благодарностью за все, что было.

Затем вспомните, как начинался второй день. Вспомните... (перечисляются все занятия, которые были проведены за тренинговый день). Затем вдохните этот день и выдохните...»

Этот текст ведущий читает в вышеуказанном содержании и перечисляет все дни, которые продолжался тренинг.

«Сейчас вспомните, как начинался сегодняшний день тренинга. Вспомните все занятия, которые были, как вы недавно собирались на этот последний ритуал прощания, заходили в этот зал, как вы сели на то место, на котором сидите сейчас...

Вспомните весь тренинг от начала до конца, вспомните всех тех людей, с которыми вы общались за это время, почувствуйте их присутствие в этом зале и затем вдохните этот тренинг со всеми знаниями, опытом, переживаниями, общением и выдохните с глубокой благодарностью за все, что было...

Тренинг закончен. Впереди жизнь, которой и был посвящен этот тренинг».

Я тебе благодарен...

Этот завершающий ритуал делается после того, когда уже все круги интеграции завершены. Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...»

Во время ритуала можно включить медитативную, торжественную музыку.

А теперь я хочу сказать...

Этот завершающий ритуал аналогичен предыдущему. Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «А теперь я хочу тебе сказать...»

Во время ритуала мы рекомендуем включить медитативную фоновую музыку.

Спираль

Группа становится в круг, и все берут друг друга за руки. Ведущий идет в центр круга по внутренней стороне круга, ведя за собой всю группу, пока не образуется плотная свернутая спираль, в центре которого находится ведущий.

Ведущий предлагает сделать вместе несколько глубоких дыханий, которые объединяет «Тело группы» в единое целое.

После этого участники группы отпускают руки и расходятся.

Ведущий может сопровождать этот ритуал какой-то настройкой, в зависимости от контекста тренинга и групповых ожиданий, целей.

НЕКОТОРЫЕ ДОПОЛНЕНИЯ К ИНТЕГРАЦИИ

В последующие дни найдите время для рисования, созерцания, ведения дневника и для работы со сновидениями. Сон — это продолжение интеграции проявленных переживаний. Будьте внимательны к его посланиям. Полезно вести дневник или записную книжку, в которой вы будете фиксировать свои цели, равно как и свои догадки и наблюдения, ошибки и успехи. Фиксация целей проясняет и укрепляет решимость. Исследования показывают, что люди, которые записывают свои цели, имеют гораздо больше шансов добиться успеха, чем те, кто этого не делает. Ведение дневника не нужно превращать в серьезную работу — всего несколько минут записей в день могут быть весьма ценны. Записи способствуют кристаллизации идей, большей осознанности и рефлексивности, ясности в структурировании своей продуктивной целенаправленной активности.

Глава III

ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ИНТЕГРАТИВНОЙ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ (ИТДТ)

Мы надеемся, что читатели этой книги, профессиональные психологи и психотерапевты, отчетливо понимают, что приведенные ниже описания упражнений и процессов ИТДТ важны как методический материал; реальное представление о них вы можете получить, пройдя клиентские и обучающие программы у авторов. Для опытных практикующих психологов эти описания могут также стать источником собственных идей и техник.

Мы приводим эти техники в соответствии со структурой занятия: Разминка — Развитие темы — Интеграция. Упражнения для каждого занятия подбираются в зависимости от целей и реальной динамики группы. Хотя одни и те же форматы могут служить разным целям, очень важно, чтобы вы знали, какие именно цели вы ставите и с какими клиентами работаете.

УПРАЖНЕНИЯ-РАЗМИНКИ

Разогрев, разминка — необходимая часть любых занятий, связанных с телом и движением. В интегративной танцевально-двигательной терапии разминка важна не только как физический разогрев, но и как «вход» в тему занятия (например, если темой являются взаимоотношения, разминкой может быть body jazz в парах).

BODY JAZZ ГАБРИЭЛЫ РОТ (GABRIELLE ROTH)

Техника Body Jazz (Джаз Тела) Габриэлы Рот является одним из самых простых и информативных упражнений для начала занятия, поскольку кроме физической активизации упражнение дает возможность сконцентрироваться на различении ощущения от движений в различных частях тела. Одной из сложностей при начале занятий является отсутствие навыков в осознавании телесных сигналов; тело в движении — это «территория», для которой нет адекватной «карты». Это техника кроме функции разогрева обладает диагностическим и трансформационным потенциалом и является основой для многих других техник. Подобная техника есть в биомеханике Вс. Мейерхольда и в некоторых школах пантомимы.

Цели: разогрев; первичная диагностика и самодиагностика; развитие навыка осознавания тела в движении.

Продолжительность: 10–15 минут.

Музыка: специальная, из альбомов Г. Рот.

Исполнение: индивидуально.

Процедура

Основная идея Body Jazz состоит в выделении «центров движения», что означает, что в каждый момент времени движение инициируется и ведется определенной частью тела. Выделяются 7 таких центров: 1) голова-шея; 2) плечи; 3) локти; 4) кисти; 5) бедра (таз); 6) колени; 7) ступни.

Последовательность обращения к центрам может быть как прямой (от головы к ступням, что дает снижение излишнего контроля), так обратной (от ступней — к голове, что дает большую устойчивость и «заземленность»).

Важным этапом является также завершающее объединение центров в общем танце.

На разных занятиях контекст упражнения может быть разным, вы можете сделать акцент:

1) на поиске новых, незнакомых движений;
2) на изолированности/связанности центров с другими частями тела;
3) на использовании пространства (изменениях амплитуды движения);
4) на изменениях ритма и скорости движения.

Эти упражнения могут проходить как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Мы рекомендуем начинать с закрытых глаз, чтобы внимание участников было направлено на внутренние ощущения и не так влиял страх оценки. По мере развития движенческого репертуара и групповой динамики можно переходить к выполнению упражнения с открытыми глазами.

BODY JAZZ В ПАРАХ

Цели: разогрев; развитие навыка осознавания тела в движении; установление контакта с другими участниками в танце; увеличение вариабельности в проявлениях и взаимодействиях; отреагирование.

Продолжительность: 10–15 минут.

Музыка: специальная, из альбомов Г. Рот.

Исполнение: в парах.

Процедура

1. Диалог (версия Александра Гиршона).

Партнеры делятся на пары и становятся друг напротив друга. Основная инструкция заключается в том, что на этот раз движения каждым центром — это диалог между партнерами, которые, естественно, танцуют с открытыми глазами.

В ходе упражнения предлагается обращать внимание на разницу в качестве взаимодействия и эмоциональной окраске между движениями, исходящими из разных центров. Также важно отметить способность человека находить баланс между «выражением себя» в танце и восприятием партнера.

2. Диалог со сменой партнеров (версия Анны Гарафеевой).

Группа делится на пары и становится в два круга, внутренний и внешний, лицом друг к другу. Упражнение проходит так же, как и предыду-

щее, но на этот раз после диалога одним центром партнеры меняются — например, внешний круг смещается на одного человека по часовой стрелке.

BODY JAZZ — ПОХОДКИ
(Версия Александра Гиршона)

Цели: развитие навыка осознавания тела в движении; установление связи материала тренинга с повседневной жизнью; поиск ресурсных состояний.

Продолжительность: 10—15 минут.

Музыка: специальная, из альбомов Г. Рот.

Исполнение: индивидуально.

Процедура

Ведущий предлагает участникам начать свободно ходить, причем достаточно быстро, чтобы тело немного «несло». Через 1—2 минуты ведущий предлагает направить внимание на первый центр — голову, чтобы она начала «вести» тело в походке. Затем ведущим центром становятся другие центры (плечи, локти, кисти, бедра, колени, ступни). В ходе упражнения предлагается обращать внимание на разницу в качестве взаимодействия и эмоциональной окраске между походками, исходящими из разных центров, «узнаваемость» или новизну каждой из походок.

После всех семи походок участникам предлагается вспомнить их обычную, повседневную походку и отметить, какие центры ведут в этой походке.

Далее предлагается найти походку, которая больше устраивает человека телесно и эмоционально.

ВИБРАЦИЯ, ПЕРЕХОДЯЩАЯ В ТАНЕЦ

Цель: снятие мышечных зажимов, напряжения; разогрев.

Продолжительность: 10—15 минут.

Музыка: для первой части — с мелким, быстрым ритмом, удобным для тряски, во второй части — энергичная.

Исполнение: индивидуально.

Процедура

Участники начинают стоя, с закрытыми глазами. По музыку они начинают искать вибрацию, мелкую тряску, которая, начинаясь от ног и пола, проходит через все тело, постепенно включая плечи и голову. Через несколько минут участники начинают увеличивать амплитуду движения, сохраняя тот же паттерн. Постепенно вибрация становится волной, проходящей через все тело — от ступней до кончиков пальцев рук и макушки головы. Постепенно участники приоткрывают глаза, и движение распространяется в пространстве.

ТРЯСКА-РАСТЯЖКА

Цель: снятие мышечных зажимов, напряжения; разогрев.

Продолжительность: 15 минут.

Музыка: для первой части цикла — с мелким, быстрым ритмом, удобным для тряски, во второй части — медленная, тягучая; цикл повторяется несколько раз.

Исполнение: индивидуально.

Процедура

Участники начинают с закрытыми глазами с вибрации-тряски как в предыдущем упражнении. Можно обратить внимание на высвобождение плечевых и бедренных суставов. Через несколько минут (5–6) тряска прекращается и участники переходят к растяжке — тянутся всеми пятью конечностями (включая голову). Важно, чтобы эта растяжка продолжалась в одном направлении достаточно длительное время. Эта растяжка идет не за счет увеличения мышечного напряжения, а за счет «расширения пространства» в суставах. Эта часть длится 3–4 минуты.

Этот цикл повторяется несколько раз.

НАЗЫВАНИЕ КАЧЕСТВ ДВИЖЕНИЯ, РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Цели: развитие навыка осознавания тела в движении; диагностика рабочих и нерабочих зон в теле, трудностей исполнения различных качеств движения; выявление проекций движений в жизни.

Продолжительность: 10–15 минут.

Музыка: энергичная.

Исполнение: индивидуально.

Процедура

Участники начинают двигаться, ведущий называет различные качества движения (например, плавные кривые, прямые углы и т. д.) или части тела (центр, голова, ноги), которые становятся фокусом внимания во время движения.

Версия для продвинутой группы. Участники в любом порядке могут сами называть части тела, качества движения или просто «стоп-движение». Этот вариант позволяет больше включить механизмы группобразования.

РАБОТА С ЦЕНТРОМ

Во многих системах развития человека существует идея телесных центров, связанных с тем или иным аспектом личностной структуры. Голова как ментальный центр, грудь как сердечный, эмоциональный центр, низ живота при этом часто считают сексуальным или витальным центром. В некоторых восточных традициях эту область скорее определяют как энергетический центр (хара в Японии, нижний дянь-тянь в даосизме). Интересно, что рядом с этой областью находится пупок — место, из которого

появилось наше тело, откуда оно начало формироваться. Если же мы посмотрим с точки зрения физики, то эта область — центр тяжести нашего тела. Это «схождение смыслов» в одной части тела указывает на важность работы с ней. Эту часть тела мы называем просто «центр».

Здесь мы приводим одно упражнение, которое развивает чувствительность в этой области.

Цель: развитие чувствительности таза (области крестца).

Продолжительность: 10 минут в одну сторону.

Музыка: в начале оживленная, среднего темпа, затем — энергичная.

Исполнение: в парах.

Процедура

Участники делятся на пары. Один из партнеров кладет ладонь на область крестца (проекцию центра) другому. При этом важно качество прикосновения: ладонь как бы «прилипает». Второй партнер начинает ходить, а первый просто следует за ним, не отрывая ладони. Это прикосновение привлекает внимание (в том числе бессознательное) к области центра. Через одну-две минуты второй партнер добавляет разнообразие в движения, все время начиная, инициируя движения из центра. В этот период можно иногда менять ладони, стараясь тем не менее поддерживать непрерывность контакта. Через несколько минут первый партнер начинает вести второго, а второй поддается, позволяя себя вести за центр. Первый партнер старается предлагать второму те движения, которые тот не использовал (другие направления, ритмы, ярусы). На следующем этапе первый партнер отпускает второго, тот уже движется самостоятельно, используя весь репертуар движений, найденный и полученный во время предыдущих стадий.

Затем партнеры меняются ролями, и процесс повторяется в другую сторону.

РАБОТА С ПОЗВОНОЧНИКОМ

Цель: развитие чувствительности позвоночника.

Продолжительность: 10 минут в одну сторону.

Музыка: вначале оживленная, среднего темпа, затем — энергичная.

Исполнение: в парах.

Процедура

Позвоночник — это именно та ось, которая соединяет верх и низ тела, основа внутренней структуры, «мировое дерево» телесности. В этом упражнении мы используем тот же принцип, что и в предыдущем: один из партнеров кладет руки на две крайние точки позвоночника — копчик и основание черепа. Вначале партнер, к которому прикасаются, просто ходит, а затем начинает разнообразить движения, соединяя ими эти две точки. Первый партнер все время следует за вторым, стараясь по возможности не отрывать руки, может быть иногда меняя местами ладони. В конце первый партнер отпускает второго, и тот движется самостоятельно.

Затем партнеры меняются ролями, и процесс повторяется в другую сторону.

ВСЕ МЫШЦЫ — ВСЕ КОСТИ

Цель: развитие чувствительности, взаимосвязь телесных систем и качеств движения тела.

Продолжительность: 10—15 минут.

Музыка: энергичная.

Исполнение: индивидуально.

Процедура

Участники начинают двигаться. Им дается задание — двигаться максимальным количеством мышц одновременно. Ведущий напоминает различные области тела, которые могут быть вовлечены в движение (мышцы лица, пальцы ног, мышцы спины и т. д.). Через некоторое время участникам предлагается двигать не мышцами, а костями, чтобы движение проходило «сквозь» мышцы.

Следующие техники взяты из книги «Телесно-ориентированный тренинг актера» (Березкина-Орлова, Баскакова, 1993).

ОГОНЬ — ЛЕД

Цель: разогрев; диагностика мышечных напряжений; развитие движений.

Продолжительность: 10—20 минут.

Музыка: интенсивная на фазе «Огонь», спокойная фоновая или тишина на фазе «Лед».

Исполнение: индивидуальное.

Процедура

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

РТУТЬ

Цель: разогрев, развитие чувствительности.

Продолжительность: 15—20 минут.

Музыка: медленная, эмоционально нейтральная.

Исполнение: индивидуальное.

Процедура

Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает им представить свое тело в виде механизма, который нуждается в смазке, или в виде сосуда, который должен быть полностью наполнен жидкостью, например ртутью. «Я ввожу ртуть (или масло) в ваш указательный палец. Вы должны заполнить жидкостью все суставы вашего тела. Упражнение выполняйте медленно и сосредоточенно, чтобы ни один участок не остался без смазки.

ЗАЖИМЫ ПО КРУГУ

Цель: разогрев; обучение расслаблению (балансу напряжения/расслабления).

Продолжительность: 10–15 минут.

Музыка: ритмичная, небыстрая.

Исполнение: индивидуальное.

Процедура

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники идут несколько секунд (15–20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение — полностью расслабляют напряженный участок тела.

По окончании этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить «обычное» для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15–20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с «обычным» зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3–5 раз. После окончания упражнения участникам дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1–2 раза в день.

РОСТОК

Цель: разогрев; освоение перехода из закрытой позицию в открытую; поиск новых возможностей в одной и той же ситуации.

Продолжительность: от 5 до 15 минут.

Музыка: медленная, «раскрывающая» или без музыки.

Исполнение: индивидуальное.

Процедура

Участники находятся в кругу. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: «Представьте себе, что вы — маленький росток, только что показавшийся из земли.

Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10–20 «стадий». После выполнения этого упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись — сломались».

ПОТЯНУЛИСЬ — СЛОМАЛИСЬ

Цель: обучение расслаблению (балансу напряжения/расслабления).
Продолжительность: 5–10 минут.
Музыка: без музыки.
Исполнение: индивидуальное.
Процедура

Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих момента: 1) показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

НАСОС И НАДУВНАЯ КУКЛА

Цели: обучение расслаблению (балансу напряжения/расслабления); парное взаимодействие.
Продолжительность: 5–7 минут в каждую сторону.
Музыка: нейтральная или без музыки.
Исполнение: в парах.
Процедура

Участники разбиваются на пары. Один — надувная кукла, из которой выпущен воздух, — лежит совершенно расслаблено на полу. Другой «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец, кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно — кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окон-

чания надувания участник с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

СТРЯХНИ КАПЛИ

Цель: снятие напряжения, расслабление.
Продолжительность: 10 минут.
Музыка: веселая, задорная.
Исполнение: групповое.
Процедура

Инструкция: «Представьте, что вы попали под дождь, а у вас нет зонтика. Вы промокли насквозь. И вот вы в помещении. Вспомните, как отряхивается промокшая собака. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг было достаточно места. И начинаем отряхивать волосы, ресницы, скидываем капли с ушей, теперь освобождаем от дождика плечи, локти, ладони, пальчики, полностью руки, спину, бедра, ноги, колени, ступни. А теперь потрясите всем телом, можно добавить звук и услышать свой голос».

Вопросы для обсуждения:

- ❒ Что вы сейчас чувствуете в теле?
- ❒ Есть ли в теле сейчас напряжения? Где?
- ❒ Какое настроение сейчас?

УЛЫБАЮЩЕЕСЯ СОЛНЫШКО

Цели: снятие напряжения; разогрев.
Продолжительность: 35–40 минут.
Музыка: различная по ритму и темпу.
Исполнение: групповое.
Процедура

Инструкция: «Начните двигаться по залу, осознавая свое тело, сконцентрируйтесь на ступнях, внимательно изучите движение своей левой ступни, теперь правой. Двигайтесь то быстрее, то медленнее, меняйте ритм движения... Представьте, что у вас на пятках появилось солнышко, покажите его всем, подарите его улыбку миру... А теперь солнышко переместилось на ваши локти... Активнее, активнее показывайте его улыбку. А теперь солнышко на вашем носу. Осветите все пространство им». (И так далее, указывая на различные части тела, меняя музыку от быстрой до медленной, в течение 20–25 минут.)

А теперь представьте, что солнышко поселилось у вас в сердце, двигайтесь, как хочет ваше сердце (15–20 мин).

Вопросы для обсуждения:

- ❒ Что вы сейчас чувствуете в теле?
- ❒ Когда было труднее всего двигаться?
- ❒ Где было солнышко, когда было легче всего двигаться?

ДЖАНГЛ

Цель: снятие мышечных зажимов.

Продолжительность: 45 минут — основная часть, 15 минут — релаксационная.

Музыка: для основной части — барабаны с меняющимся ритмом, быстрые; для релаксации — музыка со звуками моря, воды, прибоя.

Исполнение: групповое.

Процедура

Инструкция: «Выберите себе место в пространстве, желательно, чтобы на расстояние вытянутой руки рядом никого не было (учитываются размеры зала). Поставьте ноги на ширину плеч, очень важно, чтобы вам было удобно стоять. Чуть согните ноги в коленях, отведите попу назад. Подвигайтесь вверх-вниз, как будто вы сидите на надувном шаре. Очень важно, чтобы ноги стояли твердо и вы не ходили по залу. Можете представить себя мячиком, по которому стучат. Теперь максимально расслабьте тело, отпустите шею, особо обратите внимание на лицо, челюсти, плечи, руки. Потрясите ими. Когда зазвучит музыка, прислушайтесь к своему и телу и почувствуйте движение воздуха в легкие и обратно. Постепенно входите в этот ритм всем телом, увеличивая или уменьшая его, согласно вашим импульсам. Продолжайте двигаться (как бы трястись) до окончания музыки. Музыка может быть быстрее или медленнее, чем вы двигаетесь. Важно выбрать свой ритм и чувствовать свое тело. После остановки ложитесь на спину, в позу звезды».

Вопросы для обсуждения:

- ❒ Каким был процесс? Опишите его.
- ❒ Смогли ли вы полностью отпустить свое тело или постоянно контролировали процесс?
- ❒ Что было труднее всего?

БАЗОВЫЕ ПСИХОТЕХНИКИ

РАБОТА С ТЕЛОМ

Если рассматривать на танец поэлементно, как кадры кинопленки, то в каждый момент времени каждый «кадр» — это определенная поза, «телесная ситуация». Каждая поза уже несет в себе семя состояния, истории тела,

которая может развернуться во времени. То, как именно разворачивается действие или взаимодействие в этом процессе, позволяет вывести на поверхность и отреагировать многие бессознательные темы.

Исследование перехода от статики к движению помогает «культивировать» внимание к телесному опыту, сигналам тела, создавая основу аутентичности движения.

Последовательность упражнений, описанных ниже, позволяет исследовать эти темы в различных вариантах. Упражнения естественно вытекают одно из другого, но могут проводиться и в разные дни тренинга. В начале каждого упражнения проводится объяснение и демонстрация.

СКУЛЬПТУРЫ

Цели: осознание позы как источника чувств, образов и ассоциаций.

Продолжительность: в зависимости от размера группы, 2–3 минуты на каждую пару.

Музыка: без музыки.

Исполнение: в парах.

Процедура

Участники становятся в круг, в центр выходят партнеры, стоявшие напротив друг друга. По очереди партнеры «лепят» друг из друга «скульптуры». Партнер, из которого «лепят», стоит с закрытыми глазами. Важно создавать скульптуру не думая, спонтанно, случайно; после надо дать партнеру время для того, чтобы глубже прочувствовать образы, ассоциации и состояния, связанные для него с этой позой.

ПИГМАЛИОН И ГАЛАТЕЯ

Цели: осознание позы как источника движений; раскрытие внутренней темы позы в движении.

Продолжительность: 5–10 минут.

Музыка: без музыки.

Исполнение: в парах.

Процедура

Участники делятся на пары. По очереди партнеры «лепят» друг из друга «скульптуры», как в предыдущем упражнении. По окончанию «лепки» дается сигнал (например, хлопок). Партнер-«скульптура» оживает, создавая танец из тех тем и жестов, которые были в позе.

Затем партнеры меняются ролями.

СТОП-ДВИЖЕНИЕ

Цели: раскрытие внутренних тем различных поз в движение, «погружение» в поток внутренних импульсов.

Музыка: минималистичная, «прозрачная», задающая атмосферу погружения (например, S. Micus «Till the end of the time»).

Продолжительность: 15–20 минут.

Исполнение: в парах.

Процедура

Партнеры делятся на пары. В каждой паре один из партнеров закрывает глаза, другой «лепит» из него скульптуру, дает ему время прочувствовать ее, а затем переводит в другую точку пространства и «лепит» другую позу, отличающуюся от предыдущей.

Процесс повторяется несколько (5–7) раз, а затем по команде ведущего партнер с открытыми глазами говорит одно слово: «Движение!» По этой команде партнер с закрытыми глазами начинает двигаться, позволяя телу следовать за импульсами, накопившимися в этих позах.

В любой момент времени первый партнер может сказать «стоп», второй останавливается и замечает, в какую позу его (ее) привело движение. Затем вновь следует команда «движение».

Человек с открытыми глазами обеспечивает безопасность процесса, не прикасаясь к своему партнеру. По указанию ведущего партнеры без слов меняются ролями, и процесс повторяется в другую сторону.

После упражнения следует проговор в парах или группе.

ТРИ СКУЛЬПТУРЫ: ИСТОРИЯ

Цели: раскрытие внутренних тем различных поз в движение; «погружение» в поток внутренних импульсов.

Музыка: воодушевляющая, без барабанов.

Продолжительность: 7–10 минут.

Исполнение: в тройках.

Процедура

Участники делятся на тройки. В каждой тройке выбираются партнеры A, B, C. Партнер A мгновенно находит какую-либо позу. Партнер B находит позу в ответ. Партнер C присоединяется к паре со своей позой. Затем партнер A выходит из общей скульптуры, находит новую позу в ответ на то, что он видит. Тоже самое делают по очереди остальные партнеры.

Процесс продолжается, постепенно становясь танцем с небольшими акцентами-остановками.

После упражнения — обсуждение в этих тройках.

ДИАЛОГ СКУЛЬПТУР

Цели: групповое взаимодействие; отреагирование внутригрупповых отношений; объединение группы.

Музыка: без музыки.

Продолжительность: 5–7 минут.

Исполнение: групповое.

Процедура

Участники делятся на две равные группы. Одна группа начинает создавать общую скульптуру тем же способом, что и в предыдущем упражнении. Получившаяся скульптура — это их «послание» второй половине группы. В ответ остальные участники создают свою скульптуру-послание.

Обмен посланиями продолжается, пока группы не соединятся в одной общей скульптуре.

ГРУППОВАЯ СКУЛЬПТУРА

Цели: групповое взаимодействие; отреагирование внутригрупповых отношений; объединение группы.

Музыка: без музыки.

Продолжительность: 10–15 минут.

Исполнение: групповое.

Процедура

Каждый участник — одновременно и скульптор, и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый участник (им может быть любой желающий или назначенный ведущим человек) и принимает какую-то позу. Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух участников композиции. Выполняя это упражнение, необходимо:

1) действовать в довольно быстром темпе;
2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур.

Вариант: «застывшая» скульптура может «ожить».

ТЕМП — ЖАНР — СКУЛЬПТУРА

Цели: групповое взаимодействие; отреагирование внутригрупповых отношений; объединение группы.

Музыка: без музыки.

Продолжительность: 20–30 минут.

Исполнение: групповое.

Процедура

Группа разбивается на три подгруппы.

Первая будет строить скульптурную композицию. Каждый участник этой группы найдет свое место в композиции в соответствии с общей ее темой и атмосферой. Тему скульптурной композиции задает вторая группа, жанр (атмосферу) — третья. Вся работа происходит в полном молчании. Ведущий объявляет: «Сейчас вашему вниманию будет представлена скульптурная композиция первой группы на тему ..., выполненная в жанре ...». В центр выхо-

дит первый участник первой группы и принимает какую-то позу, которая созвучна теме и жанру. К нему по очереди «присоединяются» остальные. Когда скульптура закончена, по команде ведущего все участники «оживают»: на счет «Раз!» — делают одно или несколько простых движений и замирают снова, на счет «Два!» — снова оживают на мгновение и снова замирают.

ОПРАВДАНИЕ ПОЗЫ

Цель: развитие навыка осознавания тела в движении.
Музыка: без музыки.
Продолжительность: 15–20 минут.
Исполнение: индивидуальное.
Процедура

Участники ходят по кругу. По хлопку ведущего каждый должен «бросить» свое тело в неожиданную для себя позу. Для каждой позы должно быть подобрано объяснение. «Представьте себе, что вы совершали какое-то осмысленное действие... По команде «Отомри» продолжайте это действие. Мы должны понять, что вы делаете. Постарайтесь не придумывать банальных оправданий, которыми можно объяснить любую позу. Ищите действия, соответствующие именно тому положению вашего тела, в котором вы замерли, только ему и никакому другому».

ПРЕДМЕТ ПО КРУГУ

Цели: развитие навыка движения с предметами; наполнение движений содержанием; развитие умения взаимодействия с другими; передачи информации посредством движений.
Музыка: без музыки.
Продолжительность: 10–20 минут.
Исполнение: индивидуальное.
Процедура

Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает участникам предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет), участники должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание. Например, кто-то решает обыграть линейку как скрипку. Он передает ее следующему человеку именно как скрипку, не произнося при этом ни слова. А тот именно как скрипку ее принимает. Этюд со скрипкой окончен.

Теперь второй участник обыгрывает эту же линейку, например, как ружье или кисть и т. д. Важно, чтобы участники не просто делали какие-то жесты или формальные манипуляции с предметом, а передавали свое отношение к нему. Это упражнение хорошо развивает воображение. Чтобы обыграть линейку как скрипку, нужно, прежде всего, увидеть эту скрипку. И чем менее похож новый, «увиденный» предмет на предложенный, тем

лучше участник справился с заданием. Кроме того, это упражнение на взаимодействие, ведь человек должен не только сам увидеть новый предмет, но и заставить других увидеть и принять его в новом качестве.

ИМПУЛЬСЫ

Цели: развитие адекватной чувствительности к внешним импульсам, позднее интериоризируемой в чувствительность к внутренним импульсам.

Музыка: «кукольная» с четким ритмом, среднего темпа.

Продолжительность: 20–40 минут.

Исполнение: в парах.

Процедура

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре активен; другой принимает импульсы. После каждого этапа участники должны поменяться ролями и повторить упражнение. На каждый этап можно выбрать нового партнера. Продолжительность каждого этапа — 2–5 минут.

1. Активный танцор — скульптор: придает различным частям тела своего партнера новые положения. Пассивный танцор должен позволить делать это, не сопротивляясь и не добавляя своих движений.

2. Активный танцор дает импульсы движения своему партнеру. Например, качнуть руку своего партнера, толкнуть его бедро собственным бедром или толкнуть плечо партнера рукой. Партнер должен двигаться, следуя только этому импульсу, не сопротивляясь и не добавляя собственного движения. После каждого движения активный танцор должен позволить своему партнеру остановиться перед следующим импульсом.

3. Как и раньше, активный танцор дает импульсы движения своему партнеру. На этот раз он дает импульсы разной интенсивности: то сильные, то слабые, причем в случайной последовательности. Принимающий отвечает на импульс, *точно следуя его интенсивности.* Снова активный танцор позволяет своему партнеру останавливаться перед тем, как даст следующий импульс.

4. Активный танцор дает импульсы движения своему партнеру, который теперь преувеличивает свой ответ, создавая более растянутую фразу движения или делая большое движение в ответ на маленький импульс. Во время этого упражнения активный танцор должен не только инициировать движение партнера, но также превратить собственные действия в танец. Он может также иногда останавливаться, придавая своему телу позу, соотносящуюся с позами партнера.

ЭЛЕКТРОШОКЕР (Версия Полы Джоза-Джонс)

Цели: развитие навыка осознавания частей и отдельных областей тела; развитие телесной чувствительности; развитие умения «слышать и чувствовать» партнера.

Музыка: без музыки.
Продолжительность: 10–15 минут.
Исполнение: в парах.
Процедура

Упражнение проводится также в парах, принимающий партнер начинает лежа на полу. На этот раз активный партнер обозначает точку на теле партнера точечным и ощутимым прикосновением. Принимающий партнер реагирует мгновенно как на «удар током», но *именно этой точкой*, частью тела и остается в том положении, куда его приводит импульс, до получения нового сигнала.

Примечание: участники в принимающей роли должны быть внимательными, чтобы не опережать своих партнеров, а только перенимать от них импульсы движения. Так они смогут почувствовать вес собственного тела, его инерцию и импульсы. Большинство участников любят эти упражнения из-за физического контакта и возможности потолкать других людей вокруг (безопасное выражение агрессии).

МАРИОНЕТКИ

Цели: развитие навыка осознавания тела, умения фокусироваться на определенной части тела.
Музыка: без музыки.
Продолжительность: 15–20 минут.
Исполнение: индивидуальное.
Процедура

Участникам предлагается представить себе, что они — куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т. д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное — расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у участников.

АКТЕР/РЕЖИССЕР

Цели: развитие спонтанности и креативности.
Музыка: без музыки.
Продолжительность: 40–60 минут (по 10–15 минут на каждое действие и состояние).
Исполнение: в парах.
Процедура

Участники делятся на пары. В каждой паре один из партнеров — «актер», другой — «режиссер». Режиссер дает указания актеру, которые тот выполняет, не раздумывая и полностью погружаясь в выполнение задания. Время от времени режиссер дает другое задание.

Режиссер «играет» со временем между командами. Он может дать следующую команду сразу же или немного подождать. Позволяет партнеру в течение достаточно длительного времени проживать материал, который к нему приходит, и/или заставляет его изменяться быстро и неожиданно.

Режиссер в этом упражнении не должен чрезмерно заботиться об актере. Он не должен ограждать его от сложных ситуаций. Напротив, режиссер помогает увеличить «растяжку» актера, то есть способность переходить к очень разным действиям и состояниям.

Мы предлагаем три версии этого упражнения. «Природа» импульса в каждой версии — разная. Эти варианты могут выполняться последовательно или отдельно, в зависимости от целей занятия.

Вариант 1. Действие.

Музыка: быстрая, «заводная».

Режиссер называет простые физические действия: *сесть, бежать, прыгать, вращаться, ползать и т. п.* Актер моментально начинает делать это действие и продолжает до тех пор, пока режиссер не даст следующую команду. После участники меняются ролями и повторяют это упражнение.

Вариант 2. Образ.

Музыка: без музыки.

Надо найти нового партнера. Режиссер называет образ, актер стремится не представить образ, а прожить его телом, воспринимая его как импульс. Чтобы актеру было легче, образ должен быть а) не антропоморфным, а предметным; б) развернутым, то есть состоять не из одного слова, а из двух-трех; в) эмоционально заряженным. Например*: скрипящая дверь, падающий мокрый лист, раненая ворона и т. д.* Нужно дать актеру время для того, чтобы «войти» в образ и раскрыть его.

Далее участники меняются ролями и повторяют это упражнение.

Вариант 3. Сдвиг (Вариант Рут Запоры).

Музыка: без музыки.

Надо найти нового партнера. Режиссер может говорить только одно слово — «сдвиг». Когда актер услышит слово «сдвиг», он должен изменить свое состояние, то есть перестать делать то, что делал до этого, и мгновенно начать делать что-то совсем иное.

Если актер стоял на месте и медленно двигался, он может начать порывисто перемещаться или лечь на пол. Сдвиг происходит неожиданно для участников. Когда вы слышите слово «сдвиг», оставайтесь внутри и откликайтесь на то, что вы чувствуете в настоящий момент: на то чувство, которое у вас есть, на то, что вы видите и слышите, на то, к чему вы прикасаетесь, на свои фантазии или мысли.

Вы можете быть безумны, смешны, свободны в иррациональных изменениях. Будьте страстными, драматичными, обычными, экстраординарными.

Вопросы для обсуждения:

- ❒ Режиссер, скажите, что вы думаете о разнообразии чувств и состояний актера.

- ❒ Насколько велики были контрасты?
- ❒ Были ли эти состояния связаны друг с другом?

Поменяйтесь ролями и повторите это упражнение.

КАЧЕСТВА ДВИЖЕНИЯ

ПЯТЬ РИТМОВ (ВОЛНА) ГАБРИЭЛЫ РОТ

Цели: исследование различных качеств движения и их связи с личностными качествами и повседневным опытом.

Продолжительность: 25–30 минут.

Музыка: специальная, из альбомов Г. Рот.

Исполнение: индивидуально.

Процедура

Авторство этого процесса принадлежит «городскому шаману» Габриэле Рот. Она выделяет пять первичных ритмов движения, которые, по ее мнению, присутствуют во всех культурах и являются репрезентациями качеств, с которыми человек неизбежно встречается во внутренней и внешней реальностях.

1. *Flownig (Текучесть)* — плавные, мягкие, округлые, непрерывные и текучие движения; движения «женской» энергии (инь).
2. *Staccato (Прерывистость)* — сильные, четкие, энергичные и ритмичные движения, направленные вовне; «мужские» движения (ян).
3. *Chaos (Хаос)* — хаотические, постоянно меняющиеся движения, «бурлящая лава».
4. *Lirical (Лиричность)* — тонкие, изящные, легкие движения, «полет бабочки» или «падающий лист».
5. *Stillness (Неподвижность)* — движение в неподвижности, постепенное замедление, наблюдение за первичными импульсами движения, «пульсирующая статуя».

Эти модальности или ритмы движения являются репрезентациями характеристик личности. У участника тренинга может быть неприятие определенных движений. Так, достаточно часто женщины не принимают «мужские», резкие и сильные движения. «Я не такая, мне это не нравится», — говорят они. Одновременно они жалуются на недостаток внимания в семье, невозможность выражать свои чувства, положение жертвы. В процессе работы выясняется, что именно ясное, яркое и четкое выражение своих желаний помогает изменить ситуацию. Источник силы часто находится там, куда нам страшно и непривычно идти.

Другим распространенным «черным пятном» являются хаотические движения, что неудивительно для заключенного в рамки многочисленных личностных и социальных стереотипов современного городского жителя. Яркость и непредсказуемость хаоса пугает, и нам становится ясно, насколь-

ко мы не привыкли и не умеем «отпускать» себя, насколько мы лишаем себя непосредственности и спонтанности.

Важно знать, что работа Габриэлы Рот лежит скорее в области «нью-эйдж» и нуждается в некоторой модификации для привнесения ее в терапевтический контекст. В частности, достаточно важна процедура, когда сразу по завершении процесса можно задать вопросы. Эти вопросы направляют осознание и помогают формировать понимание связи между движениями, чувствами и смыслами.

Вот эти вопросы:

- ❒ Какой из ритмов был самым привычным, а какой — необычным и новым? Если ритм вам известен, то это приятное узнавание родного или уже надоевшая рутина? Если это незнакомый ритм, он чужд вам или стал открытием?
- ❒ В каком из ритмов у вас было больше энергии, а в каком вы больше устали?
- ❒ Когда у вас было больше чувств, а где вы больше делали?
- ❒ Когда вы могли занять много места, много пространства, а когда пространство вашего движения было ограниченно?
- ❒ Скажите что-нибудь еще о каждом из них — какое движение было именно ваше?

Для этого процесса существует специальная музыка, практически любой альбом Габриэлы Рот предназначен для этой практики. Каждая стадия длится около пяти минут. Перед началом процесса проводится инструктаж, после процесса — проговор.

Примечания: «Танец пяти ритмов» в первый раз рекомендуется проходить с закрытыми глазами, полностью отдаваясь, включаясь всем телом в каждый из ритмов. В дальнейшем возможны вариации с открытыми глазами, использованием разных ярусов и взаимодействием с партнерами (Power Wave).

Процесс проходит глубже и интенсивнее при использовании дыхания. Как пишет Габриэла Рот, дыхание — это ключ к каждому из ритмов.

1. Flownig (Текучесть) — медленное, глубокое, непрерывное дыхание.
2. Staccato (Прерывистость) — отрывистое дыхание с акцентом на выдох, звук на выдохе.
3. Chaos (Хаос) — хаотическое, постоянно меняющееся дыхание.
4. Lirical (Лиричность) — легкое дыхание, внимание на легком выдохе, осознавание кончиков пальцев рук и ног.
5. Stillness (Неподвижность) — медленное поверхностное дыхание с акцентом на вдохе, внимание постепенно переходит от поверхности тела вглубь.

Эта техника может выполнять несколько функций.

Диагностическая функция — человек обнаруживает «освоенные и неосвоенные» качества и то, как эта картина связана с его жизнью. Он может сделать осознанный выбор — освоить определенную зону своей жизни, до этого незнакомую или даже «запретную».

7 Зак. 3359

Тестовая функция — если проводить эту технику в начале и в конце тренинга, то многие люди ясно воспринимают степень и качество наступивших личностных изменений.

Терапевтическая функция — в сочетании с другими техниками осознания и трансформации «Пять ритмов» позволяет человеку найти способы выражения себя, расширить диапазон реакций и форм взаимодействия.

ТРИ ЯРУСА КИНЕСФЕРЫ

Понятие «кинесфера» используется при обучении танцтерапевтов и танцоров некоторых направлений танца модерн и постмодерн. Кинесфера — это пространство вокруг тела, в котором тело может двигаться, то пространство, которое мы «несем с собой». Граница потенциальной кинесферы определяется максимальной амплитудой движения, а объем — способностью к трехмерному движению. Если мы начнем наблюдать за повседневными движениями людей и «обычными» танцами, то заметим, что в основном движение распространяется в определенных областях (зонах) кинесферы, а другие области — игнорируются.

Ключевые метафоры ИТДТ — пространство, время и т. д. имеют физиологическое и онтогенетическое основание. На филогенетическом уровне мы имеем древние космологические схемы пространства (например, Небо-Человек-Земля в китайской традиции), вводящие порядок в осмысление человеком мира. Переориентация внимания и осознавания на этот уровень «производства смыслов» раскрывает новые возможности, образуя простор (пространство) для изменений образа себя и мира. Кинесфера в этом случае выступает как некая «мандала», воплощенная (во-плоти) метафора целостности, метафора, которую можно прожить всем телом.

Отсюда, игнорирование определенных областей кинесферы указывает на смысловые и экзистенциальные пустоты, разрывы ткани самой жизни.

Практический опыт ТДТ и обучения движению, как мы говорили выше, показал эффективность классификации зон кинесферы на три горизонтальных яруса:

а) *нижний* — от бедер вниз до земли и все доступное в движении пространство вокруг ног; приседания, наклоны, переползания и т. д.;

б) *средний* — корпус, руки и их движения ниже уровня плеч;

в) *верхний* — голова, шея и руки в их движении выше уровня плеч; прыжки, «полеты» и т. д.

Рассмотрим ее теперь более подробно.

Наблюдения показывают, что для большинства людей основная зона движения и танца — *средний* ярус с ограниченной амплитудой движения. На первый взгляд его можно назвать ярусом «ординарных движений», движения чаще всего идут от бедер и плеч и клишированы.

Однако простой эксперимент исследования возможностей движения показывает, что именно в этом ярусе доступная амплитуда движения мак-

симальна (диаметр кинесферы). Таким образом, этот ярус можно назвать парадоксальным: сочетание максимума возможностей и максимума стереотипов (ограничений).

При анализе движений в этой зоне в первую очередь можно обращать внимание на ограниченность амплитуды движений, характер движений тазовой области (энергетического и сексуального центра) и наличие/отсутствие связи, «перетекания» между верхом и низом.

Верхний ярус традиционно относится к стихии воздуха. Стереотипы движений в этой области в основном связаны с «романтическими» клише балетной и эстрадной хореографии. Нестилизованные, аутентичные движения в этой области указывают на постоянную драму «жажды и страха полета» в человеческой жизни. Для многих людей нашей культуры доступ к движениям в этой области связан с изменениями образа «Я», прорывом, воплощением нереализованного, идеального «Я», мечты о свободе, полете и танце, идущие из детства или же с расширением образа «Я», освоением нового и незнакомого. Отказ от движений в этой зоне иногда связан со страхом «оторваться от земли», страхом потерять свой вес, разрушить сложившийся и достаточно эффективный образ «Я».

Нижний ярус традиционно относится к стихии «земли». Движения в этой области символически связаны с движением по времени личной истории к детству (ползанье, ходьба на четвереньках) и спуском по эволюционной лестнице к животным и земноводным, спуском в дочеловеческое, хтоническое. Это «нисхождение» часто дает доступ к другим энергиям и чувствам, что может привлекать, но может и пугать, так как тоже связано с разрушением образа «Я». В целом можно сказать, что, двигаясь в этой области, человек чувствует себя более живым, но менее человеком.

Техника исследования движений и состояний в этих зонах предполагает открытость индивидуальным интерпретациям и смыслам, поскольку эти индивидуальные вариации зачастую бывают достаточно значимы.

Мы предлагаем два варианта этой техники. Разница состоит в контексте: в одном случае это открытое исследование, в другом задается контекст взаимодействия с архетипическими фигурами — Землей и Небом.

Эта вариабельность применения по сути одной техники наглядно показывает, как многое в интегративных техниках зависит от личности ведущего, его способности видеть динамику и запросы группы. С почти любой танцевальной техникой можно в работе достичь разной глубины исследования, что дает возможность как клинического применения ИТДТ, так и использования этих техник в глубинных трансформационных процессах.

ТРИ ЯРУСА

Цели: исследование различных зон пространства движения и их связи с личностными качествами и повседневным опытом.

Продолжительность: 15 минут.

Музыка: специально подобранная для трех ярусов.

Исполнение: индивидуально, с закрытыми глазами.

На каждый ярус — своя музыка. Начинаем со среднего, переходим на нижний, затем возвращаемся в средний ярус и идем наверх. На каждый ярус — 3–5 минут, переходы плавные.

По окончании — вопросы для осознавания и проговор.

ЗЕМЛЯ — НЕБО — ЧЕЛОВЕК

Это контекстуальная психотехнология, но мы приводим ее здесь, а не в соответствующем разделе, поскольку она прямо развивает идеи предшествующего формата.

Цели: интеграция кинесферы на телесном, эмоциональном и образном уровнях; глубинный трансформационный опыт.

Продолжительность: 15–20 минут.

Музыка: специально подобранная для 3 ярусов.

Исполнение: индивидуально, с закрытыми глазами

Это упражнение лучше проводить как одно из завершающих. Его прохождение обеспечивается предыдущей работой в упражнениях с близкими темами — укоренение, исследование качеств движения, центрированность, аутентичность. Можно сказать, что оно расширяет состояние аутентичности в космологическом направлении, в область древних, глубинных и живых метафор. Контекст задается словами ведущего, через последовательное обращение в танце к Земле и Небу как архетипическим (универсальным) партнерам в танце жизни. Акцент делается на том, что в танце все партнеры равны и только танец человека соединяет Землю и Небо.

Важен период тишины и неподвижности после процесса.

ПОЛЯРНОСТИ

Работа с противоположными качествами (движенческими, поведенческими, личностными) достаточно наглядна и основывается на коренной бинарности человеческого мышления.

Направление работы — переход от одномерных полярностей к принятию противоположностей в их динамике и взаимодополнительности.

Работа с полярностями может идти как в рамках лабановского подхода к анализу движения, так и юнгианского подхода. В последнем случае концепция полярностей связана с опытом М. С. Уайтхауз в юнгианском анализе «теневого» материала.

Она отмечала, что наши жизни не настолько «сухи и обрезаны», как мы об этом думаем. Поэтому, «хотя мы можем стремиться выбирать только один путь в жизни, или только один способ выражения вместо другого, тот способ, что мы отвергли, не перестает существовать, он осуществляется бессознательно» (Levy, 1998). В движении, когда одна мышца сокращается,

другая, полярная ей, — растягивается. Поскольку одно немыслимо без другого, она считает, что танец является значимым способом узнавания и выражения противоположных устремлений.

Именно в танце очень наглядно, в опыте видно, что противопололожности — всего лишь разные точки, полюса одного спектра, одной шкалы, и у нас есть возможность выбирать любую позицию на этой шкале и менять ее в любой момент времени. Эта идея позволяет переходить от жесткого одномерного восприятия мира к многомерным гибким контекстам восприятия.

Существует достаточно большой список полярностей, с которыми можно работать:

- Медленное — быстрое.
- Большое — маленькое.
- Легкое — тяжелое.
- Мягкое — жесткое.
- Хаос — порядок.
- Верх — низ.
- Открытое — закрытое.
- Вовне — внутрь.
- Тянуть — толкать.
- Кривые — прямые.
- Напряжение — расслабление.
- И т. д.

Мы можем использовать любые из них как по отдельности, так и в комплексе в зависимости от целей работы, характера движений участников и динамики группового процесса.

ТАНЕЦ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ

Цели: расширение репертуара движений; осознание связи между качествами движения и различными состояниями; обучение переходу между состояниями.

Продолжительность: 15–20 минут.

Музыка: эмоционально нейтральная, оживленная.

Исполнение: индивидуально и в парах.

Процедура.

1. *Индивидуальное исследование.* Предлагается исследовать в танце эти полярности и переходы между ними, переходя постепенно, «по шкале» от одной противоположности к другой, создавая свой танец на основе исследования этих качеств.

В конце — интеграция разных качеств, в собственном танце и взаимодействии с другими участниками.

2. *В парах (взаимодополнительность).* В каждой паре один из партеров воплощает один из полюсов. В танце они исследуют как собственное со-

стояние, так и характер отношений между ними. Постепенно они также переходят от одного полюса к другому, сохраняя взаимодействие.

В заключительной части партнеры произвольно меняют качества, присоединяясь, противопоставляя или дополняя танец партнера.

ЛЮБОВЬ И ЯРОСТЬ

Цель: осознание телесных ощущений и качества движений в связи с испытываемыми сильными чувствами; обучение контролю над эмоциями.

Продолжительность: 10–15 минут на работу с каждым чувством.

Музыка: фоновая или без музыки.

Исполнение: в парах.

Процедура

Инструкция для всех (до начала процесса): «Разбейтесь на пары. Встаньте друг напротив друга и выберите, кто из вас будет делать это упражнение первым, второй человек становится наблюдателем».

Инструкция для танцующего: «Закройте глаза и вспомните человека из вашего прошлого или настоящего, которого вы очень любите. Полностью сконцентрируйтесь на чувстве любви, пусть оно усиливается. Найдите в своем теле место, где живет это чувство. Какое оно? Может быть, у него есть цвет... какой? Может быть, оно имеет какую-то форму, температуру... А может быть, у вашего чувства любви есть образ? Полностью сконцентрируйтесь на чувстве любви, которое усиливается все больше и больше. Начните двигаться, танцевать из этого чувства, пусть ваш танец и ваши чувства станут единым целом, пусть захватят вас целиком. Будьте искренни в проявлении своих эмоций, возникающих у вас в связи с чувством любви».

Инструкция для наблюдателя: «Внимательно наблюдайте за своим партнером, отмечайте качества движений, выражение лица. Особое внимание обратите на двигательные стереотипы, рабочие и нерабочие части тела. Осознавайте свои чувства, которые появляются у вас, когда вы смотрите на танцующего».

Инструкция (после окончания процесса): «Танцующие, откройте глаза и послушайте рассказ наблюдателя о том, что он видел и чувствовал. Расскажите о своих переживаниях».

Обсуждение: 5–7 минут.

Инструкция для танцующего: «А теперь снова закройте глаза и представьте себе человека, который выводит вас из себя. Вспомните обстановку, слова, жесты того человека. Сконцентрируйтесь на чувстве злости, которое у вас возникает. Пусть эта ярость растет. Определите в своем теле место, где живет ваша ярость. Какая она? Есть ли у нее цвет... форма... образ... Начните двигаться по мере ее развития, пусть ваша ярость начнет танцевать, проявляться, жить... Будьте искренни в проявлении своих эмоций, возникающих у вас в связи с чувством ярости».

Инструкция для наблюдателя: «Внимательно наблюдайте за своим партнером, отмечайте качества движений, выражение лица. Особое внимание обратите на двигательные стереотипы, рабочие и нерабочие части тела. Осознавайте свои чувства, которые появляются у вас, когда вы смотрите на танцующего».

Инструкция (после окончания процесса): «Танцующие, откройте глаза и послушайте рассказ наблюдателя о том, что он видел и чувствовал. Расскажите о своих переживаниях».

Обсуждение: 5–7 минут.

Затем происходит смена ролей в парах, инструкции повторяются.

Вопросы для анализа упражнения в группе:

- ❒ Какое чувство ощущалось сильнее — любовь или злость?
- ❒ Какое чувство было танцевать легче, а какое труднее?
- ❒ Какое чувство было сложнее остановить по окончании упражнения?
- ❒ Есть ли кто-то, кого ты то любишь, то ненавидишь?
- ❒ Какие движения характерны для чувства любви и чувства ярости?
- ❒ Что нужно делать, чтобы прекратить чувство злости?

СТРАСТЬ И НЕЖНОСТЬ

Цели: снятие телесного напряжения; развитие двигательного репертуара; осознание связи между качествами движения и различными состояниями; обучение переходу между состояниями; диагностика преобладающих эмоций.

Продолжительность: от 40 минут до 1,5 часа.

Музыка: первая часть — барабаны или трансовая музыка (20 минут); вторая часть — музыка, отражающая страсть, лучше всего — «b-traib» или испанская (30 минут); третья часть — нежная, лучше всего саксофон, например, Kenny G (30 минут).

Исполнение: групповое.

Процедура

Инструкция для первой части: «Выберите себе место в пространстве. Желательно, чтобы на расстояние вытянутой руки рядом никого не было (учитываются размеры зала). Поставьте ноги на ширину плеч, очень важно, чтобы вам было удобно стоять. Чуть согните ноги в коленях, отведите попу назад. Подвигайтесь вверх-вниз, как будто вы сидите на надувном шаре. Очень важно, чтобы ноги стояли твердо и вы не ходили по залу. Можете представить себя мячиком, по которому стучат. Теперь максимально расслабьте тело, отпустите шею, особо обратите внимание на лицо, челюсти, плечи, руки. Потрясите ими. Когда зазвучит музыка, прислушайтесь к своему и телу и почувствуйте движение потока воздуха в легкие и обратно. Постепенно всем телом входите в этот ритм, увеличивая или уменьшая его согласно вашим импульсам. Продолжайте двигаться (как бы трястись) до окончания музыки».

Инструкция для второй части: «Пусть музыка захватит вас, вспомните, как вы страстно чего-то хотели или желали, пусть страсть захватит вас целиком, тотально, отдайтесь ей».

Инструкция для третьей части: «А теперь начните двигаться медленнее, пластичнее, нежнее. Пусть нежность, которая живет у вас в душе распространится на все пространство вокруг вас. Станцуйте танец своей нежности».

Вопросы для обсуждения:

- ❐ Опишите свой процесс. Что было самым сложным?
- ❐ Что было легче танцевать: страсть или нежность?
- ❐ Возникли ли у вас образы и если да, то какие?

ГРАНИЦЫ

Цель: работа с ограничениями.

Продолжительность: 30–45 минут.

Музыка: разная.

Исполнение: групповое.

Процедура

Инструкция: «Начните двигаться под музыку, танцуйте так, как вам хочется, не ограничивая себя. Глаза должны быть закрыты на протяжении всего процесса. Продолжайте двигаться в любом случае, что бы ни происходило...»

Комментарий: группа начинает двигаться, а ведущий постепенно перетягивает зал веревкой в разных направлениях; можно разбрасывать на пол шары, мячи, другие безопасные предметы; накидывать на руки, шею платки или другую одежду.

Вопросы для обсуждения:

- ❐ Что вы чувствовали и какие эмоции испытывали, когда сталкивались с предметами?
- ❐ Как вы воспринимали предметы: как ограничения, как препятствия, как игру, может, как-то по-другому?
- ❐ Что хотелось сделать?
- ❐ Что вы чувствовали, когда сталкивались с людьми?
- ❐ Натыкались ли вы на стены?
- ❐ Что вы делали, когда обнаруживали препятствия?
- ❐ Как в жизни вы реагируете, когда сталкиваетесь с препятствиями?
- ❐ Можно ли как-то действовать по-другому?

РАБОТА СО ВЗАИМООТНОШЕНИЯМИ

ЗЕРКАЛО

Цели: расширение репертуара движений; развитие внимательности к телесным сигналам; установление эмпатических отношений.

Продолжительность: 5–10 минут.

Музыка: нейтральная, среднего темпа.

Исполнение: в парах.

Процедура

Танцоры делятся на пары, встают друг напротив друга. Один из них — ведущий, другой — ведомый. Когда ведущий движется, ведомый отражает каждое движение настолько точно, насколько это возможно. Цель — достигнуть такой согласованности движения, чтобы свидетель не мог различить, кто ведет, а кто следует. Ведущий должен сосредоточить свое внимание на том, чтобы двигаться четко, чтобы ведомый сохранял с ним связь, а задача ведомого — чувствовать связь его движений с движениями ведущего. Через несколько минут танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

Вариант. Лидерство перемежается между двумя танцорами. Смена может происходить в быстрой последовательности, так, что даже сами танцоры не смогут определить, когда эта смена происходит. Один из танцоров также может оставаться на время лидером. Ни один из танцоров не должен специально выбирать, сохранять ему лидерство или избегать этого.

Примечание. Чтобы сделать зеркальное отражение максимально точным, ведущие должны двигаться достаточно медленно и избегать внезапных движений. Они должны смотреть на своих партнеров, а партнеры, будучи зеркальным отражением ведущих, смотрят на них. Танцоры не обязаны оставаться на одном месте. Они могут перемещаться вдоль зеркала, приближаться или отдаляться от него. Они не должны, однако, двигаться сквозь зеркало. Они должны точно знать, где проходит зеркальная плоскость.

ЧЕЛОВЕК И ЕГО ТЕНЬ

Цели: расширение репертуара движений; углубление группового взаимодействия.

Продолжительность: 5–10 минут.

Музыка: нейтральная, среднего темпа.

Исполнение: в парах.

Процедура

Танцоры делятся на пары, встают друг за другом. Тот, кто стоит сзади, — «тень», ведомый, другой — «хозяин тени», ведущий. Вначале происходит настройка, «тень» внимательно наблюдает за «хозяином», отмечая особенности его позы (постановку головы, положение рук и ног), «примеривает» его образ к себе. Когда ведущий движется, ведомый отражает каждое движение настолько точно, насколько это возможно. Через некоторое время танцующие разворачиваются на 180 градусов, и «тень» показывает «хозяину» характерные особенности его (ее) движения. Потом они обсуждают этот опыт в парах.

Затем партнеры меняются ролями и повторяют упражнение.

ВСТРЕЧИ И РАССТАВАНИЯ

Этот процесс основан на конкретном жизненном опыте каждого человека — опыте взаимоотношений. Отношения с другими в нашей жизни имеют разное значение, но одну структуру: они начинаются, развиваются и заканчиваются. В основе многих проблем во взаимоотношениях лежит неумение принимать их процессуальный характер, а также опыт первичных отношений, исследуемый в теории объектных отношений.

Цели: осознание чувств и стратегий поведения на разных стадиях взаимоотношений; иногда — выбор новых стратегий.

Продолжительность: 10–15 минут.

Музыка: эмоциональная, разнообразная, задающая настроение для каждого из этапов.

Исполнение: в парах.

Процедура

Участники делятся на пары. Структура процесса: встреча — знакомство — взаимодействие — противодействие — расставание — собственный танец. Основными действующими «лицами» в этом процессе являются руки. Вначале проводится демонстрация и объяснения. Важно создать настрой на честное эмоциональное вовлечение в процесс. Каждая пара проходит процесс в своем темпе, тем не менее ориентируясь на смену музыки.

Партнеры начинают на расстоянии в 2–3 метрах друг от друга. Первые несколько секунд рекомендуется постоять с закрытыми глазами, дышать немного глубже и замечать свои чувства *перед* встречей с другим человеком, обратить внимание на имеющиеся страхи, надежды, ожидания. После этого участникам предлагается открыть глаза и встретиться с партнером сначала взглядом, оставаться в контакте глазами в течение всего процесса. Первый этап — знакомство, это танец на кончиках пальцев, постепенно ладони находят более полный контакт, переходя к стадии взаимодействия — совместного танца. Постепенно в этом взаимодействии появляются элементы противодействия. Помните, что это тоже танец. В какой-то момент наступит пора расставания. И это тоже танец. Когда вы остались одни, приходит время для вашего собственного танца.

По окончании процесса следуют *вопросы для осознания*:

- ❒ Кто из вас сделает первый шаг?
- ❒ Хватило ли вам времени для знакомства или оно было очень коротким?
- ❒ Насколько глубоким и разнообразным было взаимодействие?
- ❒ Чем для вас было противодействие — борьбой, игрой, просто повышением плотности и энергичности взаимодействия или чем-то еще?
- ❒ Как вы расставались?
- ❒ И что такое для вас ваш собственный танец?

Вернитесь к своему партнеру и поблагодарите его.

По окончанию процесса проводится проговор.

Примечания:

а) выбор партнера (пол, возраст, симпатия-антипатия) задает важный личный контекст процесса, поэтому вы можете в зависимости от состава группы предложить участникам разные варианты выбора;

б) отказ, пропускание или сопротивление некоторым фазам процесса может дать богатый диагностический материал и понимание направлений дальнейшей работы. Традиционно, «сложными» стадиями являются противодействие и расставание;

в) при проговоре очень важно проакцентировать разнообразие сценариев и «историй» взаимоотношений;

г) в контексте работы с ранними отношениями (сепарация-индивидуация М. Малер) можно включить стадию возвращения: совместного танца с контактом глазами, но без телесного контакта.

МУЗЫКАНТ И МУЗЫКАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ

Цели: обучение умению чувствовать партнера; диагностика межличностных взаимодействий.

Продолжительность: от 15 до 30 минут.

Музыка: разная по ритму, настроению.

Исполнение: в парах.

Процедура

Инструкция: «Выберите себе пару. Определитесь, кто будет музыкант, а кто музыкальный инструмент. Музыкальные инструменты завязывают или закрывают глаза».

Инструкция для музыкальных инструментов: «Теперь вам остается ждать, когда к вам подойдет музыкант и начнет на вас играть. Старайтесь быть максимально расслабленными и следовать только за действиями музыканта».

Инструкция для музыкантов: «Представьте, что ваш партнер — это музыкальный инструмент, который будет играть ту музыку, которую вы сочините. Почувствуйте своего партнера, и когда зазвучит музыка, начните с ним взаимодействовать. Говорить нельзя. Только движения вашего тела».

Упражнение может иметь несколько модификаций.

После остановки музыки (обычно это одна композиция, длящаяся около 3–3,5 минут) участники в паре меняются ролями. И затем находят новую пару.

После остановки музыки меняются только музыканты, инструменты остаются с закрытыми глазами и не знают партнера, который будет с ними дальше работать. Обычно упражнение содержит 4–6 музыкальных композиций. Далее происходит полная смена ролей. Те, кто был музыкантами, становятся инструментами.

Примечание. Второй вариант более диагностичен. Здесь становятся очевидными манеры взаимодействия с партнером и нет субъективных личностных оценок, основанных на отношении к данному человеку.

Вопросы для обсуждения:

- ❒ Кем вам понравилось быть больше: музыкантом или инструментом?
- ❒ Что вам понравилось и не понравилось, когда вы были музыкантом?
- ❒ Что вам понравилось и не понравилось, когда вы были инструментом?
- ❒ Какие части тела двигались легко, а какие сложно? Какие вообще не двигались?
- ❒ Чувствовали ли вы насилие, когда были в роли инструмента?
- ❒ Какие эмоции и чувства вы испытывали в процессе упражнения?

РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

Цель: развитие эмпатии.

Продолжительность: 15–20 минут.

Музыка: фоновая или отсутствие музыки.

Исполнение: в парах.

Процедура

Инструкция: «Выберите себе партнера. Определите, кто будет говорить, а кто слушать. Те, кто будет говорить, подумайте, о чем вы хотите рассказать. Когда будете готовы, начните двигаться и рассказывать, но не словами, а танцем. Второй партнер должен внимательно наблюдать и задавать вопросы, но тоже только с помощью движений. Вполне возможно, что у вас разовьется захватывающая беседа, а может, наоборот, вы не поймете друг друга. Начинайте разговор».

Примечание. Можно задать определенную музыку, если задать тему для разговора, например любовь, предательство, праздник, одиночество, вдохновение и т. д.

Вопросы для обсуждения:

- ❒ Обсудите в парах свой разговор по душам.
- ❒ Смогли ли вы понять друг друга?
- ❒ Если нет, то чего вам хотелось от партнера?
- ❒ Что вы чувствовали, когда танцевали свой рассказ?
- ❒ Понял ли ваши чувства партнер?
- ❒ Что вы чувствуете сейчас?

ТАНЕЦ С ПЛАТКОМ

Цель: диагностика межличностных взаимоотношений; развитие навыка взаимодействия с предметом в движении.

Продолжительность: 30–40 минут.

Музыка: разная.

Исполнение: групповое.

Процедура

Инструкция: «Найдите себе место в зале, сядьте удобно и положите перед собой платок. Сосредоточьтесь на дыхании, пусть вдох плавно перехо-

дит в выдох и наоборот... Посмотрите на свой платок, какой он? Нравится ли он вам? Начните исследовать его... Внимательно рассмотрите его... Вспомните, как он у вас появился... Как часто или редко вы пользуетесь им.... И постепенно пусть ваши движения переходят в танец... в танец с платком...»

Примечание. Нужно попросить участников принести платок, желательно большой, типа палантина. В запасе у ведущего должны быть платки на тот случай, если кто-то из участников забудет принести свой.

Вопросы для обсуждения:

- ❒ Опишите свой процесс.
- ❒ Какие чувства и эмоции у вас были по мере взаимодействия с платком?
- ❒ Когда вы закончили танцевать, где был платок?
- ❒ Оставляли ли вы платок без присмотра?
- ❒ Как ваши взаимодействия с платком соотносятся с взаимодействием в вашей жизни с партнером?

ТАНЕЦ ПО РИСУНКУ

Этот танец я (В. Козлов) освоил 1992 г. на суфийском тренинге. Аль-Газали говорил, что тело нужно рассматривать как везущего, душу — как едущего на нем: «Душа должна заботиться о теле, как пилигрим на пути в Мекку заботится о своем верблюде; однако если пилигрим проводит все свое время в кормлении и украшении верблюда, караван оставит его позади, и он погибнет в пустыне». Хорошее здоровье и центрированность на потребностях тела поощряются до той степени, пока они не мешают внутренней работе.

Этот тренинг, основанный на суфийских техниках, показал мне «срединный путь» в работе с телом. И сам танец, который нам продемонстрировала Ма Дэва Прэм, я рассматриваю в двух аспектах:

1) увеличение внутренней свободы, жизненности и раскованности тела;
2) научение на уровне тела рефлексировать и эмпатировать другому человеку.

С тех пор я практикую этот танец, и его внутренняя идея легла в основу многих процессов с использованием связного дыхания: «Трава-вода», «Танец мастеров» и т. д., а также коммуникативных тренингов.

Цель: установление контакта с другими участниками в танце, сохраняя свой танец; увеличение внутренней свободы.

Продолжительность: 5 минут на каждого участника группы.

Музыка: танец проводится под ритмичную и громкую музыку, которая включается после инструкции. Для повышения общей энергии можно использовать бубны, барабаны.

Исполнение: групповое. До начала танца участники становятся в общий круг.

Процедура

Зал для проведения данного упражнения должен быть достаточно просторным. Участникам танцевального сета рекомендуется снять очки, часы, украшения. Одежда должна быть просторной и свободной.

Инструкция: «Сейчас мы будем танцевать. Почувствуйте свое тело и настройтесь на танец. Вдохните глубоко и на выдохе сделайте первое движение в вашем танце. Каждый танцует свой танец (5 минут).

А сейчас тот человек, который стоит слева от меня по кругу, выходит в центр. Не прекращайте танец в центре, сохраняйте рисунок своего танца. Выберите в этом круге того человека, которому хотите предложить рисунок своего танца. Подойдите к нему в танце. Предложите ему присоединиться к рисунку вашего танца. А вы (партнеру) попробуйте зеркально отразить каждое движение, быть зеркальным отражением танцевального рисунка вашего партнера. (Пара танцует в центре.) А сейчас, когда я хлопну в ладоши, тот, кто начинал этот танец, возвращается на место, а его партнер предлагает кому-то в круге свой рисунок танца...»

Группа танцует до тех пор, пока каждый в круге не покажет свой рисунок танца.

После упражнения проводится традиционный проговор.

ТЕХНИКИ КОНТАКТНОЙ ИМПРОВИЗАЦИИ

Контактная импровизация — это направление, возникшее в начале 1970-х гг. в США. Его основателем стал танцовщик постмодерна Стиво Пэкстон. В основу направления была положена идея, что для танца необходимы два человека. Здесь нет борьбы, секса, это не бальные танцы, хотя там и содержатся некоторые элементы всего этого. Эта работа — исследование способности сознания слиться с телом в настоящем моменте и оставаться в нем, оставаться в теле, когда условия изменились. Исследование развилось в новый технический подход, требующий работы как непосредственно с физическим телом, так и с определенным мысленным отношением. Необходима работа с кинетическими образами, которые соответствуют движению и являются для тела истинными.

Многие идеи уже существовали до этого. Стив Пэкстон преподавал, используя Release-technique («техники высвобождения»; имеется в виду высвобождение новых двигательных возможностей и освобождение от мышечных зажимов), айкидо и некоторые другие методы. Кроме того, автором были найдены упражнения для развития ощущений, связанных с полетом, поддержками и для формирования навыков уверенного владения этими экстремальными формами движений. Требуемая для этого физическая сила изыскивалась в результате «правильных», то есть наилегчайших, рефлекторных действий, связанных скорее с внутренними ощуще-

ниями, чем с внешней формой. В этих обстоятельствах ранее заученная техника движения скорее мешала, чем помогала достичь требуемого.

За 30 лет своего существования контактная импровизация как направление работы развилась в международную сеть со своими преподавателями, организацией воркшопов, фестивалей и подготовкой практиков; это одно из направлений танца, которое оказало большое влияние на язык современного танца и другие практики движения, и в том числе на танцевально-двигательную терапию.

Некоторые принципы контактной импровизации

1. Движение, следующее за смещением точки контакта между телами партнеров. Преобладают движения, связанные с прикосновениями двух тел, поиском взаимных пространственных траекторий при взаимодействии с весом тела партнера. Танец направляется ощущениями партнеров, их намерением сохранить или не сохранять физический контакт и продолжать поиск взаимной опоры.

2. Чувствование кожей. Почти постоянный физический контакт между партнерами направлен на использование всей поверхности тела для поддержки собственного веса и веса партнера.

3. Перетекание. Внимание направлено на сегментацию тела и движение одновременно в нескольких направлениях. В процессе движения последовательно включаются части тела в сочетании с их посылом в нескольких различных направлениях. Постоянное смещение веса на соседние сегменты расширяет возможности импровизации и смягчает падения и перекаты. Сегментация тела и множественность направлений создают эффект суставчатости движения. В отличие от традиционных техник танца модерн, где также используются подобные приемы, но акцент делается на одном направлении или простой противофазе, в контактной импровизации часто используется свободный поток инерции вне жесткого контроля.

4. Ощущение движения изнутри. Ключевое значение имеют ориентация и внимание на внутреннем пространстве тела. Вторичное внимание концентрируется на форме тела в пространстве. Контактные импровизаторы большую часть времени проводят, концентрируя внимание внутри тела с целью восприятия тончайших изменений веса и обеспечения безопасности себя и партнера. Мастера, для которых восприятие гравитации стало частью их натуры, могут чаще, чем начинающие, сознательно проецировать свое тело в пространство. В то же время даже в сольной импровизации «контактер» часто сохраняет внутренний центр внимания и поглощенность движением.

5. Использование сферического пространства (360 градусов). Работают трехмерные траектории в пространстве, спиральные, искривленные округлые линии тела. Эти траектории тесно связаны с физическими задачами поднятия веса и падений с минимальным усилием. Подъем по дуге требует меньше мышечных усилий, а падение по дуге уменьшает удар.

6. Следование за инерцией, весом и потоком движения. В танце используется свободный, набирающий силу поток движения в сочетании с попеременным активным и пассивным использованием веса. Контактные импровизаторы часто подчеркивают важность непрерывности движения, когда заранее не известно, куда оно может привести их. Они могут активно тянуть, толкать или поднимать партнера, следуя порыву энергии, или пассивно позволять инерции увлекать их.

7. Подразумеваемое присутствие зрителей. Подчеркиваются сознательная неформальность презентации в форме практики или джема, приближенность к аудитории, сидящей обычно в кругу, без формально обозначенной сцены. Особенно в ранние годы танец контактной импровизации происходил, когда зрители только входили в зал, так что начало представления было неопределенным. В контактном джеме или выступлении чаще всего отсутствует специальный сценический свет, декорации, мизансцены, костюмы.

8. Танцор — обычный человек. Танцоры, как правило, избегают движений, четко идентифицируемых с традиционными техниками танца, и не делают различий между повседневными движениями и танцевальными; принимают повседневное или естественное положение вещей. Они поправляют одежду, смеются, кашляют, причесываются, если это необходимо, прямо на сцене, как правило, не смотрят при этом на зрителей.

9. Позволить танцу случиться. Используются хореографические структуры, организованные в последовательность дуэтов, иногда трио или больших групп и почти непрерывное физическое взаимодействие танцоров. Такие элементы хореографии, как организация пространства, выбор темы движения, использование драматических жестов, очень редко используются намеренно. Но хореографические формы все же возникают из динамики смены участников и неизбежно появляющихся настроений и состояний в процессе импровизации.

10. Каждый одинаково важен. Отсутствуют внешние знаки различия между танцорами, такие как порядок выхода, продолжительность танца, костюм. Качество движения в контактной импровизации усиливает этот эффект.

В контексте терапии принципы и техники контактной импровизации используются для работы с весом (как одной из категорий Лабан-анализа и выражением определенной совокупности личностных характеристик — уверенности, заземленности и т. д.) и как один из способов исследования коммуникации. Важно понимать, что они именно *используются*, адаптируясь к психологическим и терапевтическим требованиям. Дальше мы приводим несколько техник контактной импровизации, используемых нами на тренингах.

МАЛЕНЬКИЙ ТАНЕЦ

Цель: обретение центра.
Продолжительность: 10–20 минут.
Музыка: без музыки.
Исполнение: индивидуальное или в парах.

Процедура

Это известный способ обретения центра, разработанный Стивом Пэкстоном (основателем контактной импровизации). Его основная идея заключается в том, чтобы стоя, с закрытыми глазами использовать минимум энергии. Просто наблюдайте за небольшими перемещениями веса, удерживающими вас в состоянии равновесия. Чувствуйте, как вес вашего тела передается через кости на пол. Вы заметите, что ваше тело в буквальном смысле слегка покачивается вперед и назад. Через некоторое время начните немного усиливать это покачивание.

«Маленький танец» также можно делать в парах. Встаньте лицом к партнеру и соприкоснитесь лбами. Вновь постарайтесь минимизировать силы, затрачиваемые на поддержание тела в вертикальном положении, но также реагируйте на небольшие покачивания своего партнера.

Если глаза у вас закрыты, обычно требуется всего несколько минут, чтобы найти общий ритм с партнером.

ТОЧКА КОНТАКТА

Цель: развитие осознания точки контакта, умения концентрироваться на ней и удерживать ее.

Продолжительность: 15–20 минут.

Музыка: разная.

Исполнение: в парах, тройках.

Процедура

Точка контакта — это область физического соединения тел двух танцующих людей. С ней связаны две основные идеи — сохранение этой точки и перемещение ее по телу.

Для увеличения осознания этой точки хорошо помогают упражнения с мячами. Возьмите мяч среднего размера (чуть поменьше, чем баскетбольный) и поместите его между собой и партнером. Вам вдвоем нужно удерживать мяч от падения. Начинать можно, встав боком к партнеру и поместив мяч между вашими плечами. Когда вы начинаете двигаться, мяч перемещается по телу партнера, и вам надо продолжать его удерживать. Мяч всегда остается вашей точкой контакта, поэтому за ней легко следовать. Это упражнение прекрасно демонстрирует новичкам идею точки контакта. Для людей продвинутого уровня можем порекомендовать сделать это упражнение в тройках и с двумя мячами.

Вы также можете практиковать сохранение точки контакта, двигаясь у стены. Поэкспериментируйте с различными способами движения и передачи веса на стену.

ПЕРЕКАТЫ НА ПОЛУ

Цель: работа на полу — важный этап в обретении заземления (контакт с весом собственного тела и «основой внутри»). Она расширяет диапазон

движений; формирует чувство равновесия; позволяет делать необычные вещи и, соответственно, обеспечивает большую уверенность.

Продолжительность: зависит от размеров группы и помещения.

Музыка: упражнение может проводиться без музыки или под нейтральную медленную музыку.

Исполнение: индивидуальное.

Процедура

Один из удобных способов проведения этих техник — перекатывание друг за другом от одного конца зала до другого. Затем можно возвратиться к исходной точке и повторить все снова или же перейти к следующему варианту. Эти упражнения, за редким исключением, проходят с открытыми глазами.

Вариант 1. Перекаты за центром. Участники, лежа на полу, начинают движение из центра (то есть области низа живота и таза). Очень важен при этом контакт с полом (ощущение веса тела) и качества движения — мягкость, непрерывность и медленность.

Вариант 2. Диагональный переворот. Диагональный переворот более сложен, и поэтому лучше начать с обучения ему. Такое обучение после демонстрации может проходить в парах. Сам переворот основан на связи центра и периферии (конечностей) и использует диагональные (то есть в том числе и межполушарные) связи. Движение начинается от конечностей, от пальцев рук или ног, идет по диагонали, постепенно распространяясь до центра, и позволяет телу перевернуться и перекатиться. Возможны 8 вариантов движения: вперед и назад за каждой из четырех конечностей.

ПАДЕНИЯ

Цель: поскольку для контактной импровизации безопасность является самым важным моментом, часто мы начинаем с обучения падениям — возможности мягко «прийти» на пол с разной высоты. Одновременно падения — это этап работы со страхами. Также мы обучаем контакту с опорой и уделяем большое внимание метафорам открытости «жизненным падениям». Как пела Лори Андерсон: «Вы идете... падаете. С каждым шагом... Вы падаете. Вы начинаете падать и затем подхватываете себя. Много раз... Вы падаете ... и затем ловите себя. Вы производите падение и остановку падения тела. Как будто вы идете и падаете в одно и то же время».

Продолжительность: 20–30 минут.

Музыка: без музыки.

Исполнение: индивидуальное.

Процедура

Можно использовать различные техники падения — из боевых искусств, актерского тренинга (падение марионетки). Чаще всего мы используем последовательность обучению падениям, предложенную Полой Джоза-Джонс. Мы начинаем с обучения диагональному перевороту, потому что он позволяет освоить важные принципы движения, задейство-

ванные в технике падения, — взаимосвязь центра и конечностей, мягкое постепенное перетекание веса. Освоение правил падений проходит через несколько этапов, на каждом этапе — несколько повторов, вначале медленно, затем — быстрее; падения идут вбок и повторяются на правую и левую стороны.

1. *Сидя на коленях («алмазная поза»).* Падение начинается с центра, который словно соскальзывает вбок на пол, затем вся боковая поверхность тела постепенно приходит на пол. Рука при этом скользит, и очень важно, чтобы не было упора запястьем, обратите на это особое внимание, потому что при «бытовых» падениях чаще всего страдают именно запястья. Нога с противоположной стороны вытягивается, и важно, чтобы она не «подлетала» («взлетающая» нога — показатель неосознаваемого напряжения, связанного со страхом). Последней приходит голова, она ложится на руку.

2. *Стоя на четвереньках.* Движение начинается из центра, который ведет тело назад и вниз, возвращаясь в предыдущую позицию, дальше — так же как и в описании, рассмотренном на предыдущем этапе. Здесь важно уловить раскачивающееся движение, идущее из центра тяжести, именно оно определяет «грамотность» падения.

3. *Стоя на одном колене.* Падение идет в сторону опорного колена. Образ, помогающий почувствовать механизм падения — «таяние»; опорная половина тела «тает», центр идет вниз, к пятке, соскальзывает вбок, дальше все происходит как на предыдущих этапах.

4. *Стоя, одна нога немного отставлена назад.* Падение идет в сторону, соответствующую отставленной назад ноге. Эта нога переводится на подъем, вес переносится на другую ногу, и неопорная половина тела начинает «таять», центр идет вниз. Важно ни в коем случае не удариться коленом! Колено приходит на пол мягко при любой скорости падения. При этом мы уже не опираемся ягодицами на пятки, центр (таз) соскальзывает вбок, дальше, как на предыдущих этапах.

5. *Прыжок с падением.* Начинаем как в предыдущем упражнении (4), подпрыгиваем на опорной ноге, в воздухе слегка подгибая другую. Приходим на ту же опорную ногу, сразу же мягко идем вниз. Дальше двигаемся так, как описано в упражнении на предыдущем этапе.

Для закрепления навыков падения можно применить несколько описанных далее игр.

ПУТЬ ПАДЕНИЙ

Цель: закрепление навыков падений; расширение двигательного репертуара; работа со «страхом жизненных падений» через игру.

Продолжительность: 10–15 минут.

Музыка: активная, но не быстрая.

Исполнение: индивидуальное.

Процедура

Группа собирается у одной из стен и по нескольку человек (в зависимости от размера помещения) начинает движение к противоположной стене, используя различные варианты падений.

Инструкция: «Этот путь — ваша жизнь, проходя которую вы все время падаете, поднимаетесь, снова падаете, снова поднимаетесь и продолжаете движение вперед, несмотря ни на что».

Примечание: следите за правильной дистанцией между малыми группами.

ПОДСТРЕЛИ ДРУГА

Цель: закрепление навыков падений; расширение двигательного репертуара; работа со «страхом жизненных падений» через игру.

Продолжительность: 5–10 минут.

Музыка: динамичная.

Исполнение: в группе.

Процедура

Участники распределяются по залу и, приближаясь друг к другу, дотрагиваются кончиком пальца, обозначая «выстрел». Ощутив прикосновение, участник начинает падать, как «подстреленный». Через несколько секунд он может «ожить» и вновь присоединиться к игре.

Инструкция: «Представьте, что вы — шпион и у вас есть маленький шпионский пистолетик, ваша задача — подстрелить всех. Если вас подстрелили, то через несколько секунд вы „оживаете“.

Через несколько минут озвучивается дополнительная инструкция: вам выдали другое оружие, большего калибра, теперь вы можете стрелять друг в друга на расстоянии.

Еще через несколько минут звучит следующая инструкция: у вас — помповое ружье, которое „разрывает“ подстреленного, заставляя его подлетать.

Грамотно проведенная работа с падениями повышает энергию группы, ведь страх — это всего лишь источник силы».

ОПОРА И ПОДДЕРЖКА

Работа с опорой — это использование естественной структуры тела для обретения больших возможностей. Она связана с умением отдавать и принимать вес, что отражает наши возможности доверия и уверенности, возможности принимать нагрузку, не создавая излишнего напряжения. Умение давать адекватную поддержку другому человеку может позволить не изнурять себя, а получать удовольствие. В контактной импровизации присутствует идея, что для работы с весом мы стараемся использовать не силу мышц, а естественную опорную систему тела — кости; каждый раз, принимая нагрузку, мы выстраиваем тело таким образом, чтобы принимаемый нами вес «проходил» сквозь кости и центр по кратчайшему пути в землю.

Цель: использование естественной структуры тела для обретения больших возможностей.

Продолжительность: 20–40 минут.

Музыка: без музыки.

Исполнение: парное.

Процедура

Партнеры делятся на пары. Один из партнеров отдает вес, вначале через руки, на различные части тела другого партнера. Лучше начинать снизу, с колен, постепенно поднимаясь вверх и меняя точки приложения веса. Задача партнера-опоры — при каждом изменении находить положение, при котором вес, отдаваемый партнером, приходил бы на кости и уходил через них в землю, пол. Обращайте внимание как на «точное» выстраивание тела, так и на способность плавно и быстро перестроиться при смене точки приложения веса. Партнеры, отдающие вес, могут варьировать точки приложения веса, количество веса и части тела, через которые вы отдаете вес. Через 5–10 минут партнеры меняются ролями и повторяют упражнение в другую сторону. Затем они могут начать создавать контактный танец, используя перетекание точки контакта, веса и перестраивание структуры тела для нахождения непрерывного динамического равновесия.

В парах партнеры исследуют различные положения тела: лежа, сидя, на четвереньках, стоя на ногах со спиной, параллельной полу и т. д. Ваша задача — в любом из этих положений находить легкие способы отдавать и принимать вес, в том числе и весь вес партнера. Для нахождения этой позы устойчивости обращайте внимание на положение центров, отдавайте свой центр на центр партнера или так, чтобы вес вашего центра через кости передавался на центр партнера.

БАЛАНС И КОНТРБАЛАНС

Цель: баланс, равновесие — одна из метафор движения, имеющая прямые жизненные коннотации. Основные идеи, лежащие в основе этих техник, — баланс связан с нахождением внутреннего центра и расширенным восприятием, объединяющим центр и периферию; не существует статического равновесия, поэтому нет смысла «удерживать» равновесие, сохранение равновесия — это всегда «возвращение в новое место».

Продолжительность: 20–40 минут.

Музыка: без музыки.

Исполнение: парное.

Процедура

1. Встать в парах, опираясь спинами друг на друга. Партнеры начинают работать, сидя на полу, упираясь спиной в спину партнера, а ногами — в пол. Руки не используются. Это достаточно известное упражнение, наглядно демонстрирующее важность взаимного отдавания веса для нахождения общей «подъемной силы». «Неудачи» в этом упражнении связаны с неосо-

знаваемым желанием «взять» вес партнера на себя (гиперответственность) и/или неспособностью отдать свой вес (недоверие).

2. Следующее упражнение очень похоже на предыдущее исследование опоры и поддержки, но на этот раз фокус внимания переходит на партнера, отдающего вес. Каждый раз, находя новое положение на партнере, участник обращает внимание, что невозможно опираться только на партнера, распределяя вес на поверхности опоры и в пространстве. Бессознательное стремление «удержаться» связано со «сжатием», тогда как равновесие находится на пути «расширения». Отдавая вес своего центра на центр партнера, мы находим «точку опоры», и тогда остальные части тела могут находиться в воздухе, правильный баланс приводит к ощущению «полета».

Контрбаланс использует те же идеи, но сам вектор движения направлен в противоположную сторону.

Упражнение проводится в парах, партнеры встают друг напротив друга, берутся за руки и откидываются назад, находя равновесие.

«Попробуйте сесть, а затем встать, не используя силу рук, с прямыми руками. Повторите то же самое, держась за одну руку. Следите за положением и перемещением центра тяжести вашего тела.

Затем оставьте только одну ногу на полу и медленно исследуйте образовавшиеся возможности движения, все время находя новый баланс. Руки остаются прямыми».

СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ

Цель: тренировка навыков взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии.

Продолжительность: 15–30 минут.

Музыка: разная, вначале более медленная.

Исполнение: парное.

Процедура

Участники разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. «Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т. д.»

ПОЛИФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ

BODY JAZZ — ВЕДЕНИЕ ЗА ЦЕНТРЫ (Версия Александра Гиршона)

Это упражнение относится к разминочным, но в силу его продолжительности и множественности тем, к которым обращаются участники, мы посчитали, что его можно отнести к полифункциональным психотехнологиям.

Цели: разогрев; развитие навыка осознавания тела в движении; установление контакта с другими участниками в танце; исследование баланса контроля/отпускания; развитие репертуара движения.

Продолжительность: 40–45 минут.

Музыка: различная для каждого центра.

Исполнение: парное.

Процедура

Вначале проходят объяснение и демонстрация упражнения.

1. *Настройка.* Партнеры делятся на пары. Оба партнера закрывают глаза и обращают внимание на ощущения собственного тела, на то, насколько мягко и уверенно они стоят на ногах, на ритм, глубину и текучесть дыхания. Один из партнеров (А) открывает глаза и внимательным и принимающим взглядом смотрит на своего партнера (Б), принимая факт присутствия и особенности тела партнера. Затем он(а), сохраняя фокус на партнере, обращает внимание на ощущения в собственных руках (кистях) и медленно подносит свои руки к голове партнера, мягко и уверенно прикасается к голове партнера.

2. *Ведение.* Партнер А ведет партнера Б за голову, его задача при этом — исследовать возможности движения, доступные из этого центра, при этом сохраняя баланс безопасности и творчества, а также баланс визуального и кинестетического (через прикосновение) ощущения движения. Задача партнера Б — позволять этим движениям происходить, не добавлять ничего лишнего в эти движения, не стараться угадать или помочь партнеру А. Эта задача — «ничего не делать» — не так проста, но реальна. Этот процесс может многому научить обоих партнеров. Хорошая метафора адекватного взаимодействия в этом процессе — баланс между «любопытным ребенком» (как устроено это движение?) и «взрослым проводником» (я обеспечиваю безопасность в очень интересном путешествии).

Затем партнеры меняются ролями, и партнер Б ведет партнера А за тот же центр — голову.

Затем партнеры вновь меняются ролями и партнер А ведет партнера Б за плечи.

Обычно в этом процессе мы обращаемся к пяти центрам: 1) голова; 2) плечи; 3) руки; 4) таз; 5) ноги.

После работы с каждым центром партнеры меняются ролями.

Несколько замечаний по особенностям каждого из центров:

а) **голова** — следует быть очень осторожным с шеей, но при этом сохранить уверенность в ведении. Поэтому лучше начать с небольшой амплитуды, постепенно развивая движение в пространстве;

б) **плечи** — в плечах современного городского жителя обычно достаточно много напряжения, поэтому в работе с ними важна сила, ясность и определенность сигнала;

в) **руки** — у рук очень много степеней свободы и достаточно развитый репертуар движений, поэтому целесообразно найти новые, малознакомые движения (например, скручивающие);

г) **таз** — центр тяжести тела, поэтому все импульсы, приходящие в эту область, проходят через все тело. Так же как и с плечами, критическое значение имеют сила, ясность и определенность сигнала. Ведомому партнеру можно напомнить о важности сохранения «мягкости» ног (расслабленной готовности к движению в бедрах, коленях и ступнях);

д) **ноги** — для работы с ногами ведомый партнер ложится на пол, на спину, ведущий партнер аккуратно поднимает ногу партнера, используя в качестве опоры собственные ноги и руки, и исследует подвижность и степени свободу в каждом из трех суставов и их взаимодействие при различных траекториях движения. Важно помнить о бережности и аккуратности при работе с бедренными суставами.

Стратегии работы с неадекватным контролем:

Достаточно часто, особенно на первых занятиях, встречаются участники, которые не могут сразу «отпустить» контроль над движением. В рамках этой техники есть несколько приемов, облегчающий работу со снятием гиперконтроля.

- *Остановка* — когда участник движется сам, не слушая сигналов партнера, целесообразно сделать остановку в движении, чтобы он(а) мог(ла) почувствовать неосознаваемый собственный импульс.
- *Неожиданное изменение* — неожиданное (но не резкое!) изменение скорости или направления движения позволяет «обмануть контроль», часто так срабатывает замедление движения.

3. *Завершение* — выход в танец. Во время завершения работы с ногами дается инструкция для ведомого партнера: начать собственное движение, вначале другими частями тела — не ногами — головой, руками, корпусом. Ведущий парнер по-прежнему продолжает вести партнера за ноги. Постепенно ведомый партнер больше движется сам, оставаясь с закрытыми глазами, а второй партнер просто сопровождает его в движении, лишь иногда добавляя импульсы в различные части тела, которые, как он(а) видит, недостаточно подвижны, а также внося элементы непредсказуемости в танец.

После смены партнеров в какой-то момент оба партнера открывают глаза и продолжают совместный завершающий танец.

После процесса проводится обсуждение в парах или общем кругу.

АУТЕНТИЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Аутентичное Движение родилось из процесса, разработанного Мэри Старкс Уайтхаус, который она часто называла «движением в глубине» (movement-in-depth). М. Уайтхаус обучалась танцевальной технике у Мэри Вигман и Марты Грэм, которые призывали и воплощали в танце энергии и образы бессознательного. Работа Уайтхаус оказала большое влияние на многих студентов и ее коллег, включая танцоров, терапевтов и преподавателей, и была различным образом использована практиками в США и в Европе.

В 1950-х гг. М. Уайтхаус сменила свою танцевальную ориентацию с художественной стороны на направление личностного роста и развития в танце и начала главное дело своей жизни, проживая и описывая процесс «движения и проживания движения» (moving and being moved). «Я двигаюсь» (I move) — это чистое знание того, что я лично совершаю движения. Противоположностью этому является внезапный и ошеломительный момент, когда «меня движет» (I am moved). Это момент, когда «эго» теряет контроль, перестает выбирать, прекращает напрягаться и требовать, позволяя Самости дать телу двигаться так, как ему хочется. Это момент непреднамеренной капитуляции (surrender), которая не может быть объяснена, в точности повторена, найдена или выполнена (1979, с. 57).

Сущность двигательного опыта — это ощущение «я двигаюсь» и «мной движет». В идеале, оба присутствуют единовременно. Это момент тотального осознавания того, что я делаю и что со мной происходит (1958).

«Аутентичный» в контексте ИТДТ в первую очередь означает «неподдельный, подлинный, настоящий». Слово «аутентичный» происходит от греческого authentikos, относящийся к кому-то или чему-то «обладающему неоспоримым, неоспариваемым авторитетом». «Неоспоримым», потому что этот авторитет основывается на наблюдаемых действиях, фактах и реальности. Это слово также обозначает «убийцу» (потому что здесь есть осязаемое доказательство), «хозяина» (потому что здесь есть интенциональный уровень власти), «деятеля» (потому что здесь есть осязаемое действие). Эти ассоциации шокируют на первый взгляд и кажутся антитезисом всему, что мы знаем об аутентичном движении. Но эти представления раскрывают множество смыслов, лежащих в основе слова «аутентичный».

«Когда движение просто и неоспоримо, не может быть другим и не имеет значения, насколько оно ограничено или частично, именно тогда появляется то, что я называю аутентичным; оно узнается как уникальное, принадлежащее именно этой личности. Аутентичность является единственным термином, который, как я думаю, можно отнести к истине — истине, которой невозможно научиться... Это момент, когда эго отдает свой контроль... позволяя Самости взять верх и начать движение физического тела так, как она желает» (Мэри Старкс Уайтхаус).

Разрабатывая свой подход к движению, Мэри Старкс Уайтхаус учила студентов осознавать специфические двигательные импульсы, которые имели качество телесных чувственных ощущений: «Следование внутреннему ощущению, позволение импульсу принять форму физического действия — это и есть активное воображение в движении, точно такое же, как следование визуальному образу в активном воображении в фантазировании. Это наиболее драматические психофизические связи, доступные сознанию» (1963, с. 3).

Она также интересовалась визуальными образами, которые возникают во время двигательного опыта, как и образами из воспоминаний, сновидений и фантазий. Образы могли быть божественными, человеческими, животными, растительными или минеральными, и в любом случае она поощ-

ряла студентов оставаться в своем собственном теле и взаимодействовать с внутренними ландшафтами и существами, которые там появлялись. Были моменты, когда образы, казалось, сами хотели воплотиться в теле, как будто образ можно было узнать лучше, если он входил в тело движущегося. Тогда студенты переживали не только «танец с...», но и позволяли на время внутреннему образу вести их в танце.

При использовании Аутентичного Движения мы развиваем диалог между сознанием и подсознанием. Джоан Чодороу были предложены и проиллюстрированы четыре источника импульсов в Аутентичном Движении: движение, происходящее из личного бессознательного, культурного бессознательного, первичного (primordial) бессознательного и оси Эго-Самость. Хотя каждый комплекс имеет элементы личного, культурного и первичного бессознательного, отдельные темы, которые проявляются через тело, настолько ясны, что кажется возможным и полезным понять, из какого источника или уровни они появились.

Не ограничивая спектр возможностей движения, мы можем заметить некоторые модальности движения, появляющиеся из этих источников: импульсы, что идут чисто из ощущений (такие, как потягивания или защита от травм), импульсы, основанные на переориентации нашего сознания (такие, как вращения, ходьба назад, повороты), импульсы движения как путешествия (такие, как раскрытие истории движения), или же те, что основываются на эмоционально заряженных или духовно трансформирующих состояниях, доступных через тело (таких, как слушание или выражение внутренних голосов, ритуальные жесты или архетипические характерные образы). Эти источники и модальности являются способами описания различных аспектов движения, и все они отражены в Аутентичном Движении.

Зачастую люди, впервые обращаясь к этой технике, недоумевают: «Что значит „слушать импульсы своего тела“? А если мне не захочется двигаться?»

Мне нравится отвечать, что у человека нет импульсов только в одном-единственном случае — если он умер. В любом другом случае эти импульсы присутствуют, но чтобы услышать их, нужно настроить свое внимание, свою чувствительность. Эти импульсы обладают разной природой.

- *Физические (телесные) импульсы*, порожденные микронапряжениями в различных частях тела. Это небольшие потягивания, сжатия, сокращения, непроизвольный перенос веса и т. д.
- *Эмоциональные импульсы.* В любой момент времени мы испытываем чувства, эмоции. Они могут быть сильными или слабыми, но они есть. Покой — скука — тревога — разочарование — злость — высвобождение — радость... и т. д. и т. д.
- *Образные импульсы.* Это могут быть образы, порожденные памятью или воображением, образы, находящие отклик в теле. Для процесса Аутентичного Движения особенно важно, что эти образы не задаются извне, не придумываются заранее, а рождаются в самом процессе движения и естественно связаны с движениями и чувствами.

Встреча с другим человеком во время групповой работы позволяет развить доверие на глубинном уровне. Базовое «правило» при групповой работе с закрытыми глазами — вы следуете собственным импульсам. В момент контакта выбор совместного движения с другим человеком зависит от того, сумеете ли вы остаться честным по отношению к собственным импульсам, контактируя с другим человеком, или нет. Поскольку каждый следует собственным импульсам, то никто не «ответственен» заботиться о других. Мы должны увидеть себя во всей тотальности, а не такими, какими мы представляем себя или какими другие хотят нас видеть. Групповая практика Аутентичного Движения является следованием правде, собственной правде в присутствии других.

Опишем основные форматы Аутентичного Движения.

РАБОТА В ДИАДЕ (ДВИЖУЩИЙСЯ—СВИДЕТЕЛЬ)

Основной формой работы в АД, разработанной ученицей М. С. Уайтхаус Джанет Адлер, является работа в диаде: Движущийся—Свидетель. Джанет Адлер вывела подход Уайтхаус на другой уровень. Она по-иному определила роль свидетеля, передала ее движущимся, а не терапевтам.

Для Адлер в АД важно стремление свидетеля видеть ясно, тогда как у движущегося есть желание быть увиденным. Свидетель учится культивировать свою способность уделять внимание внутреннему опыту, замечая, как то, что он видит и чувствует, создает импульсы в теле. Появление этих импульсов подтверждает «имманентный хэппенинг внутри тела». Адлер говорит о себе в роли свидетеля: «Мое намерение состоит в том, чтобы двигаться навстречу собственной пустоте, что парадоксальным образом приводит меня к внутренней наполненности, чувствам, мыслям, ощущениям». Наблюдение похоже на медитацию, целью которой является развитие осознания. Но критическая разница состоит в том, что внутренний свидетель развивается при принятии осознанной ответственности перед другим (человеком). И эта ответственность направлена в обе стороны. Адлер утверждает, что мы нуждаемся друг в друге, «чтобы ощутить препятствие на пути к воплощению целостности... Наша способность к состраданию полностью зависит от нашего опыта взаимодействия с другими людьми, наших отношений с целым».

Аутентичное Движение заостряет внимание на процессе взаимопонимания между движущимся и свидетелем. Когда мы чувствуем, что нас слышат, мы начинаем слушать других. Когда мы развиваем в себе тонкого и поддерживающего свидетеля, мы можем позволить другим следовать их собственному опыту движения и переживания движения. Процесс слушания историй движения нашего тела делает нас смелее в познании самих себя.

Цели: катарсис; самоисследование через движение; развитие осознанности; прояснение парного взаимодействия.

Продолжительность: 20–90 минут в каждую сторону.

Музыка: без музыки.

Исполнение: в парах.

Процедура

Форма Аутентичного Движения проста: есть движущийся и есть свидетель. Движущийся закрывает глаза и ждет импульсов движения — это процесс проживания движения. Тело является гидом, и движущийся следует импульсам движения, когда они появляются. Свидетель наблюдает, сохраняя полное осознавание своего опыта и опыта движущегося. Очень важно, чтобы свидетель не отвлекался, ни на мгновение не терял своего движущегося, какими бы интересными ни были процессы других движущихся или сложными — переживания его партнера. Через заранее определенный период времени свидетель может приблизиться к движущемуся и «войти в мир его/ее движений». Физический контакт внутри диады является знаком того, что сессия движения окончена, и следует вербальный диалог о том, что происходило. Движущийся говорит, а свидетель дает обратную связь о своем опыте во время сессии, без каких-либо оценок и осуждения. Конечной целью является обретение внутри себя децентрированного и неосуждающего свидетеля во время движения, так, чтобы мы могли наблюдать за собой, не вмешиваясь в естественный поток движения.

Затем партнеры меняются ролями. Процесс может проходить в обе стороны в рамках одного занятия или дня тренинга или в течение двух дней.

СМЕНА ДВИЖУЩИХСЯ И СВИДЕТЕЛЕЙ БЕЗ ДЕЛЕНИЯ НА ДИАДЫ

Цели: катарсис; самоисследование через движение; развитие осознанности.

Продолжительность: 20–45 минут в каждую сторону.

Музыка: без музыки.

Исполнение: групповое.

Процедура

В некоторых случаях можно поделить группу на две части, которые сменяют друг друга внутри одного процесса. Этот формат предъявляет большие требования к качеству наблюдения у свидетелей и вместе с тем дает им возможность «увидеть больше». Процесс в данном формате может идти 20–30 минут в каждую сторону. Движущиеся сами находят пути завершения по сигналу ведущего.

С ОДНИМ СВИДЕТЕЛЕМ (ВЕДУЩИМ)

Цели: катарсис; самоисследование через движение; развитие осознанности.

Продолжительность: 30–90 минут.

Музыка: без музыки.

Исполнение: групповое.

Процедура

Когда группа небольшая, ведущий может быть единственным свидетелем. Мэри Старкс Уайтхаус именно так работала со своими студентами.

БОЛЬШОЙ КРУГ

Цели: катарсис; самоисследование через движение; развитие осознанности.

Продолжительность: 45–90 минут.

Музыка: без музыки.

Исполнение: групповое.

Процедура

В данном формате каждый участник может несколько раз побывать в ролях движущегося и свидетеля, самостоятельно решая, в какой именно момент следует сменить роль. В круге при этом должно оставаться заранее определенное число наблюдателей (например, не меньше 4–5).

АУТЕНТИЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ НА ПРИРОДЕ

Цели: катарсис; самоисследование через движение; развитие осознанности; обретение ресурсных состояний.

Продолжительность: 30–60 минут.

Музыка: без музыки.

Исполнение: парное.

Процедура

Особый вкус имеют процессы АД на природе, особенно в местах, где вода встречается с сушей. Естественно, что лучше работать с более подготовленной группой и обязательно в формате диады для обеспечения безопасности.

АУТЕНТИЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ С ПРЕДМЕТОМ

Цели: катарсис; самоисследование через движение; раскрытие символического содержания бессознательного; развитие осознанности.

Продолжительность: 30–60 минут в каждую сторону.

Музыка: без музыки.

Исполнение: парное.

Процедура

Любой объект, попавшийся на пути движущегося, может стать источником особого символизма. Много раз в процессах стена для движущихся становилась живым символом преграды или опоры (а иногда и того и другого). В особом состоянии сознания эти предметы становятся «участни-

ком» истории тела, помогающим обрести новые смыслы в столкновении с объектами «реальной» жизни.

Памела Уайтекер предлагает в качестве такого предмета использовать кусок обоев, длиной 1,5–2 метра. Этот трансформируемый объект может стать источником многих историй, а также материалом для последующего рисунка или инсталляции.

НАСТРОЙКИ И РАЗМИНКИ

Естественно, что в процесс АД лучше входить после разминки. Она может быть заключительной частью большого занятия (следует добавить время для интеграции опыта). Если же мы проводим отдельный тренинг или занятие по АД, то нужно выбрать разминку, ассоциативно связанную с принципами АД. Это может быть работа с импульсом или различные варианты ведений за центры или точки, которые помогают прояснить позиции «я двигаюсь»/«меня движет».

Кроме того, непосредственно перед процессом можно провести процессы-настройки. Это может быть небольшой (3–5 минут) процесс *«глаза в глаза»* в паре Свидетель—Движущийся или фокусированное АД одной частью тела (рукой или ногой). Можно использовать актуализацию эмоции, например, предложить записать продолжение фраз «самое приятное/неприятное/сильное и т. д. чувство, которое я испытывал в последнее время, — это...». Хорошей подготовкой к процессу может быть работа с телесными блоками (привычными напряжениями) с использованием стратегий повтора и развития движения. Все эти разминки активизируют материал бессознательного, облегчая включение в процесс.

Контекстуальные процессы АД. В АД возможна работа с определенными темами, которые могут задаваться как форматом, так и активизацией чувств. Иногда темы определяются направленностью тренинга или являются воплощением «вечных», экзистенциальных вопросов, но чаще они берутся из обсуждений и актуальных проблем участников. Мы приведем несколько примеров контекстуальных процессов АД.

МУЖСКОЕ/ЖЕНСКОЕ

Цель: работа с гендерными взаимоотношениями часто требует целостного эмпирического определения и понимания мужских и женских качеств. «Увидеть», что такое мужчина и что такое женщина, на многих уровнях восприятия позволяет специальный формат АД. Сама идея достаточно простая: движущимися поочередно становятся мужчины и женщины. Важно, что не задается никакого специального контекста — «изобразить» или «показать». Анима и анимус проявляют себя в многообразии и многомерности, в живом процессе проживания этого момента.

Продолжительность: 15–30 минут в каждую сторону.

Музыка: без музыки.

Исполнение: групповое.

Процедура

В случае, если в группе намного больше женщин, чем мужчин, процесс состоит из трех частей; движущимися последовательно становятся половина женщин — мужчины — вторая половина женщин.

Каждая часть этого процесса может быть непродолжительной — 10–15 минут.

ОДИНОЧЕСТВО/КОНТАКТ

Цель: одиночество и контакт часто непроизвольно становятся темами многих процессов АД. Тем не менее процесс исследования этих важных тем может быть направлен и структурирован.

Продолжительность: 20–40 минут на каждую часть в одну сторону.

Музыка: без музыки.

Исполнение: парное или групповое.

Процедура

Этот формат состоит из двух процессов: в первом движущимся дается инструкция ни в коем случае не вступать в контакт с другими движущимися, во втором — наоборот, движущиеся ищут контакта и исследуют импульсы и чувства, возникающие в поиске, обретении, развитии и потере контакта.

ЗАКЛИНАТЕЛЬ ДОЖДЯ

Идея этого процесса принадлежит танцтерапевту Джоан Смоллвуд. Эту технику также можно отнести к контекстуальным психотехнологиям ИТДТ, и она основана на старинной китайской притче:

«Давным-давно, на юге Китая, в одной маленькой деревне наступила засуха. Дождя не было очень долго, урожай был под угрозой. Жители этой деревни делали все, что могли, но ничего не помогало.

Они узнали, что в дальней деревне живет знаменитый заклинатель дождя, и отправились за ним.

Через некоторое время заклинатель прибыл и первым делом принюхался к воздуху, а затем попросил оставить его одного в хижине. Каждый день женщина приносила ему еду, и все жители с тревогой ожидали, что будет дальше.

И только через три дня небо заволокли тучи и пролился долгожданный дождь.

— Что ты делал все это время в своей хижине, заклинатель дождя? — спросили жители деревни.

Он ответил спокойно:

— Я знаю только один танец. Когда я его танцую в правильном состоянии — начинает идти дождь. Когда я прибыл к вам, то увидел, что все здесь

выведены из равновесия, и на этот раз мне пришлось три дня восстанавливать равновесие внутри себя, прежде чем я смог станцевать и пошел дождь».

Цель: интеграция физической, эмоциональной и символической составляющих баланса.

Музыка: в отличие от большинства форматов АД, этот процесс можно проводить с музыкой. Музыка специально подобранная, большая часть второго этапа проходит без музыки.

Продолжительность: разминка — 1,5–2 часа, первый этап — 5–7 минут, второй этап — 15–25 минут, третий этап — 5–10 минут.

Процедура

Сам процесс состоит из четырех этапов:

1. *Разминка* обращается к теме «потери баланса/обретению баланса» и исследует ее на нескольких уровнях — физически — индивидуально и в контакте и эмоционально — в группе, через эмоциональный вариант упражнения «анти-баскаков».

Затем рассказывается притча о заклинателе дождя и объясняется последовательность этапов.

2. *Первый этап — out-of-balance* — под напряженную тревожную музыку участники с закрытыми глазами «бродят» по центру, теряя равновесие, сталкиваясь друг с другом.

3. *Второй этап — путешествие в поисках равновесия* — появляется музыка движения, путешествия. Каждый участник начинает собственный танец-путешествие в поисках утраченной гармонии и равновесия.

4. *Третий этап — «И идет дождь»* — меняется музыка, она становится тонкой, светлой, прозрачной. Дождь как разрешение и завершения, светлые слезы неба. Танец продолжается.

Завершающая стадия процесса очень важна, она может вызвать сильные катарсические переживания. Будьте готовы принять их.

ИНТЕГРАЦИЯ

Очень важный этап в АД — интегрирующее завершение процесса. И, хотя эта техника, как и многие другие глубинные техники, опирается на естественные силы самоисцеления, присущие психике, именно его глубина предъявляет особые требования к интеграции опыта. Мы перечислим некоторые из возможностей интегрирующего завершения процесса.

Обязательным элементом АД является *проговор*. Он может проходить в парах (если работала диада «Движущийся—Свидетель») и/или в круге. Для проговора в парах очень важно указать на важность описания каждым участником, и особенно свидетелем, только *своего* опыта, отслеживания проекций. Джоан Чодороу предлагает выделять три аспекта описания опыта:

1) **Что делало тело?** — прямое описание движений, их качеств, развития процесса в пространстве и времени.

2) **С каким чувством или эмоцией это было связано?** — для свидетеля важно различать, какие у него самого возникали эмоции и какие чувства, как ему показалось, проживал партнер.
3) **С какими образами это ассоциировалось?** — образы и символы являются более древним, «мягким» и синкретическим языком описания и помогают найти связь между движениями, чувствами и идеями.

«Подношение» — это ритуальное воспроизведение свидетелями тех движений и поз, которые им особенно запомнились. В случае работы в общем круге свидетели по одному, без слов и комментариев, выходят в центр, чтобы воспроизвести эти движения, «преподнести» их группе. Каждый свидетель может выйти несколько раз.

Записывание — написание отчета и ведение дневника (особенно в случае продолженной группы) является хорошим способом осознания и дополнительного отреагирования. Самоотчет может быть и в форме автоматического письма.

Рисование и лепка (в том числе *рисование мандал*) — еще один часто применяемый и эффективный способ дополнительной интеграции материала процесса. Также иногда используется «сочинение стихотворения», которое может быть и белым стихом; можно использовать особые формы, такие как хайку.

Современная полимодальная арт-терапия, используя опыт актуального искусства, стала применять в качестве терапевтических процессов *перформанс* и *инсталляцию*. Инсталляция — это использование художником различных материалов и предметов в *трехмерном пространстве*. Именно этот аспект — работа с трехмерным пространством — близок ощущению пространства в движении.

Все эти методы могут использоваться как по отдельности, так и совместно.

ТРАНСОВЫЕ ТАНЦЫ

Один из лидеров движения суфиев Руми говорил, что тело — также великий и необходимый принцип, без него задача не может быть выполнена и цель не достигается.

В трансовых танцах человек достигает экстатического состояния, позволяющего пережить и понять определенный опыт, полный радости и эйфории. При этом тело — некий мост к опыту, канал, через который проходит экстатический опыт.

Мы уже указывали на то, что танец является одним из древнейших способов вхождения в измененные состояния, вплетенные в основные переходные ритуалы, ритуалы встреч и сезонные праздники.

На уровне самого большого обобщения, опираясь на свой опыт проведения трансовых танцев, мы можем выделить два основных способа вхождения в транс через танец:

1) транс за пределами изможденния;
2) транс на фоне монотонных телодвижений.

Опыт первого типа транса знают все люди, занимающиеся физической работой, а также спортсмены. Существует понятие «второго дыхания». В молодости я (В. Козлов) бегал на лыжах на большие дистанции. Мне очень понятно это «запредельное» состояние, когда тела не чувствуешь и летишь по трассе как на крыльях, хотя минуту назад казалось, что через 50 метров упадешь замертво от усталости. Я в то время не осознавал значимости именно этих состояний в спорте, мое осознание было центрировано на внешних целях и задачах. Трансовый танец проводится с закрытыми глазами в сопровождении этнической музыки. При этом осознание направлено на внутренний опыт. Глубинный архетипический паттерн присоединения в характер трансового танца мы можем наблюдать на хорошо выстроенных дискотеках, когда участники группового танца спонтанно закрывают глаза и начинают отрешенно танцевать как бы в другом пространстве, часто уже не слыша музыку, поддаваясь архаичному внутреннему ритму.

Второй способ трансового танца является самым распространенным во всех культурах и имеет наиболее древние корни. Изначально танец, музыка и ритуальное действо были смешаны в один божественный экстатический напиток. И по своему состоянию, психофизиологическим, психологическим, социально-психологическим механизмам трансовые танцы были сходны: племенные танцы вокруг культовых фетишей, идолов, мексиканские танцы во время жертвоприношений в честь солнечного бога, шаманские обрядовые танцы, священные танцы Древней Греции в честь Диониса, австралийский корробори, спартанский хормос, ритуальные танцы вокруг дерева, связанные с древесными культами и с символикой древа мира, славянское коло и др. — все они приводили к особой силе, психодуховным открытиям, трансперсональным переживаниям.

Трансовый танец способствует исцелению, поскольку тело приводит нас к хранящимся внутри воспоминаниям и переживаниям и выводит их на свет осознания. Наша история хранится в нашем теле: эволюционные паттерны движения, рефлексы человеческого развития и личный опыт. Когда мы закрываем глаза и позволяем себе отдаться движению и ритмичной музыке, появляется бесконечное многообразие воспоминаний и образов.

Определенное сочетание двигательных клише и есть танец как таковой: полька, казачок, гопак, тарантелла, кадриль, сиртаки... Именно они и представляют собой вхождение в транс через монотонные движения. И при этом не обязательно принимать суру (хмельной напиток). Танец сам по себе является совершенным и уникальным способом вхождения в мир энергии, особого состояния духа, открытости и экстаза.

Как профессиональный психолог, я точно знаю, что самый естественный, эффективный метод устранения послестрессовых отрицательных эмоций — интенсивная мышечная нагрузка, которая нейтрализует, «сжигает» накопившиеся за время стресса физиологически активные вещества и от-

водит «психосоматический удар» по сосудам и внутренним органам. В этом смысле ничто не может сравниться с танцем. Экстатическая культура была мудра — танцуйте.

Мне хочется предложить вам свой способ проведения трансового танца. Вы можете придумать свой. Главное — полностью отдаться движению, дыханию, музыке (Козлов, 1995).

Цель: достижение ИСС через танец.

Продолжительность: 2–3 часа без перерыва.

Музыка: ритмичная и громкая, включается в конце настройки. Вместо музыкального фона можно использовать барабаны и дыхательные звукоформы для построения четкого ритма. К концу трансового танца музыка постепенно делается тише и доводится до качества минимального фона, на пороге слышимости

Исполнение: групповое.

Процедура

Зал для проведения данного упражнения должен быть достаточно просторным. Участникам танцевального сета рекомендуется снять очки, часы, украшения. Одежда должна быть просторной и свободной.

В начале танца проводится настройка. До начала танца участники равномерно распределяются в пространстве зала и становятся в общий круг.

Настройка. «Закройте глаза и расслабьте ваше тело. Начните дышать связно, быстро, глубоко. Дышите все как один человек. Вместе сделаем вдох и вместе сделаем выдох. Пусть весь зал дышит, вдох и выдох, выдох и вдох... А сейчас присоедините к вашему дыханию движение вашего тела... Позвольте вашему телу найти свой танец... Расслабьтесь и дышите... Дышите и двигайтесь... Двигайтесь и танцуйте...»

После упражнения проводится традиционный проговор.

ВИДЕОАНАЛИЗ СОЛЬНОГО ТАНЦА

> ...великие мифы, появившееся 3000 лет назад, не могут быть созданы сегодня, не потому, что у человека нет больше воображения, но потому, что у каждого есть видеокамера.
>
> *Кен Уилбер. Интегральная Духовность*

РАБОТА С СОЛЬНЫМ ТАНЦЕМ

Работа с сольным подготовленным танцем достаточно часто используется в различных подходах танцевальной терапии. Естественно, что она всегда происходит в контексте индивидуальных сессий (хотя зачастую без подготовки), но использование группы в качестве «зрителей», а точнее, неосуждающих и поддерживающих свидетелей, способных дать многомер-

ную обратную связь, задает дополнительное, обогащающее измерение этому формату работы.

Сольный танец в группе используется, в частности, в Гуманистической структурной танцевальной терапии (Berger, 1988). Особенно важны следующие аспекты Гуманистической структурной танцевальной терапии:

1) спонтанность одиночного танца, исполняемого в центре круга;
2) значимость языка тела и движений каждого танцующего;
3) танцующий сам выбирает костюм и музыкальное сопровождение (танец также может проходить без музыки или с «живыми» барабанами);
4) в начале и в конце выступления проходит групповая медитация;
5) члены группы дают исполнителю после танца вербальную обратную связь.

В пределах группы танцор «переживает» свое тело, выражая себя в танце посредством языка тела, осуществляет контакт как с самим собой, так и с группой, что дает творческий, интегративный и излечивающий эффект не только для самого танцора, но и для группы. Обыденная точка зрения на выступление (performance) — что это способ «изобразить» что-либо: чувство, ситуацию, историю. В своей практике мы проводим различие между тремя понятиями: «изображение», «проживание» и «воплощение». «Изображение» в данном случае трактуется как поверхностное внешнее следование моделям поведения и выражения, некритично и бессознательно заимствованным из культурной среды. «Проживание» — это контакт с непосредственным телесным, эмоциональным и когнитивным опытом настоящего момента. «Воплощение» — творческая активность, придающая проживанию эстетическую форму. Для целей терапии и личного развития «изображение» не несет полезной и трансформирующей функции, оставаясь бездумным подражанием уже существующим и зачастую нереалистичным социальным и культурным ролям и сценариям.

Опыт «проживания» движения, полной вовлеченности в поток моторных, эмоциональных и образных импульсов — это одно из первых и самых доступных переживаний человека на тренинге ИТДТ. Он может быть значимым и ресурсным опытом, прикосновением к «первичному танцу».

Возможность вынести этот опыт в поле внимания зрителей, придать ему воплощенную, зримую форму, ставит перед танцующим ряд новых вызовов.

Наверное, практически всем знаком опыт выступления перед аудиторией, и если мы вспомним свой личный опыт, то согласимся, что сама ситуация выступления достаточно сильно меняет состояние. Возникают особые телесные импульсы: появляется дрожь, обнаруживаются различные участки напряжений (например, в коленях, в груди или горле); меняется эмоциональное состояние — усиливаются волнение, тревожность или возбуждение. Недаром широко известен феномен «страха сцены» и его зеркальный собрат — «кураж перед выступлением». Очень похоже, что это действительно один и тот же феномен, но по-разному оцениваемый, воспринимаемый с двух различных позиций.

Можно сказать, что существование на сцене — один из самых простых способов входа в особое измененное состояние сознания, недаром сцена считается одним из мощных «наркотиков».

Чаще всего сложные эмоциональные и телесные реакции объясняются страхом перед негативной оценкой, прошлым опытом «неудачных» презентаций себя, интроецированными негативными оценками со стороны значимых взрослых и т. д. Но мне представляется, что в этой ситуации есть еще одно измерение, на которое редко обращают внимание: сама ситуация направленного внимания со стороны группы людей на выделенную область пространства (сцену), нахождение в фокусе внимания других людей, образно говоря, «повышает уровень энергии», создает особое, значимое пространство; и это пространство мы можем означить по-разному — как препятствие, как вызов или как особую возможность. Поэтому в терапевтическом и трансформационном контексте работы на этой условной «сцене» мы стараемся актуализировать именно эту сторону — возможность существования с особом пространстве, пространстве, где любое наше действие может быть увидено, воспринято и наделено проживаемым смыслом как для выступающего, так и для зрителей.

Цель: работа со страхом выступления, символическое проживание и трансформация значимых тем, тренировка навыков получения и предоставления обратной связи.

Продолжительность: определяется выступающим (обычно 4—10 минут).

Музыка: подбирается участником.

Исполнение: индивидуально.

К сольному выступлению в нашей практике мы готовимся, исследуя многие разноуровневые аспекты этого процесса. Вначале мы работаем с самой идеей «выступления», возможности остаться собой, максимально честным с собой, находясь в фокусе внимания других людей. В целом, можно сказать на более абстрактном уровне, что нам необходима интеграция «делать» и «быть», и мы можем получить опыт как различения, так и соединения этих двух базовых аспектов человеческого существования. Ключевым понятием в этом случае является понятие «Присутствия» из Системного Анализа Движения.

Очень важно объяснить зрителям их задачу — находиться в состоянии непрерывного безоценочного направленного внимания. В данном случае задача зрителей очень близка задачам «свидетелей» в Аутентичном Движении (Chodorow, 1991). При последующем проговоре обычно мы вводим «мораторий» на примитивные, бессодержательные оценочные суждения: «понравилось — не понравилось». Зритель воспринимает происходящее на площадке как бы сквозь свое тело, и значимым здесь оказываются не столько оценки, согласно малорефлексируемым эстетическим предпочтениям, сколько непосредственный опыт: сложности (отвлечения, отрицание, скука) в направлении внимания на определенные проявления других людей и, наоборот, полная поглощенность происходящим, различные те-

лесные и эмоциональные реакции, личные ассоциации и т. д. «Зрители» в данном случае — не пассивная воспринимающая сторона, а активные воспринимающие «жители разделяемой реальности». Этот опыт свидетельствования, работы с собственным вниманием, затем находит свое место в повседневной жизни.

Импровизационный совместный перформанс на «площадке» (нейтральное, рабочее обозначение сцены) я использую на тренинге «Импровизация: искусство осознанной спонтанности». В этом случае акцент идет не только на личном «присутствии», но и на использовании различных стратегий взаимодействия (Zaporah, 1995). На финальном «концерте» четырехдневного тренинга у участников есть возможность также попробовать опыт сольного выступления, для которого они находят музыку, иногда костюм, внутренний образ или тему. Очень часто сам страх выступления становится темой соло, воплощая тем самым один из принципов работы с импровизационными техниками: «сделать помеху процессу содержанием процесса». Этот же принцип используется в психотехнологиях Свободного Дыхания и процессуальной работе (Минделл, 2003).

Иногда темой выступления становятся личностно значимые эмоциональные мотивы и образы, найденные (что важно) самими участниками в процессе самоисследования. Так, на одном из тренингов, участница Л. воплотила в соло фантазию об умершем брате-близнеце, что, говоря юнгианскими терминами, отражало процесс интеграции «Анимуса» и прояснения границ своей половой идентичности. И, когда воплощаются такие значимые темы, вся группа может получить разделяемый глубинный опыт переживания, не выразимый полностью словами, но очень реальный.

В данном случае процесс сольного выступления зачастую работает как своего рода личный и групповой ритуал: иногда как ритуал инициации, проявления скрытых, «недозволенных» качеств; иногда как «ритуал завершения», закрытия или перехода на другой уровень какой-либо темы в жизни человека. Ритуал в своем сакральном значении является постоянным обращением чувств к «первым и последним вещам», он — не столько свободное выражение эмоций, а скорее упорядоченное построение «правильных отношений» (Лангер, 2000).

На обучающей программе по ИТДТ (авторский спецкурс в Международном Институте Интегративной Психологии, Москва, Киев, Минск) работе с сольным выступлением уделяется особое внимание, поскольку для профессионального ведущего работа с группой — это в том числе и его/ее «сольное выступление». Поэтому подготовка сольного выступления является одним из домашних заданий, и у участников есть 1–2 месяца на работу с ним.

Часто сама подготовка к выступлению — значимый процесс, в котором осознаются многие неэффективные стратегии «воплощения»: откладывание значимых действий на последний момент, частая смена замысла, невозможность остановиться на одном выборе, неоправданная привязанность

к оценке со стороны и т. д. Именно в атмосфере поддерживающего сообщества, честной направленной рефлексии эти стратегии осознаются, и имеется возможность их изменить.

После всех выступлений проводится групповой анализ в специальной форме «обратной связи». Для студентов обучающей программы — это не только личное переживание участия, но и практика двигательного анализа (Daly, 1982; Laban, 1975), и практика получения и дачи качественной обратной связи. В методических целях мы используем для обратной связи принцип «бутерброда»: человек начинает с позитивной обратной связи (что привлекло внимание? что заинтересовало?), переходит к негативной обратной связи (что показалось неадекватным? когда внимание терялось? и т. д.) и заканчивает вновь позитивной ОС (что было значимо?). Участники круга при этом отчетливо понимают, что само содержание обратной связи много говорит как о выступлении, так и о самом говорящем.

Этот опыт принятия множественной обратной связи и собственная рефлексия своего выступления задают более зрелую, многомерную модель восприятия и осмысления любого опыта своей жизни.

Вторым кругом рефлексии является видеоанализ.

ВИДЕОАНАЛИЗ В ГРУППЕ

> ...а там кто-нибудь заснимет все на видео, а еще потом при случае будешь смотреть эту запись и удивляться... Боже, кто это такой? Кто это? Что он делает? Он — это, в смысле, я. Просто Он не такой, как в зеркале, не такой, какого знаю, к какому привык, ...а такой, ужасный... Боже, какая ужасная прическа, одежда дурацкая, а жесты, ...какие-то мелкие, пошлые... И выражение лица, и гримаса, которую Он все время повторяет... А смеется... А кто-нибудь еще скажет, из тех, кто с тобой вместе смотрит эту запись: «О, смотри-ка, смотри-ка, ты хорошо получился! А вот я... Ну надо же, какой идиот! А ты классно вышел...
>
> *Е. Гришковец. Одновременно*

Возможности видеозаписи как легкого и доступного способа воспроизведения «ткани времени», искусственного «органа памяти» сразу же после своего появления стали использоваться в различных областях человеческой жизни: от любительской видеосъемки до особого вида искусства — видеоарта. В индивидуальной вербальной психотерапии записи индивидуальных сессий являются одним из действенных инструментов углубленного анализа, последующей рефлексии сессий и уникальным вспомогательным средством супервизии. Интересно, что в постмодернистских направлени-

ях психотерапии, работающих с изменением привычной пирамиды терапевтической власти, к просмотру и разбору видеосессий привлекаются сами пациенты и их семьи (Фридман, Комбс, 2001).

На развитие современного танца, изобретение видеозаписи оказало огромное влияние. До появления видеокамер единственным способом сохранения и передачи хореографических текстов были память балетмейстеров и несовершенные и громоздкие системы нотации движения. Видеозаписи спектаклей и выступлений позволили танцевальной информации быстро распространяться по всему миру. Кроме того, гораздо легче оказалось передавать новый хореографический материал от хореографа танцовщикам. Стив Пэкстон, основатель контактной импровизации, одного из влиятельных направлений современной двигательной практики, отмечал, что без видео многие наблюдения и открытия, легшие в основу техники, не были бы сделаны.

Союз современного танца и видеоискусства привел к созданию особого жанра — видеоданса. Это динамическое развивающееся направление в современном искусстве.

ТДТ восприняла преимущества использования видеозаписи сессий с обеих этих сторон, но в большей степени именно как вид психотерапии, то есть видеозаписи занятий используются для ряда целей:

1) для анализа и разбора различных аспектов движений пациентов, в том числе и не замеченных в течение самой сессии;
2) для супервизии сложных случаев;
3) для совместного с пациентом разбора двигательных стереотипов и определения изменений отношений пациента к собственному телу (Horwitz, 2004).

Насколько мы знаем, видеозапись сессий танцевально-двигательной терапии мало используется в нашей стране. На мой наш взгляд, это связано не только со слабой технической оснащенностью психологических и психотерапевтических центров, но и с отсутствием развитого института супервизии. Кроме того, использование этого инструмента требует не только технических знаний (зачастую элементарных), но и понимания самой природы видеозаписи, ее отличий от человеческого восприятия, и, может быть, понимания того, как современные технические средства меняют наше восприятие и отношение к себе самим.

Я (А. Гиршон) хорошо помню, как первые видеозаписи выступлений и репетиций, сделанные в начале 1990-х гг., были зачастую для меня самого шоком — неужели это я? Неужели вот это движение, которое так нравилось делать, выглядит так неуклюже? Достаточно скоро стала заметна разница — то, как воспринимают танец зрители, и его видеозапись — это «две большие разницы».

Человеческое восприятие, в том числе и зрительное восприятие, всегда активно (Cohen, 1987), восприятие — это всегда и сотворение реальности. Согласно известным экспериментам, человек «достраивает» информацию,

получаемую от органов чувств, фильтрует, угадывает, создает, игнорирует и т. д. Эти процессы происходят бессознательно, и зачастую психотерапевтическая работа включает в себя изменение, расширение не только понимания, но и восприятия.

Кроме того, человеческое восприятие синестезийно по своей природе, модальности (зрительная, аудиальная, кинестетическая и т. д.), исторически выделилось из единого потока восприятия. Но увлеченность научно-техническим прогрессом в XX в. создала миф об «объективности» техники и сомнение в легитимности субъективного восприятия. «Субъективное» — значит ненадежное, поэтому почти бессознательно «реальность» видеозаписи воспринимается более «реальной», чем собственное переживание. Между тем интегральная точка зрения состоит в том, что оба этих источника информации (субъективное восприятие и видеозапись) «реальны», но реальны немного по-разному. Более того, есть еще один, настолько же «реальный» источник информации — «отраженная субъектность» (Петровский, 1996), «отраженное Я», восприятие человека другими.

Интересно, что такого количества различных «изображений себя», какое есть у современного городского жителя, человечество не знало до сих пор. И может быть, этот многогранный зеркальный цифровой лабиринт отражает образ современного Нарцисса. Несомненно, эти изменения восприятия «образа себя» в современном информационном обществе еще требуют своего осмысления и исследования. Но это приносит нам, как обычно, две новости — плохую и хорошую. Хорошая состоит в том, что сегодня уже легче отождествить себя с этими «изображениями», так как сформировалась определенная привычка восприятия.

Таким образом, мы учитываем, что видеозапись изначально не соответствует «человеческому» восприятию, сужает спектр воспринимаемой реальности, но при этом обладает уникальной возможностью — кнопкой «перемотка назад», позволяя вновь и вновь всматриваться в некоторый, пусть неполноценно отраженный, кусочек нашей жизни, находя все новые возможности осмыслить его, обнаруживая новые позиции восприятия. Зная ограниченность этого инструмента, его принципиальную неспособность передать некоторую часть субъективной правды, тем не менее мы можем его использовать.

Цели: принятие и расширение образа «Я».

Продолжительность: до 60 минут.

Исполнение: групповое.

Процедура

Процесс видеоанализа, в той форме, в который мы используем ее, включает следующие действия:

1) перед началом процедуры видеоанализа группа принимает правила, по которым он будет работать;
2) некоторые участники заявляют о желании проанализировать свое выступление в группе. Выбор соло для обсуждения представляет со-

бой процесс группового решения. Сколько выступлений будет проанализировано, зависит от размера группы, временных ресурсов и других факторов;

3) выбранное соло просматривается всей группой от начала до конца;
4) участники группы говорят о своих наблюдениях, часто для подтверждения или уточнения этих наблюдений применяется повторный просмотр фрагментов выступления, в течение которого участники могут остановить видеозапись, используя специальное слово «стоп», если чувствуют желание обсудить свои предположения и открытия;
5) в ходе процедуры видеоанализа выступающий может соотнести свое внутреннее восприятие выступления в ситуации, когда он находился на сцене с собственным впечатлением от видеозаписи, и сопоставить свое видение с обратной связью, полученной от группы. Остальные участники группы также получают возможность сопоставить свои внутренние переживания с видеозаписью и с обратной связью от выступающего и других участников. Последняя часть проходит по тем же принципам обратной связи (принцип «бутерброда», описанный выше), что и рефлексия «по горячим следам»;
6) для осмысления процессов, происходящих в ходе видеоанализа, удобной теоретической моделью может быть интегральный подход Кена Уилбера (Уилбер, 2002, 2004). Уилбер предложил модель четырех квадрантов, в основе которой лежит идея о том, что к любому феномену можно подходить внутренним и внешним образом, а также индивидуально или в составе коллектива. Если использовать модель четырех квадрантов, то получается, что при использовании описанной выше процедуры видеоанализа мы обращаемся к трем базовым перспективам, не сводимым друг к другу позициям восприятия: внутреннему индивидуальному *(верхний левый квадрант, субъективное, интенциональное)* — внутренний опыт выступающего; внешнему индивидуальному *(верхний правый квадрант, поведенческое)* — сама форма выступления, зафиксированная на видео; и коллективному внутреннему *(нижний левый квадрант, межсубъективное)* — многообразие позиций восприятия, чувств и ассоциаций всей группы.

Что же касается нижнего правого квадранта *(социальное, внешнее коллективное)*, то в данном случае в качестве микросоциума выступает тренинговая группа, объединенная общими целями и ценностями, и в этом микросоциуме видеоанализ является одним из этапов развития, развития каждого человека, входящего в группу.

Что же дает такая форма проведения видеоанализа? Каковы терапевтические результаты?

Приведем два примера. При этом важно понимать, что описания, которые мы здесь приводим, не могут отразить всей динамики и многозначности ситуации, ее развития и многосторонности. Это лишь слабые наброски, может быть позволяющие слегка ощутить «аромат» этой работы.

4 КВАДРАНТА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ФИЛОСОФИИ



Пример 1. Участница М. сделала соло по теме своих отношений с матерью (под песню группы «Rammstein» «Mutter»). Символом этих непростых отношений была веревка между ней и другой участницей, олицетворявшей фигуру матери. Эта белая нить (пуповина?) между ними удлинялась и сокращалась, причем именно обе они то отпускали, то притягивали друг друга. Танцовщица то запутывалась в этой веревке, то эта нить становилась петлей на шее. Тяжелая, нагнетающая музыка усиливала драматизм ситуации. В конце М. перерезала эту «пуповину» и, бросив прощальный взгляд, ушла.

М. делала это соло в очень непростой период отношений со своей матерью, которые усугубились болезнью отца. Тяжесть требований со стороны матери и отсутствие контакта наглядно проявились в этом соло. В процессе видеоанализа сама символическая реальность танца показала некоторые скрытые аспекты этой ситуации: в частности, обе участницы дуэта ни разу не взглянули друг другу в глаза.

Это соло можно назвать примером личного ритуала инициации, тем более что символ перерезаемой пуповины использовался в реальных древ-

них ритуалах. Танец, являясь символическим разрешением, высвобождал внутренние силы, помогающие справиться с ситуацией, изменяя идентичность танцующей.

Пример 2. Участник Б. танцевал соло на тему «маски», привычного образа себя, от которого хотелось отойти. Он широко использовал пространство во время движения, переходя на разные ярусы. Некоторые движенческие мотивы осознанно повторялись, создавая тем самым лейтмотив. Основной акцент при этом был на лице — время от времени на нем появлялась «улыбка», больше похожая на оскал, одновременно смешной и пугающий. В конце соло он подошел ближе к публике, и эта «маска» сползла с лица. Какое-то мгновение он стоял перед нами другой — более уязвимый, но и более «реальный».

Самым интересным в последующем видеоанализе оказалось наблюдение, что, несмотря на достаточно широкий диапазон движений, почти все они совершались в вертикальной плоскости, в пространстве «сбоку», и только в конце соло движения были направлены в саггитальной плоскости, пространстве «к» зрителям (Лабан, 1975).

Важно было, что это, казалось бы, простое наблюдение вызвало невероятно сильную эмоциональную реакцию как у самого Б., так и у всей группы. В комнате повисла пауза, наполненная глубоким, трудно выразимым смыслом. Казалось, что в этот момент представление, которое у него было о самом себе, вдруг соединилось с тем, что зафиксировала видеопленка, и с тем, что увидела группа. И когда отражения соединились, зазеркалье исчезло и «Я» стало более реальным.

* * *

Таким образом, наша практика использования видеозаписи на тренингах ИТДТ складывается из следующих компонентов:

1) соло, подготовленные самими участниками на внутренне значимые для них темы;
2) обучение зрителей состоянию «свидетельствования» и принципам обратной связи;
3) групповой анализ выступлений «вживую», по памяти;
4) групповой анализ выступлений по видеозаписи.

Эта форма работы позволяет использовать как индивидуальное творческое «воплощение», придание формы тем значимым импульсам и мотивам, которые выражают актуальную проблематику участников, так и групповое многообразие позиций восприятия для создания целостного многомерного понимания опыта своей жизни.

Единственным «недостатком» описанного выше подхода к видеоанализу является то, что он требует достаточно много времени, и поэтому к нему целесообразно обращаться в рамках длительных программ. Но он дает результаты, которые оправдывают это вложение времени.

КОНТЕКСТУАЛЬНЫЕ ТРЕНИНГИ

ТАНЕЦ ИМЕНИ

Цель: диагностика отношения к себе.
Исполнение: индивидуально.
Время: 1–1,5 часа.
Музыка: от веселой, радостной до драматической. На выходе — спокойная, тихая, медленная.
Процедура
Во время танца все время проговариваются различные варианты собственного имени, необходимо начать с имени в детстве и постепенно дойти до сегодняшнего дня, осознавая возникающие чувства и эмоции (по окончании процесса можно сделать рисунок).

ТАНЕЦ ПТИЦЫ

На самом деле нам не хочется относить это упражнение к каким-то телесно-ориентированным, или шаманским, или социально-психологическим психотехникам. Этот танец возник совершенно спонтанно на одном из байкальских тренингов. Байкал — такое место, где и вправду хочется летать. Потом я (В. Козлов) начал практиковать этот танец на тренингах и увидел, что он весьма плодотворен как метод практической психологии.

Прежде чем практиковать этот полет со своими клиентами, попробуйте научиться «летать» сами. Тем более что любое крылатое существо символизирует одухотворенность. Как писал К. Г. Юнг в своей книге «Symbols of Transformation», птица благодетельна по своей природе, олицетворяет духов или ангелов, сверхъестественную поддержку, мысль и полет фантазии.

В одном из древнейших памятников культуры — «Упанишадах» — читаем следующее: «Две птицы, неразлучные спутницы, живут на одном дереве: первая питается его плодами, вторая смотрит на них, но не ест. Первая птица — Дживатма, вторая — Атма, или чистое знание, свободное от условностей; и когда они рядом, одну не отличишь от другой».

Толкование птицы как символа души часто встречается в народном творчестве.

Птицы, как и ангелы, являются символами мысли, воображения, быстроты духовных процессов и связей. Они относятся к воздушному элементу и, как отмечено в связи с орлом, обозначают высоту вообще, следовательно, и «высоту духа». В традиционном символизме эта общая символика часто сужается до более конкретной. Так, Одо Тускулийский в своем «Sermon» описывает разные виды духовности человека, используя характеристики различных видов птиц. Одни птицы, говорит он, простодушны, как голуби; другие — хитрые, как куропатки; одни идут в руки, как ястреб; другие бегут прочь, как ку-

рица; одни любят жить рядом с людьми, как ласточка; другие предпочитают уединение, как горлица... Низколетящие птицы — символ приземленности желаний, парящие в вышине — олицетворяют духовные стремления.

Каждый человек, живущий на земле, даже в начале третьего тысячелетия нашей эры не потерял жажду полета, парения, свободы от гравитации.

И какими бы ни были мы приземленными и как крепко ни стояли бы на почве материализма, нет-нет да и присоединимся к полету птицы, ведь каждый из нас инстинктивно чувствует, что дух наш парит и полет связан с идеей света и пространства.

Часто мне мои дети предлагают потанцевать. Маленькие дети всегда танцуют танец птицы — они подпрыгивают и машут руками. Я у них научился основам этого танца — «Танца птиц».

Цель: обретение ресурсного состояния «полета».

Исполнение: индивидуально.

Время: около 20–25 минут.

Музыка: фоновая музыка, которая включается в конце настройки. К концу упражнения музыка постепенно делается тише и доводится до качества минимального фона, на пороге слышимости.

Процедура

Это упражнение показало свою эффективность в групповой форме его проведения.

Зал для проведения данного упражнения должен быть достаточно просторным. Участникам тренинга рекомендуется снять очки, часы, украшения. Одежда должна быть просторной и свободной.

До начала упражнения участники равномерно распределяются в пространстве зала.

В начале упражнения проводится настройка.

Настройка. «Закройте глаза и расслабьте ваше тело. Начните дышать связно, медленно, глубоко. Вспомните то обстоятельство в вашей жизни, когда вы были удивлены и восторженны полетом птицы. Сколько вам было лет? Какие чувства вызвало в вас зрелище полета? Велико ли было в вас желание присоединиться к полету?

Посмотрите на вашу птицу. Посмотрите, как она парит. Увидьте местность, где это происходит. Попробуйте представить, в каком месте более всего любит летать ваша птица. Над лесами или в чаще лесов, над озером, морем или полями? На берегу моря или над горами...»

Упражнение. «А сейчас почувствуйте свое тело как тело птицы. Очень медленно поднимите руки и почувствуйте крылья. Почувствуйте ваши ноги как ноги птицы, грудную клетку как киль, вытяните шею и посмотрите на мир глазами вашей птицы... Вы уже готовы к полету. Почувствуйте напряжение в теле перед тем, как взлететь в небеса. Позвольте этому напряжению перейти в движение. Взмахните крыльями и позвольте начать танец птицы, полет и парение. Позвольте себе быть птицей и осуществить полет птицы...»

После упражнения проводится традиционный проговор.

КОНТИНУУМ

Основная предпосылка континуума состоит в том, что движение — это нечто большее чем то, что мы делаем. То, что мы называем «телом», является творческим потоком, выражающим самого себя. Именно этому творческому потоку мы должны уделять свое внимание.

Мы исследуем человеческое существо, которое на клеточном и нервно-мускульном уровне связано со всем существующим. Это обеспечивает те богатство и глубину, которые выходят далеко за пределы наших культурных моделей.

Когда мы оживляем себя изнутри, наше динамическое выражение себя в мире вырастает. Это знаменательное колебание между внутренним и внешним, элегантное движение от клетки к действию, этот поток жизни, стремящийся к новым творческим способам выражения, и есть *континуум.*

Эмили Конрад-Д'Оуд, основательница континуума, родилась и выросла в Нью-Йорке, где изучала балет и народные танцы. Вначале на нее влияли Севвилла Форд, Катерина Дунхам и Перл Примус. Пять лет она проработала хореографом в фольклорной группе на Гаити, реализуя свои интересы к древним танцам. Ее любовь к примитивным движениям помогла открыть сущностные, первичные движения, общие для всех форм жизни, лежащие под всеми культурными влияниями. В 1967 г. Эми начала обучать процессу первичного движения, названному континуумом.

С 1974 по 1979 г. Эмили была специалистом по движению в исследовании, организованном доктором Валери Хант из Калифорнийского университета. Эта пионерская работа продемонстрировала, что первичные движения сущностно необходимы для создания новых нейронных связей и создания питания для внутренней среды, которое может служить посредником в процессе исцеления и роста.

«Я делаю различие между тем, что мы называем функциональным движением, которое подразумевает тело и его действие, и биологическим движением, в котором тело не является объектом действия и не участвует в создании формы. Поэтому мы можем сказать, что движение — это есть скорее мы сами в целом, чем-то, что мы делаем своим телом», — пишет Эмили.

Когда мы видим новорожденного, по существу мы смотрим на движение воды, превратившейся в плоть. Мы видим жидкую систему, встретившуюся с колебательным полем Земли, после чего начинает происходить великолепный обмен. После того как эта изящная система приспосабливается к новой атмосфере, происходит постепенная стабилизация. Быстрое приспосабливание, фокусировка глаз, постоянное экспериментирование... Младенец крутится, приноравливается, делает резкие движения, опытным путем пытаясь найти возможности к существованию и выживанию на Земле.

Чтобы стабилизироваться в природе, жидкая система младенца превращается в более удобную функциональную систему. Жидкая среда уплотняется, поскольку новые требования окружающего мира приняты. Наша океанская память тускнеет так же, как потребность жизни на Земле становится все более для нас важной. Все забыто, кроме характеристик окружающей нас среды.

Мы учимся, чтобы ползать, стоять, продвигаться через саванны, горы, города, космос. Это «устойчивое» творение называется человеком.

Вода в наших телах — это наша фундаментальная среда; мы — это движущая вода, которая привела нас на Землю.

В утробе среда и эмбрион не разделены и находятся во взаимодействии друг с другом. Наше раннее существование в виде эмбриона проходит весь планетарный процесс, мы содержим все формы, все возможности. Лапа, плавник, рука — все проектируются в одном биоморфическом плане. А химические коды в дальнейшем определят, будем ли мы иметь носик или нос. Перемычка между нашими пальцами, твердая мозговая оболочка и слизистая пищевода, извилины нашего мозга подозрительно похожи на протозоа, и внутренности, которые лежат, пульсируя в воде, все это является остатками древних миров, существовавших задолго до нас, и проявляющихся в нас через их различные признаки.

Мы, как люди, храним многие формы жизни, которые были сформированы нашим океанским происхождением, и они до сих пор пульсируют в нас, в наших органах, в нашей соединительной ткани, в нашем волокне нерва. Мы есть процесс открытого эксперимента, длящегося миллионы лет. Наши формы были созданы, перепроектированы и по-новаторски адаптированы.

В 1974 г. Э. Конрад-Д'Оуд начала экспериментировать с повреждениями спинного мозга. Она хотела ответить на вопрос: «Если мы — это уже движение, тогда что же является параличом?» Возможно, представление нашей медицины об этом должно быть обновлено. Возможно паралич, как таковой, находится лишь в его психологической модели, а не в позвоночном столбе. Если мы подтверждаем мнение о нас, как о динамически и энергетически эффективных системах, которые являются, прежде всего, движением, мы можем сказать, что паралич создает недостаток в функции, а не в движении. Она обнаружила, что движение может создавать новые функции.

Движение или недостаток движения зависит от того, как мы дышим. В случае травмы дыхание обычно приостанавливается, что также приостанавливает и движение. Удар способствует параличу за счет эмоциональной иммобилизации пострадавшего. Если повреждение позвоночника может восстановиться, то последствия «эмоционального» удара могут продолжаться в течение нескольких лет.

При работе с людьми, имеющими такой физический компромисс, Э. Конрад-Д'Оуд начинала с того, что обучала их разнообразным спосо-

бам дыхания. Дыхание активизирует наши жидкие системы и создает новые, важные для жизни связи, за счет которых происходят изменения, важные для восстановления. Комплекс специальных упражнений с дыханием, открывающий пути в теле, приносит тепло и поток, к которому пациент, казалось, был нечувствителен.

До этого не было официальных работ по созданию и разработке движений для поврежденного параличом позвоночника. Используя эмбриогенетическую систему, можно создать благоприятный момент для движения в цереброспинальном ядре. Поскольку эти движения в ядре активизируются, богатая нервами матрица создает возможность для открытия новых проводящих путей. Э. Конрад-Д'Оуд полагает, что мы можем создавать новые связи внутри нашего биологического ядра.

Поскольку токи жизни становятся все более и более заметными и явными, то все устойчиво изменяется и происходит постепенное снижение уровня повреждения, и движение пациента в конечном счете становится возможным.

Меня всегда беспокоило то, что на пути исследований и изобретений мы ограничиваем себя, и то, что различные наши культуры определяют параметры наших знаний. Западная культура, в частности, вызвала индустриализацию нашего тела с последовательным разрушительным и отчуждающим эффектом. Для нас механическое, повторное движение воспринимается как желательное, приятное для тела, и эта ложь механизации лежит в основе того, как мы живем и как ощущаем наш мир. Имеет ли это отношение к такому плавному элегантному процессу, как человек, чья форма основана и заложена в движении воды?

За многие годы преподавания Континуума имела ли я при этом дело с выздоравливающими пациентами или с людьми, профессионально занимающимися движением в основе своей профессии, моей основной задачей было всегда связать человеческую деятельность с основным мотивом жизни его на Земле: организм и окружающая среда едины.

Поскольку каждый из нас после таких практик становится более чувствительным и научившимся резонировать, защита исчезает подобно изношенной плоти, значительно увеличивается связь-проникновение на уровне клеток и жидкостей, в нас появляется единство.

Творческий «поток» очень существенен для повышения нашего функционирования. В «потоке» мы не можем идентифицировать «части». Этот «поток» — наше экзистенциальное единство, он создает резонансную хорду с нашей планетой. Это обеспечивает нам способность функционировать более как биологические системы, чем как культурные объекты. Все различия растворяются в плавных вариациях матрицы божественного проявления. Мне кажется, есть интеллект и сила этого потока, который существует вне нашего сознания. У нас есть возможность создавать новые пути, как я уже рассказывала, в этой смягченной форме, где все представлено в виде воды.

«Мы — открытые системы, способные реагировать на непосредственные изменения. Наше понятие тела подвергнуто метаморфозе. Мы больше не идентифицируем себя с исключительно ограниченными формами, и мы можем входить в воды нашего собственного существования. Мы — процесс жизни, постоянно раскрывающий себя самого» (из статьи Э. Конрад «Движение»).

Открытия Э. Конрад были использованы профессионалами из близких областей знания, таких как рольфинг, физическая терапия, танцы, хиропрактика, терапевтический массаж, психоиммунология и кинезиология.

Занятия Континуумом обеспечивают то содержание нашего сознания, в котором наша чувствительность к движению максимальна на всех уровнях: в дыхании, в движении тканей, всего тела и его частей, в эмоциях, в интеллектуальном и художественном творчестве, в любви, во взаимоотношениях с партером и группой.

Дыхание. Все человеческие движения начинаются с вдоха и выдоха. Когда дыхание становится более гибким, оно может проникать в сердцевину костей, поддерживать течение жидкости внутри глаз и тонкое подрагивание кожи.

Звук. Когда дыхание становится слышимым, мы называем его звуком. Когда звук и тело объединяются, они формируют союз, в котором тело может двигаться в соответствии со сложными интонациями звуковой волны. Чем утонченнее движение, тем больше сфера его применения.

Движение. Внимание отводится от общепринятых, привычных движений. Движения включают в себя сложные структуры и ритмы, в том числе и волнообразные движения, которые отражают то, что наше тело в основном состоит из воды. Волновое движение является фундаментальным для всех форм жизни. Когда человек руководствуется этим постоянным присутствием волн, жизнь разворачивается сама по себе, проявляя при этом удивительную спонтанность и внутреннюю гармонию.

Цель: обретение ресурсного состояния, ИСС.

Продолжительность: 45--120 минут.

Музыка: медитативная музыка с низкими тонами, например обертонное пение Д. Хайкса.

Исполнение: индивидуальное.

Процедура

Подготовка к процессу

В России Континуум традиционно используется при групповой форме работы с начала 1990-х гг. (В. Козлов, А. Гиршон, С. Всехсвятский). Это не означает, что данный процесс менее эффективен при индивидуальной форме.

· Прежде чем приступить к самому упражнению, нужно подготовить пространство помещения, в котором вы хотите провести процесс. В помещении должно быть достаточно тепло, до начала процесса его лучше проветрить. Пол должен быть устлан мягкими коврами или одеялами, и в зале, где будет проводиться процесс, не должно быть никаких предметов: стульев, столов и др.

Предупредите участников тренинга, чтобы до начала процесса они приняли душ, не применяли косметику. Одежда должна быть просторной и не стесняющей движение.

Инструктаж

«Тот процесс, который мы с вами сейчас пройдем, является соединением дыхания, музыки и движения тела. Входить в процесс мы будем из „позы эмбриона". Как только вы примете эту позу, начните связное дыхание, медленное и глубокое. Ждите. Не делайте никаких движений. Ждите импульс к движению и, когда движение возникнет, позвольте ему просто быть. Не думайте о том, как вы двигаетесь, красиво или некрасиво, обычно или необычно. Ничего не анализируйте. Просто будьте в том, что происходит, и ни во что не добавляйте намерения, ничего не делайте, не вносите вашу волю в действие, в анализ, оценку, эмоцию. Наблюдайте за живым потоком движений вашего тела. Дышите, дышите связно и позвольте существовать вашему телу в своем внутреннем ритме. Если ничего не происходит — ждите импульс и позвольте вашему дыханию быть более интенсивным. Если та поза, в которой вы очутились, вам кажется неудобной, не меняйте сами эту позу. Ваше тело на миллионы лет старше вашего сознания, и оно найдет путь к изменению.

Как только вы почувствуете, что процесс ваш закончился, полежите еще 5–10 минут в полном безмолвии и потом выходите из зала. Постарайтесь никому не помешать звуком, движением, прикосновением» (Козлов, 1993).

Проведение

Как только все участники тренинга примут «позу эмбриона», включите фоновую музыку, выключите свет в помещении. Процесс проходит при минимальном освещении. Ни во что не вмешивайтесь. Наблюдайте.

После проведения процесса организуйте групповое обсуждение.

ТАНЕЦ ДЕРВИША

Некоторые люди этот танец называют кружащейся медитацией. В настоящее время она используется в основном в суфийских школах, хотя и имеет намного более древнее происхождение, чем школы эзотерического ислама.

Любая молитва, магическое и мистическое действо сопровождались кружением — уподоблением движению небесных светил.

Многие ритуальные танцы проводятся в круге или сопровождаются движением по кругу (танцы горцев, русские хороводы и др.).

Мы приведем два варианта дервишского танца или суфийской практики вращения (Козлов, 1993).

Цель: достижение ИСС через танец.

Продолжительность: от 15 (первый вариант) до 60 минут.

Музыка: специальная.

Исполнение: индивидуальное.

Процедура

Мы приведем два варианта дервишского танца или суфийской практики вращения (Козлов, 1993).

Первый вариант

Кружение производится на месте в направлении против часовой стрелки. Правая рука поднята ладонью вверх, а левая опущена ладонью вниз. Представьте себе, что вы собираете энергию с Неба правой рукой и часть ее возвращаете на Землю левой рукой.

Начинайте медленно, наращивая скорость, пока это не захватит вас полностью. Ваше тело движется, но точка в нижней части живота остается спокойной. В конечном итоге тело упадет само собой. Лежите на животе, расслабив все тело, сосредоточьтесь на ощущении погружения в Землю, растворения в ней.

Второй вариант

А сейчас мы еще раз соединим движение и связное дыхание в удивительной практике дервишского танца, суфийской практике вращения. Эта медитация называется «Ноу Дименшн» («No dimension» — «Вне измерений»). Эта техника, созданная ученицей Ошо Захирой, является адаптацией суфийской практики вращения. Дыхание, привнесенное в эту медитацию, прекрасно стабилизирует и облегчает вхождение в эту медитацию центрирования. Поскольку эта медитация не рассматривается в книгах Ошо, я позволю себе привести здесь ее описание.

1-я стадия — 30 минут.

Из закрытого положения: руки, обхватившие грудную клетку, лежат на плечах, большой палец ноги (правой — для мужчин, левой — для женщин) лежит на большом пальце другой ноги — медленно и постепенно, следуя музыке, развернитесь, соедините ладони тыльными сторонами в область низа живота и с глубоким вдохом направьте энергию вверх по чакрам, поднимая руки. Достигнув верхней точки, вынесите правую руку и правую ногу вперед с резким выдохом и звуком «Ча». Левая рука при этом возвращается в область низа живота. Затем в той же последовательности вперед выносится левая рука и левая нога. Затем правая рука и шаг правой ногой в сторону. Затем левая рука и шаг левой ногой в сторону. Затем правая рука и нога назад. Затем левая рука и левая нога назад. И весь цикл повторяется в ритме музыки в течение всей первой стадии.

По окончании вновь вернитесь в закрытую позу и наклонитесь вперед.

2-я стадия — 15 минут.

Медленно поднимитесь и решите, в какую сторону будете вращаться. Руки разводятся в стороны так, что ладонь правой руки обращена вверх, к небу, а ладонь левой руки — вниз, к земле. Начните вращение. Если вы почувствуете какие-либо неприятные ощущения, сделайте ваше дыхание более частым и глубоким. Растворитесь во вращении. Если ваше тело падает, дайте ему упасть, но обязательно перевернитесь на живот, чтобы почувствовать связь с землей.

3-я стадия — 15 минут.

Лежа на животе в абсолютном молчании и неподвижности просто наблюдайте за тем, что происходит.

ТАНЕЦ ЧЕТЫРЕХ СТИХИЙ

Внутри интегративной парадигмы обретение целостности означает также «собирание», воссоединение не только личной истории, но и эволюции, эволюции живого, эволюции Вселенной, эволюции сознания. История человечества сохранила много метафор развития и единства, метафор взаимосвязи человека с окружающим его миром. Одной из наиболее известных и продуктивных метафор является система четырех стихий. Наверное, модель четырех стихий есть одна из первых «точек равновесия» между двумя противоположными тенденциями развития сознания — тенденцией к фрагментации и тенденцией к интеграции. Внутри этой модели восприятия мир уже «обретает лик», точнее, четыре лица, не являясь более недифференцированным «нечто», единым, всеохватывающим потоком жизни. И вместе с тем мир остается «живым» и одухотворенным, сохраняется нуминозное присутствие Духа в многообразных проявлениях жизни.

Подобное мировосприятие характерно для ранних мифологических систем, и только в последние десятилетия западная наука сошла с позиций интеллектуального высокомерия по отношению к этому этапу своего развития, западный человек признался в своей «зачарованности» и тоске по миру единства. Это одна из причин появления многообразных психотехник, использующих метафоры и методы из арсенала шаманизма, магии и мифопоэтического видения мира. Как и в любом течении, здесь присутствуют свои «зерна и плевелы». Работа с глубинными уровнями психики требует удивительного баланса между точностью и экстатичностью, безопасностью и бесстрашием внутреннего исследования в связи с «энергетической заряженностью» этих уровней. Эти уровни играют роль фундамента, «краеугольных камней» психики, что, с одной стороны, выражается в эффективности этой работы, а с другой стороны, говорит о последствиях ошибок.

Существует достаточно большое количество систем, использующих метафору четырех стихий. Достаточно отметить, астрологическую систему 4 стихий, систему «духовного очищения» Леонарда Орра.

Предлагаемая техника работы со стихиями решена в жанре «динамической визуализации», или «визуализации в движении». Трехлетний опыт применения подобных психотехник (в основном шаманских) показал их доступность, эффективность и особую яркость внутренних процессов, особенно при сочетании с осознанным связным дыханием.

Динамические визуализации соединяют достоинства направленных визуализаций и двигательных психотехник. На уровне восприятия это сочетание обеспечивает большую доступность благодаря полимодальности воздействия (охватываются три репрезентативные системы). На уровне закрепления также работают два вида памяти — визуальная и моторная.

Цель: достижение ресурсных состояний и ИСС через танец.
Продолжительность: 30 минут на каждую из стихий.
Музыка: специально подобранная.
Исполнение: индивидуальное.
Процедура

«Танец четырех стихий» — это пять процессов, каждый из которых состоит из последовательности четырех техник (пятый процесс проходит по особой схеме, оговариваемой отдельно). Каждый из четырех процессов посвящается одной из стихий и является «путешествием» в мир этой стихии; пятый процесс — интегрирующий — собственно «Танец Четырех Стихий» в их единстве и взаимопереходе. Последовательность техник внутри четырех первых процессов: *Телесный ключ доступа — Образное пространство — Проживание качеств — Получение дара и имени.*

Процесс начинается с принятия удобного положения. Участники закрывают глаза и берут связное дыхание. Предлагается сосредоточиться на одном из *телесных ключей доступа (1)* — телесном качестве, символически репрезентирующем одну из стихий.

Для стихии земли таким ключом доступа является ощущение всего тела, тела как такового с его весом, плотностью, формой. Для стихии воздуха ключ доступа — дыхание, поток воздуха, проходящий сквозь тело. Для стихии воды — течение крови и других жидкостей внутри тела (чувствуемых или представляемых), а также текучесть тонких ощущений тела. Для стихии огня ключом доступа являются внутренние ритмы — ритм сердца, пульсация крови. Каждый из этих ключей доступа становится одновременно отправной точкой и гидом в этих внутренних путешествиях.

Следующий шаг — *визуализация образного пространства (2)* одной из стихий и проживание его в движении и танце, отождествление с различными элементами этих стихий в танце.

Например: «Начните это путешествие в многообразный мир стихии земли. Земля, почва под ногами, какой разной она может быть... Неподвижный камень и сыпучий песок, плодородные почвы и могучие горы. Мир Земли... Почувствуйте себя разными проявлениями земли. Земля постоянно рождает новые и новые формы. Из земли растет трава. Цветы и травы, кусты и деревья — все растет из земли. Почувствуйте жизнь этих проявлений земли, протанцуйте их танец всем тел ом, всем своим существом. Земля дает жизнь всему живому. Все, что растет и движется, является частью стихии земли. Жуки и гусеницы, муравьи и змеи, ящерицы... Бесконечные проявления земли... Почувствуйте их, проживите их танец, дайте им свое чело! Все животные — это воплощения земли. У каждого свой танец, свои движения. Проживите их. Эти разные танцы. Побудьте разными животными: оленем и черепахой, волком и буйволом, обезьяной и медведем ... многими, многими животными... На земле всем есть место, есть место для всех танцев. Земля рождает и питает все формы. Танцуйте танцы Земли!»

Визуализации остальных стихий строятся подобным образом (см. таблицу). Уровень детализации визуализаций зависит от образовательных, национальных и других особенностей группы и стиля ведущего. Важно, чтобы образное пространство было достаточно «широким» и тем самым позволило бы включиться в процесс всем участникам. Уже внутри первой стадии закладывается переход к следующей — переход к архетипическим качествам стихии.

Архетипические качества в равной степени представлены в мире природы, мире социума и мире личности. Это те «подводные течения», что позволяют воспринимать мир единым, живым и одухотворенным. Участникам предлагается *прожить эти качества в танце (3)* как качества движения, полностью прочувствовать их через танец. Важно предложить достаточно большой и неоднозначный (амбивалентный) набор качеств.

Следующий шаг в этом путешествии — поиск дара, дара этой стихии. Участникам предлагается почувствовать «зов» стихии и найти этот дар, выраженный образом или качеством. После получения дара участникам предлагается найти, почувствовать и принять имя, которое дает им эта стихия. *Получение даров и имен (4)* от различных сил достаточно распространено в магических и духовных традициях. Это ритуал, закрепляющий связь человека с конкретной силой (стихией) и утверждающий изменение этих отношений.

При большом количестве участников можно ограничится только поисками дара, однако наличие двух пересекающихся, но неконгруэнтных процессов, по моему опыту, позволяет приблизиться к более адекватному, голографичному восприятию стихии. Одновременное принятие дара и имени кажется нелогичным, но именно за пределы логики и нужно выйти для подлинного приближения к глубинным слоям сознания.

Процесс заканчивается ритуальным называнием даров и имен в круге. Например, «Мой дар земли — Надежность, мое имя земли — цветок»; или «Мой дар воды — текучесть, мое имя воды — Анабис».

В этом ритуале называния даров и имен очень часто видно, что люди действительно прикасаются к каким-то глубоким слоям психики: особые «другие» голоса, особая атмосфера глубины и сосредоточенности, каждое произнесенное слово значимо и неожиданно. Эти процессы проходят при минимальной освещенности, с закрытыми глазами или в повязках, под музыку, соответствующую характеру стихии.

Важен постепенный и мягкий выход из процесса. Далее рекомендуется 5–10 минут провести в молчании, наедине с самим собой. Самоотчет лучше проводить в письменной форме.

Последний, завершающий процесс — повторение и объединение всех качеств всех четырех стихий, проход на более глубокий уровень — в точку, откуда рождаются все стихии. В этом процессе ключами доступа являются «дары» и «имена», полученные в предыдущих танцах, а также зоны пространства кинесферы. На уровне визуализации образы — это краткое «вспомина-

ние» (recollection) предыдущих путешествий и протанцовывание их и образов перехода между стихиями. Например, воздух/вода — дождь; земля/вода — туман, пар; земля/огонь — вулкан. В тексте визуализации важно сделать акцент на взаимопроникновении, взаимоперетекании всех стихий.

Завершение опыта — собирание опыта и качеств в тело, в различные зоны пространства тела и нахождение точки объединения всех стихий. Если пользоваться традиционной картографией, то зона Земли находится внизу (ноги, таз, живот), зона воздуха — вверху (голова, руки), вода и огонь — соответственно левая и правая половины тела. Точка их соединения — область солнечного сплетения.

Завершающий танец рождается из импульсов, идущих из этой точки. По контексту — это танец Воли, рождающей мир, мир стихий, мир во всех его многообразных проявлениях.

В Приложении 2 вы найдете таблицу с описанием основных параметров и метафор «Танца Четырех Стихий».

ЭВОЛЮЦИОННЫЕ ПАТТЕРНЫ ДВИЖЕНИЯ

Эти психотехнологии основаны на принципах и идеях Body-Mind Centering. Более или менее точный перевод смысла этого направления — *«обретение центра в целостной системе тело—сознание»*.

Направление разработано Бонни Бэйнбридж Коэн (США) в 1970-е гг. Это достаточно законченная целостная система с трехлетним циклом обучения. Здесь мы приводим лишь несколько упражнений, иллюстрирующих этот подход.

Следующие положения являются теоретической основой подхода BMC в телесной и двигательной работе: 1) нарушения в настоящем являются следствием нарушений на ранних стадиях развития; 2) общая формулировка теоремы Геккеля («Онтогенез повторяет филогенез»). Эти положения выступают теоретической базой подхода в телесной и двигательной работе.

«Развитие не является линейным процессом, но скорее происходит волнами, перекрывающими друг друга; каждая стадия содержит элементы всех остальных стадий. Поскольку каждая предшествующая стадия поддерживает последующую, любой пропуск, искажение или незавершенность любой стадии развития может привести к проблемам с равновесием и движением, неравновесию развития систем тела, проблемам в восприятии, моторной памяти и творческом проявлении.

Движенческий материал развития включает первичные рефлексы, правильные реакции, рефлексы, связанные с поддержанием равновесия, и Базовые Неврологические Паттерны. Все это автоматические двигательные реакции, лежащие в основе наших произвольных движений. Рефлексы, правильные реакции и рефлексы, связанные с поддержанием равновесия, являются базовыми элементами или алфавитом нашего движения» (Б. Б. Коэн).

Общая цель: увеличение телесной чувствительности, изменение образа тела, расширение двигательного репертуара.

Паттерны развития движения можно разделить на две группы: *допозвоночные (превертебральные)* и *позвоночные (вертебральные)*. Превертебральные паттерны развития движения таковы:

1) клеточное дыхание (cellular breathing);
2) центральная симметрия (navel radiation);
3) оральный паттерн (mouthing);
4) допозвоночные движения (prespinal movement).

КЛЕТОЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Первым из четырех превертебральных паттернов является клеточное дыхание (cellular breathing) — процесс сжатия/расширения в дыхании и движении в каждой клетке тела. Аналогии этого паттерна можно увидеть в некоторых подходах танца модерн, в частности contraction/release Марты Грэм и подъем/падение Дорис Хамфри, которые, как и Айседора Дункан, называли основой танца дыхание. Этот паттерн коррелирует с движением одноклеточных (помните инфузорию-туфельку). На структурном уровне — это возникновение единого гомогенного пространства. Клеточное дыхание лежит в основе всех других паттернов движения и характере поз.

Продолжительность: 10—15 минут.

Музыка: нейтральная или без музыки.

Исполнение: индивидуальное.

Процедура

Лягте на пол в открытую позицию, закройте глаза. Начните наблюдать за естественным ритмом дыхания, движением дыхания в теле. Усильте дыхание и начните присоединять тело к ритму дыхания. На вдохе слегка сжимайтесь, на выдохе — расширяйтесь. Следите за тем, чтобы в процесс было вовлечено все тело, каждая клеточка. Важно, чтобы напряжения нарастало постепенно и не сильно. Отметьте, если какие-то части не сразу вовлекаются в этот ритм сжатия и расширения. Отпустите тело, наблюдайте какое-то время этот ритм сжатия и расширения внутри, на уровне ощущений.

ЦЕНТРАЛЬНАЯ СИММЕТРИЯ

Центральная симметрия (navel radiation) — адекватно перевести этот процесс не всегда получается, описательно это выглядит так: «движения и соотношения между частями тела, проходящие через пупок как центр». На эволюционном уровне это моллюски во главе с морской звездой. На структурном — появление центра в пространстве и радиальная симметрия тела. Руки, ноги и голова в данном случае воспринимаются как равноценные конечности, своего рода пять лучей, соединенных центром — пупком, харой, нижним дянь-тянем или центром тяжести.

Продолжительность: 7–10 минут на каждого человека.
Музыка: нейтральная, медитативная.
Исполнение: групповое.
Процедура

В группе из шести человек каждый по очереди ложится на спину в открытую позицию. Остальные пятеро аккуратно и мягко берутся за пять конечностей, включая голову. Первые 30–45 секунд эти пятеро просто уверенно держат эти пять конечностей, а затем начинают очень медленно перемещать их в разных направлениях с небольшой амплитудой. Через 2–3 минуты они прекращают движение, лежащий партнер начинает двигаться сам, поддерживая одновременное движение всеми пятью «лучами». Контакт рук с телом движущегося сохраняется.

ОРАЛЬНЫЙ ПАТТЕРН

Оральный паттерн (mouthing) — это движения тела, инициируемые ртом. На эволюционном уровне — это, скорее всего, черви. На структурном — появление фокуса и направления. Есть и свои аналогии в оральном периоде развития либидо. Работа с лицом и ртом вовлекает мимические мышцы и, соответственно, чувства.

Продолжительность: 10–15 минут.
Музыка: нейтральная.
Исполнение: индивидуальное.
Процедура

Индивидуально, стоя, с закрытыми глазами, сосредотачивайте внимание на области вокруг рта. Наблюдайте небольшие напряжения, уже существующие в этой области. Начните исследовать медленные движения мышцами вокруг рта, замечая, как они откликаются во всем теле. Постепенно развивайте танец, рождающийся из этих импульсов.

ДОПОЗВОНОЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Допозвоночные движения (prespinal movement) — мягкие последовательные движения позвоночника и пищевого тракта. На эволюционном уровне — это вновь беспозвоночные. На структурном — включение тазовой области и ануса в движение. Понятно, что на психологическом уровне обращение к этой области дает своего рода освобождение и разрешение. «Наш телесный опыт до сих пор ассоциируется с чем-то постыдным, опасным, шокирующим и разрушительным...» (С. Кричтон).

На структурном уровне мы впервые имеем дело с линией между двумя точками. Пищеварительный тракт в эволюционном смысле является предшественником позвоночника.

Продолжительность: 10–15 минут.
Музыка: нейтральная.

Исполнение: индивидуальное.

Процедура

Индивидуально, стоя, с закрытыми глазами. Представьте, что ваш позвоночник перевернулся. Ваш таз — это новая «голова». Исследуйте возможности и ощущения движения, сохраняя этот образ.

* * *

Развитие базовых неврологических паттернов определяет наши основные паттерны движения и способы их восприятия — включая ориентацию в пространстве, образ тела, основы обучения и коммуникации. Увеличение осознанности каждой клетки и каждого движения вместе с осознанием движения в пространстве в контексте процесса развития помогает совершенствованию нашего сознания и облегчает решение проблем системы «тело—сознание» на корневом уровне.

Вертебральные паттерны развития движения:

- ❒ движения позвоночника (spinal movement);
- ❒ гомологичные движения (homologous movement);
- ❒ гомолатеральные движения (homolateral movement);
- ❒ контралатеральные движения (contralateral movement).

ДВИЖЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Движения позвоночника (spinal movement) — это движения от головы до «хвоста», которые коррелируют с движениями рыб. На структурном уровне — это появление оси в пространстве, своего рода axis mundi для тела.

Продолжительность: 15—30 минут.

Музыка: нейтральная.

Исполнение: индивидуальное.

Процедура

Различные виды переворотов, устанавливающих ось фронтальной симметрии, отличающей переднюю поверхность тела от задней.

ГОМОЛОГИЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Гомологичные движения — симметричные движения двумя верхними и/или нижними конечностями одновременно, которые коррелируют с движениями земноводных (например, лягушки). Это определяет сагиттальную симметрию, различение верхней и нижней частей тела.

Продолжительность: 15—30 минут.

Музыка: нейтральная.

Исполнение: индивидуальное.

Процедура

Обращаясь к гомологичным движениям, мы работаем над симметричными движениями, такими как толкания, прыжки на двух ногах и т. п.

ГОМОЛАТЕРАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Гомолатеральные движения — асимметричные движения одной верхней и одной нижней конечностей на одной стороне тела, которые коррелируют с движениями рептилий (например, ящерицы). Это определяет вертикальную ось симметрии, различение правой и левой половин тела.

Продолжительность: 15–30 минут.

Музыка: нейтральная.

Исполнение: индивидуальное.

Процедура

Работая с паттернами гомолатерального движения, мы обращаемся к асимметричным движениям, таким как ползание на животе, прыжки на одной ноге и т. д.

КОНТРАЛАТЕРАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Контралатеральные движения — диагональные движения верхней конечности совместно с нижней на противоположной стороне тела, которые соотносятся с движениями млекопитающих.

Продолжительность: 15–30 минут.

Музыка: нейтральная.

Исполнение: индивидуальное.

Процедура

Контралатеральные движения прорабатываются во время движения на четвереньках, ходьбы, бега, движений по спирали. Это определяет трехмерное пространство движений, различение диагональных четвертей нашего тела.

«Основным условием преемственности чувства „я“ является человеческое тело; оно выступает в качестве некой константы посреди множества зыбких идентичностей, являясь материалом, ощутимым субстратом, контейнером, двигателем и выразителем прошлых, настоящих и будущих идентичностей» (З. Бауман).

ПАТТЕРНЫ ДВИЖЕНИЯ МЛАДЕНЦА

Еще один аспект работы с паттернами развития движения — это прохождение этапов истории движения младенца. Первый опыт всегда имеет характер импринтинга, особое значение на малоосознаваемом уровне. Все изменения образа движения для ребенка кардинальны, хотя они и проходят относительно быстро.

Цели: восстановление «здоровой» последовательности развития движения.

Продолжительность: 15–30 минут.

Музыка: нейтральная.

Исполнение: индивидуальное.

Процедура

Мы показываем и предлагаем участникам «прожить» следующую последовательность движенческих паттернов:

1) лежа на спине, перебирать ручками и ножками;
2) перевернуться со спины на живот;
3) поднимать голову;
4) ползать;
5) ходить на четвереньках;
6) встать на ноги;
7) ходить на двух ногах.

Вернуться к самому приятному этапу, а затем — к самому сложному, повторить эти переходы несколько раз. Замечать, как меняется ощущение движения.

При работе с этими паттернами следует учитывать иное восприятие ребенка и иной образ тела, имеющийся у него. Этот образ тела характеризуется невыделенностью отдельных частей, неразличением внутреннего и внешнего, отсутствием фокуса и фиксации взгляда; скорее это безличный континуум ощущений движения. Постепенно, через смену паттернов движения, образ тела проявляется и формируется, подготавливая появление личности, образа «Я», формирующегося на основе образа тела.

Каждый из этих паттернов при их прохождении активизирует определенные аспекты телесной памяти и базовые матрицы образа действия. Или он является телесной, непосредственно переживаемой метафорой для них: для начала, «первого шага», возможности выделить цель и фокус, качества контакта с опорой и т. д. Эта работа не до конца осознается с привычных позиций восприятия тела взрослым человеком, но легко вызывает чувства и состояния из детства. Обращение к основам, к источнику очищает поток тела, движущийся в настоящем. «Когда мы начинаем лучше осознавать свое тело на уровне клеток и тканей, мы лучше понимаем самих себя» (Б. Бейнбридж Коэн).

РИТУАЛЫ НАЧАЛА И ЗАВЕРШЕНИЯ

Каждая система, имеющая целью достижение изменений, широко использует специальные ритуалы, предназначенные для привлечения и удержания внимания клиента, а также для того, чтобы вдохнуть жизнь в магию исцеления. В более крупном масштабе, как утверждает Джозеф Кэмпбелл, функция этих ритуалов состоит в том, чтобы «придавать форму человеческой жизни, не в смысле поверхностной организации, а во всей ее глубине». Многие психологи и психотерапевты указывают на важность ритуалов

для обозначения начала и завершения сессии. Мы используем ритуалы и как отдельные глубинные процессы, и как «реперные точки» при прохождении тренинга, и как своего рода игры, структурирующие опыт и облегчающие вхождение в «другую реальность» тренинга.

В данном случае мы приводим несколько ритуалов-игр и ритуалов-медитаций.

Общая цель: обозначение входа или выхода в пространство занятия или тренинга.

ПЕРЕВЕРТЫШИ

Продолжительность: 5 минут.
Музыка: веселая, динамичная.
Исполнение: в парах со сменой партнеров.
Процедура

Это ритуал приветствия. Поделившись на пары, участники поворачиваются друг к другу спиной и наклоняются. Увидев перевернутое лицо партнера — поздоровайтесь с ним! Поздоровайтесь таким образом с каждым членом группы.

Наполовину юмористический смысл этого ритуала — «увидеть человека с другой точки зрения».

БОКУМАРА

Продолжительность: 5 минут.
Музыка: веселая, динамичная.
Исполнение: в парах со сменой партнеров.
Процедура

Источником этой игры-ритуала является одно из упражнений контактной импровизации и роман Курта Воннегута «Колыбельная для кошки». В этой книге последователи учения Боконона передавали любовь друг другу, соприкасаясь босыми ступнями. Этот ритуал — приветствие ступнями, сидя или лежа на полу, небольшой танец с каждым партнером, создает расслабленную открытую атмосферу для начала занятия.

ТАНЕЦ ОДНОЙ РУКОЙ

Продолжительность: 5 минут.
Музыка: воодушевляющая, динамичная.
Исполнение: в парах со сменой партнеров.
Процедура

Подойдите к партнеру и поздоровайтесь с ним, протанцевав небольшой танец только одной рукой. Пусть с каждым партнером этот танец будет разным.

МЕДИТАТИВНЫЕ РИТУАЛЫ ЗАВЕРШЕНИЯ

Продолжительность: 5—10 минут.

Музыка: медитативная.

Исполнение: 1-я часть — индивидуально; 2-я — в парах со сменой партнеров.

Процедура

1. «Садитесь в удобную для вас позу. Расслабьтесь, войдите во внутреннюю тишину.

Вспомните, как вы проснулись утром. Первая мысль, которая пришла вам в голову. Первое движение, которое вы сделали. Первое чувство, которое пришло в поле вашего осознания.

Вспомните, как вы вошли в этот зал, сели. Вспомните начало занятий... (перечисляются все занятия, которые были проведены за тренинговый день), вспомните всех тех людей, с которыми вы общались за это время, почувствуйте их присутствие в этом зале.

Затем вдохните этот день полностью, со всем его опытом, переживаниями, знаниями, и выдохните с глубокой благодарностью за все, что было.

Тренинговый день закончен».

2. «Садитесь в удобную для вас позу для медитаций. Расслабьтесь, войдите во внутреннюю тишину. Вспомните всех людей, с которыми вы взаимодействовали сегодня. Что происходило, о чем вы говорили, что вы чувствовали, о чем вы думали.

Сейчас, когда в этом зале зазвучит музыка, мягко, медленно откройте ваши глаза, найдите этих людей в зале и, подойдя к каждому, выразите вашу благодарность этим людям. Скажите следующие слова: „Я тебе благодарен за то, что...“ Найдите слова, чувства. И может быть, вы найдете человека, которому вы благодарны не за общение, а за присутствие, за молчание рядом, за смех или нечаянную радость взгляда.

Сделайте ритуал прощания как благодарения».

3. «Садитесь в удобную для вас позу для медитаций. Расслабьтесь, войдите во внутреннюю тишину. И когда вы войдете в нее, то почувствуйте в себе просветленного старца, сидящего на берегу реки Жизни и смотрящего на нее теми бездонными глазами, в которых отражается мудрость вечности. Именно из этого состояния посмотрите на весь прожитый день.

Вот утро. В потоке реки жизни были вот такие мысли, чувства, ситуации, люди, отношения...

Вот день. И были такие события, переживания, эмоции...

Вот вечер...

Вот я здесь и теперь. И в реке Жизни перед моим умственным взором проплывают мысли, чувства, желания, забытые мечтания, ощущения тела...

Постарайтесь войти и сохранить это состояние сакральной тишины внутри.

Жизнь происходит, но вы являетесь просто ее свидетелем. Мягко, медленно, откройте глаза и попробуйте из этого состояния прожить некоторое время в „здесь и теперь“».

4. «Садитесь в удобную для вас позу для медитаций. Расслабьтесь, выровняйте и успокойте ваше дыхание. День прошел, и все, что в нем могло произойти, уже произошло, но осталась память. Вспомните тех людей, которые вызвали в вас какие-то сильные переживания. Подойдите к каждому из них, обнимитесь с ними и сделайте вместе, вдвоем, как один человек, несколько глубоких медленных связных дыхания. И пусть дружеские объятия, молчание и дыхание будут вашим ритуалом прощания с ними в этот день».

5. «Садитесь, пожалуйста, в круг и примите удобную для вас позу для медитаций. Возьмитесь за руки. Войдите во внутреннюю и внешнюю тишину. Направьте ваше внимание на свечку, которая стоит в центре круга. Попробуйте увидеть в пламени этой свечки все те события, которые происходили сегодня, и затем сделайте глубокий медленный вдох, глубокий медленный выдох и почувствуйте, что тренинговый день завершен...»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В нашей культуре неявно подразумевается, что танец — это либо профессиональное искусство, либо бесполезное развлечение. Вместе с тем опыт проведения тренингов ИТДТ показывает, что у многих людей есть мечта о танце, о свободном творческом выражении себя в движении. Танец является одной из скрытых, невоплощенных ценностей личности и занимает место в ряду других нереализованных ценностей.

Когда люди начинают танцевать, свободно двигаться, танец становится тропой, путеводной нитью в область нереализованных ценностей, желаний, невыраженных чувств. Тропой к творческому потенциалу человека.

Осознавая танец, танцуя свободно и осознанно, человек делает шаг к принятию этой свободы и творчества в повседневной жизни.

В 1982 г. Комитет Танца Международного Института Театра при ЮНЕСКО предложил ежегодно праздновать 29 апреля Международный День танца. Каждый год всемирно известные танцоры и хореографы пишут «Послание», посвященное Дню танца, во всем мире проводятся праздники танца. В 2004 г. такое послание написал хореограф из Австралии Стефан Пейдж:

«Танец — это изначальная, наиболее древняя форма человеческого выражения. Через тело и язык движений танец обретает глубинную связь с эмоциональным и духовным миром.

Для культуры аборигенов Австралии танец — это сама суть, разновидность священного целительства. Танец укоренен, соединен с духом Матери-Земли. Пока ты не отдашься танцу, ты не сможешь спокойно охотиться. Это интегральная часть человеческого существования.

Танец — это универсальный язык. Он воплощает человеческую идентичность и празднование человеческого духа. Танец — это творческое сердце родства всего живого. Танец — это универсальное священное лекарство».

Интегративная танцевально-двигательная терапия соединяет это древнее священное значение танца с современным научным подходом.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Адлер А.* Практика и теория индивидуальной психологии / Пер. с нем. М.: Фонд «За экономическую грамотность», 1995. 296 с.
2. *Абрамова З. А.* Древнейшие формы изобразительного творчества // Ранние формы искусства. М.: Искусство, 1972. С. 9–29.
3. *Абульханова-Славская К. А.* Деятельность и психология личности. М.: Наука, 1980.
4. *Андреев И. Л.* Игры, которых не знает Европа // Мир психологии. 1998. № 4. С. 194–211.
5. *Андреева Г. М.* Социальная психология. М.: Аспект-Пресс, 2000. 376 с.
6. Андреева Г. М., Богомолова Н. Н., Петровская Л. А. Зарубежная социальная психология XX столетия. М., Аспект-Пресс 2002.
7. *Андрианов М. С.* Анализ процесса невербальной коммуникации как паралингвистика // Психологический журнал. 1995. № 3.
8. *Асмолов А. Г.* Культурно-историческая теория и конструирование миров. М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО МОДЭК, 1996. С. 19–22.
9. *Ассаджиоли Р.* Психосинтез: теория и практика. М.: REFL-book, 1994. 314 с.
10. Балет: энциклопедия / Гл. ред. Ю. Н. Григорович. М.: Советская энциклопедия, 1981. 623 с.
11. *Барышникова Т. К.* Азбука хореографии. СПб.: Люкси, Респект. 1996. 256 с.
12. *Бейтсон Г.* Экология разума. М.: Смысл, 2000. 264 с.
13. *Блатнер Г. А.* Психодрама, ролевая игра, методы действия. Пермь, 1993. 105 с.
14. *Блок Л. Д.* Классический танец: история и современность / Вступ. ст. В. М. Гаевского. М.: Искусство, 1987. 556 с.
15. *Большаков В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнениz. СПб.: Соц.-псих. центр, 1996. С. 8–12.
16. *Березкина-Орлова В. Б., Баскакова М. А.* Телесно-ориентированная психотехника актера // Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Под ред. В. Ю. Баскакова. М., 1993. С. 114–131.
17. *Быховская И. М.* Homo somatikos: аксиология человеческого тела. М.: Едиториал УРСС, 2000. 152 с.
18. *Ваганова А. Я.* Основы классического танца. СПб.: Лань, 2000. 192 с.
19. *Валаханович С. А.* Использование танцедвигательной терапии в работе социального педагога со старшеклассниками // Проблемы социальной педагогики в школе / Науч. ред. И. И. Калачева. Мн.: НИО, 1999. 164 с.
20. *Васильева-Рождественская М. В.* Историко-бытовой танец. М.: Искусство, 1987. 382 с.

21. *Вачков И. В.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учеб. пособие. М.: Ось-89, 2000. 102 с.
22. *Витакер Д. С.* Группы как инструмент психологической помощи / Пер. с англ. В. П. Чурсина. М.: Класс, 2000. 432 с.
23. *Витакер К.* Полночные размышления семейного терапевта / Пер. с англ. М. И. Завалова. М.: Класс, 1998. 208 с.
24. *Гиппенрейтер Ю. Б.* Введение в общую психологию: Курс лекций. М.: Изд-во МГУ, 1988. 320 с.
25. *Гиршон А.* Танцевально-двигательная терапия в контексте тренингов личностного роста // Танцевально-двигательная терапия. Вып. 2. М., 1997. 46 с.
26. *Гиршон А.* Импровизация и хореография // Танцевальная импровизация: теория, история, практика. № 1. 1999. С. 9–10.
27. *Гиршон А.* Танец как метафора и не только // Танцевальная импровизация: теория, история, практика. № 1. 1999. С. 4–5.
28. *Гиршон А.* Танцевальная импровизация: за пределами терапии // Танцевальная импровизация: теория, история, практика. № 1. 1999. 26 с.
29. *Горелов И. Н.* Невербальные компоненты коммуникации. М.: Мир, 1980. 104 с.
30. *Гротовский Е.* От бедного искусства к искусству-проводнику. Изд-во «Артист. Режиссер. Театр», 2003. 351 с.
31. *Гроф С.* Путешествие в поисках себя. Измерение сознания. Новые перспективы в психотерапии и исследовании внутреннего мира. М.: АСТ,2004. 346 с.
32. Групповая психотерапия / Под. ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера. М.: Медицина, 1990. 384 с.
33. *Гурджиев Г. И.* Беседы с учениками. Киев: Преса України, 1992. 176 с.
34. *Гурджиев Г. И.* Жизнь реальна только тогда, когда «Я есть» / Пер. с англ. А. Гаспаряна. М.: Фаир-Пресс, 2000. 275 с.
35. *Даркевич В. П.* Празднества средневековья // Атеистические чтения. Вып. 19. М., 1990. С. 57–73.
36. *Дорфман Л.* Эмоции в искусстве: теоретические подходы и эмпирические исследования. М.: Смысл, 1997. 424 с.
37. *Дункан А.* Моя жизнь / Пер. Я. Яковлева. М.: Федерация, 1930. 286 с.
38. *Дункан А.* Моя исповедь. Рига: Книга для всех, 1928. 266 с.
39. *Дункан А.* Танец будущего. Моя Жизнь. И. Шнейдер. Встречи с Есениным. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. 448 с.
40. Из Хаоса в Космос // Материалы международного фестиваля: Тело. Дыхание. Дух / Под ред. В. В. Козлова. М., 1995. 172 с.
41. Инновационная психотерапия / Под ред. Д. Джоунса. СПб.: Питер, 2001. 384 с.
42. *Карицкий И. Н.* Современные психологические практики: содержание, основания, классификации. Ярославль: МАПН, 2002. 70 с.
43. *Карвасарский Б. Д.* Психотерапия. М.: Медицина, 1985. 304 с.

44. *Кацулло Г., Музетти К.* Перцептивная репрезентация движения и речи в терапевтическом процессе // Мать, дитя, клиницист. Новое в психоаналитической терапии / Под ред. А. И. Белкина. М., 1994. С. 35–46.
45. *Козлов В. В.* Дао трансформации. М.: МАПН, 1998. 189 с.
46. *Козлов В. В., Шемет И. С.* Применение интегративных психотехнологий в социальной работе. Ярославль: Изд-во ЯрГУ, 1996. 136 с.
47. *Козлов В. В.* Чарующее пространство внутренней целостности: Метод. пособие. Ярославль: Изд-во ЯГУ, 1996. 52 с.
48. *Козлов В. В.* Истоки осознания: теория и практика интегративных психотехнологий. Минск: МАПН, 1995. 304 с.
49. *Козлов В. В.* Целостный подход в социальной работе // Социальная работа: история, теория и технологии / Под ред. И. Албеговой, В. Козлова. Ярославль: Изд-во ЯрГУ, 1997. С. 23–27.
50. *Козлов В.* Три аспекта психотехнологий в социальной работе // Психотехнологии в социальной работе / Под ред. В. В. Козлова. Ярославль: Изд-во ЯГУ, 1997. С. 12–13.
51. *Козлов В.* Духовное сердце трансформации // Творчество воли / Под ред. В. В. Козлова. М.: МАСД, 1997. С. 8–19.
52. *Козлов В., Майков В.* Основы трансперсональной психологии. М.: АСТ, 2004. 466 с.
53. *Козлов В. В.* Работа с кризисной личностью. Методическое пособие. М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. 302 с.
54. *Козлов В. В.* Психотехнологии измененных состояний сознания. Личностный рост. Методы и техники. М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. 384 с.
55. *Кондрашенко В. Т., Донской Д. И.* Общая психотерапия: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Минск: Выш. шк., 1997. 476 с.
56. *Королева Э. А.* Танец, его происхождение и методы исследования (по работам зарубежных ученых XX века) // Советская этнография. 1975. № 5. С. 147–155.
57. *Королева Э. А.* Ранние формы танца. Кишинев: Штиинца, 1977. 215 с.
58. *Кочунас Р.* Психотерапевтические группы: теория и практика / Пер. с лит. М.: Академический проект, 2000. 240 с.
59. Краткий психологический словарь. М: Педагогика, 1992. 390 с.
60. *Кречмер Э.* Строение тела и характер. М: Педагогика-Пресс, 1995. 175 с.
61. *Круткин В. Л.* Онтология человеческой телесности. Ижевск, 1993. 130 с.
62. *Крысько В. Г.* Социальная психология: словарь-справочник. Минск: Харвест; М.: АСТ, 2001. 688 с.
63. *Кузнецова Е. В.* К проблеме использования невербальных техник групповой психокоррекции // Психологический вестник. Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 1996. С. 349–365.
64. *Кузнецова Е. В.* Развитие межличностных невербальных коммуникаций средствами социально-психологического тренинга: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1989.

65. *Куракина С. Н.* Феномен танца (социально-философский и культурологический анализ). Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 1994.
66. *Курис И.* Психолого-педагогические особенности обучения элементам йоги и индийского танца в физической рекреации: Дис. ... канд. пед. наук. М., 1996. 200 с.
67. *Кэмпбелл Дж.* Мифы, в которых нам жить / Пер. с англ. К. Семенова. Киев: София, 2002. 256 с.
68. *Кэмпбелл Дж.* Мифический образ / Пер. с англ. К. Семенова. М.: АСТ, 2004. 688 с.
69. *Лабунская В. А.* Введение в психологию невербального поведения. Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 1994. 112 с.
70. *Лабунская В. А.* Невербальное поведение (социально-перцептивный подход). Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 1986. 136 с.
71. *Лабунская В. А.* Экспрессия человека: общение и межличностное познание. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. 608 с.
72. *Лабунская В. А., Шкурко Т. А.* Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга // Психологический журнал. 1999. Т. 20. № 1. С. 31–38.
73. *Лангер С.* Философия в новом ключе: Исследование символики разума, ритуала и искусства. М.: Республика, 2000.
74. *Леви-Стросс К.* Предисловие к трудам Марселя Мосса // Мосс М. Социальные функции священного. СПб.: Евразия, 2000.
75. *Леви-Стросс К.* Неприрученное мышление. Первобытное мышление. М.: Республика, 1994.
76. *Леви-Стросс К.* Путь масок. М.: Республика, 2000.
77. *Мосс М., Юбер А.* Очерк о природе и функции жертвоприношения // Мосс М. Социальные функции священного. СПб.: Евразия, 2000.
78. *Леонтьев А. Н.* Деятельность, сознание, личность. М.: Политиздат, 1975. 302 с.
79. *Либих С. С.* Коллективная и групповая психотерапии: Руководство по психотерапии / Под ред. В. Е. Рожнова. Ташкент: Медицина, 1979. С. 205–231.
80. *Ломов Б. Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984. С. 32–39.
81. *Лоукотка И.* О искусстве и религии. М.: Знание, 1979. 66 с.
82. *Лукиан.* Избранная проза / Пер. с древнегреч / Сост., вступ. ст., коммент. И. Нахова. М.: Правда, 1991. 720 с.
83. *Лоуэн А.* Язык тела. СПб.: Гуманитарное агентство «Академический проект», 1997. 362 с.
84. *Лоуэн А.* Психология тела: биоэнергетический анализ тела / Пер. с англ. С. Коляда. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000. 338 с.
85. *Лоуэн А.* Терапия, которая работает с телом (Биоэнергетика). СПб.: Речь, 2000. 212 с.

86. *Луговая Е. К.* О невербальной форме общения в культуре / Танец как язык и миф // Вестник МГУ. Сер. 6. 1991. № 3. С. 54–57.
87. *Майерс Д.* Социальная психология / Пер. с англ. СПб.: Питер, 1998. 688 с.
88. *Мак-Нили Д.* Прикосновение: глубинный анализ и телесная терапия / Пер. с англ. П. Андавов. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 1999. 144 с.
89. *Маньковская Н. Б.* «Париж со змеями» (Введение в эстетику постмодернизма). М.: Институт философии РАН, 1994. 220 с.
90. *Мартинес Э. Л.* Внесловесный язык // Культуры. Диалог народов мира. 1986.
91. *Маслоу А.* Самоактуализация // Психология личности. Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтера, А. А. Пузырей. М.: Изд-во МГУ, 1982. С. 108–117.
92. *Меграбян А.* Психодиагностика невербального поведения. СПб.: Речь, 2001. 256 с.
93. Межличностное восприятие в группе / Под ред. Г. М. Андреевой, А. И. Донцова. М.: Изд-во МГУ, 1981. 292 с.
94. *Минделл А.* Сила безмолвия. М.: АСТ, 2003. 296 с.
95. *Минделл А.* Тело шамана. М.: АСТ, 2004. 256 с.
96. *Миникес Л. Р., Шилина Н. Б.* Групповая динамика и групповая психотерапия: Метод. пособие. Новосибирск: Лидер, 1996. 34 с.
97. *Мэй Р.* Искусство психологического консультирования. М.: Эксмопресс, 2001. 144 с.
98. *Мясищев В. Н.* К вопросу теории психотерапии // Руководство по психотерапии / Под ред. В. Е. Рожнова. Ташкент: Медицина, 1979. С. 12–24.
99. *Мясищев В. Н.* Психология отношений. Избр. психол. труды / Под ред. А. А. Бодалева. М.: Междунар. пед. акад., 1995. 356 с.
100. *Никитин В. Н.* Психология телесного сознания. М.: Алетейя, 1999. 488 с.
101. *Новерр Ж. Ж.* Письма о танце. Л.; М.: Искусство, 1965. 375 с.
102. *Новиков В. В.* Социальная психология: феномен и наука. М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. 487 с.
103. *Новиков В. В.* Социальная психология. Учеб. пособие. М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. 344 с.
104. *Осипова А. А.* Общая психокоррекция. Учеб. пособие. М.: ТЦ «Сфера», 2000. 512 с.
105. *Остер Дж., Гоулд П.* Рисунок в психотерапии. М.: Информцентр, 2001. 173 с.
106. *Пантилеев С. Р.* Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Изд-во МГУ, 1991. 56 с.
107. *Парсонс Т.* Система современных обществ. М.: Аспект-Пресс, 1997. 270 с.
108. *Пасынкова А. В., Руднева С. Д.* Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения // Психологический журнал. 1982. № 3. С. 84–92.

109. *Пасынкова Н. Б.* Влияние музыкального движения на эмоциональную сферу личности // Психологический журнал. 1993. № 4. С. 142–146.
110. *Перлз Ф. С.* Внутри и вне помойного ведра. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. 224 с.
111. *Петровская Л. А.* Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. М.: МГУ, 1989. 216 с.
112. *Петровская Л. А.* Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 1985.
113. *Петровский В. А.* Личность в психологии. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. 509 с.
114. *Петровский А., Ярошевский М.* История психологии: Учеб. пособие для высшей школы. М.: Изд-во РГГУ, 1994. 448 с.
115. *Петрушин С. В.* Психологический тренинг в многочисленной группе. М.: Академический Проект, 2002. 256 с.
116. *Пиз А.* Язык телодвижений. М.: АЙ КЬЮ, 1992. 262 с.
117. *Плеханов Г. В.* Избранные философские произведения. Т. 1–5. М.: Наука, 1956–1958.
118. Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методы. М.: Изд-во МГУ, 1989. 176 с.
119. *Протопопов А.* Трактат о любви, как ее понимает жуткий зануда. М.: КСП+, 2002. 304 с.
120. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб: Питер Ком, 1998. 752 с.
121. Психологический словарь / Под ред. В. Н. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. 2-е изд. М.: Педагогика, 1997. 440 с.
122. Психологический словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. 494 с.
123. Психотехнологии в социальной работе / Под ред. В. В. Козлова. Ярославль: Изд-во ЯГУ, 1997. 164 с.
124. *Райх В.* Характероанализ. М.: ТЕРРА-Книжный клуб, республика, 1999. 367 с.
125. *Регуш Л. А.* Практикум по наблюдению и наблюдательности. СПб.: Питер, 2001. 174 с.
126. *Роджерс К.* Р. Взгляд на психотерапию: становление человека / Пер. с англ. М.: Издательская группа «Прогресс»; «Универс», 1994. 480 с.
127. *Роджерс Н.* Путь к целостности: человеко-центированная терапия на основе экспрессивных искусств // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 132–139.
128. Роман с танцем / Сост. М. Ю. Еремина. СПб.: ООО ТФ «Созвездие», 1998. 252 с.
129. *Ромек В. Г.* Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь. 176 с.

130. *Ромм В. В.* К методике палеохореографического анализа / Новосиб. гос. техн. ун-т, Кафедра истории мировой культуры. Новосибирск: Изд-во НГУ, 1994. 128 с.
131. *Ромм В. В.* Что такое палеохореография // Балет. 1996. № 2. С. 22–24.
132. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / Пер. с англ. М.: Прогресс, 1993. 386 с.
133. *Рутан Дж., Стоун У.* Психодинамическая групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2002. 400 с.
134. *Розин В. М.* Психологическая помощь. Психотехника. Эзотерический опыт. М.: РОУ, 1995. 131 с.
135. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер,1999. 342 с.
136. Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учеб. пособие / Под ред. В. А. Лабунской. М.: Гардарики, 2001. 397 с.
137. *Сидоренко Е. В.* Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2005. 352 с.
138. Словарь-справочник по психологической диагностике / Под ред. Л. Ф. Бурлачука, С. М. Морозова. Киев: Наук. думка, 1989. 200 с.
139. *Собчик Л. Н.* Диагностика индивидуально-типологических свойств и межличностных отношений. СПб.: Речь, 2002. 95 с.
140. *Старк А.* Танцевально-двигательная терапия. Ярославль:Самиздат 1994. 17 с.
141. *Столин В. В.* Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983. 284 с.
142. *Столин В. В., Голосова Н. И.* Факторная структура эмоционального отношения человека к человеку // Психологический журнал. 1982. № 2. С. 62–67.
143. Танцевально-двигательная терапия / Под ред. Бирюковой И. Ярославль: самиздат, 1994. 131 с.
144. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия / Авт.-сост. Л. С. Сергеева. СПб.: РОФ «Практическая психотерапия», 2000. 376 с.
145. Теории личности / Под ред. Л. Хьелл, Д. Зиглер. СПб: Питер Пресс, 1997. 608 с.
146. *Тэрнер В.* Символы в африканском ритуале // Тэрнер В. Символ и ритуал. М.: Наука, 1983.
147. Творчество воли / Под ред. В. В. Козлова. М.: МАПН, 1997. 223 с.
148. *Трубицина Л. В.* Роль невербальной коммуникации в психологической коррекции личности // Личность. Общение. Групповые процессы. М.: АН СССР, ИНИОН, 1991. С. 101–121.
149. *Тхостов А. Ш.* Психология телесности. М.: Смысл, 2002. 287 с.
150. *Уайтекер П.* Движение, импровизация и телесные ощущения в арт-терапии // Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А. Копытина. СПб.: Речь, 2002. С. 85–104 с.
151. *Узнадзе Д. Н.* Психология установки. СПб.: Питер, 2001. 416 с.
152. *Уилбер К.* Око духа. М.: АСТ, 2002. 476 с.
153. *Уилбер К.* Проект Атман. М.: АСТ, 2004. 312 с.

154. *Уилбер К.* Интегральная психология. М.: АСТ, 2004. 288 с.
155. *Уральская В. И.* Природа танца. М.: Советская Россия, 1981. 112 с.
156. *Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С.* Психодинамическая психотерапия: Краткое руководство. М.: РПА, 1992. 158 с.
157. *Фейгенберг Е. И., Асмолов А. Г.* Некоторые аспекты исследования невербальной коммуникации: за порогом рациональности // Психологический журнал. 1989. Т. 10. № 6. С. 58–66.
158. *Федорова Л. Н.* Африканский танец: обычаи, ритуалы, традиции М.: Наука, 1986. 128 с.
159. *Фейгенберг Е. И., Асмолов А. Г.* Культурно-историческая концепция и возможности использования невербальной коммуникации в восстановительном воспитании личности // Вопросы психологии. 1994. № 6. С. 74–79.
160. *Фейдимен Дж., Фрейгер Р.* Теория и практика личностно-ориентированной психологии: Методика персонального и социального роста. Т. 1, 2. М.: Три Л, 1996. 420 с.
161. *Фельденкрайз М.* Осознавание через движение. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. 160 с.
162. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
163. *Фрейд З.* Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1991. 456 с.
164. *Фридман Дж., Комбс Дж.* Конструирование иных реальностей. М.: Класс, 2001. 362 с.
165. *Фромм Э.* Психоанализ и этика. М.: Республика, 1993. 415 с.
166. *Хендрикс К.* Танцевальная терапия / Пер. Бирюковой И. В. Ярославль, самиздат 1998, 23 с.
167. *Хоментаускас Г. Т.* Использование детского рисунка для исследования внутрисемейных отношений // Вопросы психологии. 1986. № 1. С. 165–171.
168. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Сост. В. Баскаков. М., 1992. 105 с.
169. *Цапкин В. Н.* Единство и многообразие психотерапевтического опыта // Московский психотерапевтический журнал. 1992. № 2. С. 5–40.
170. *Цзен Н., Пахомов Ю.* Психотренинг: игры и упражнения. М.: Класс, 2001. 272 с.
171. *Шибутани Т.* Социальная психология / Пер с англ. М.: Прогресс, 1968. 535 с.
172. *Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В.* Семейная психотерапия. СПб.: Медицина, 1994. 137 с.
173. *Эндрюс Т.* Магия танца / Пер. с англ. М.: REFL-book; К.: Ваклер, 1996. 256 с.
174. *Эндрюс Т.* Язык животных / Пер. с англ. М.: КРОН-ПРЕСС, 2000. 607 с.
175. *Шкурко Т. А.* Теоретическое обоснование использования танца как средства коррекции отношении в семье // Современная семья: проблемы и перспективы. Ростов-на-Дону, 1994. С. 67–68.

176. *Шкурко Т. А.* Динамика отношений личности в процессе танцевально-экспрессивного тренинга: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 1997.
177. *Шкурко Т. А.* Танцевально-экспрессивный тренинг. СПб.: Речь, 2002. 192 с.
178. *Юнг К.-Г.* Тэвистокские лекции. Аналитическая психология: ее теория и практика. Киев: СИНТО, 1995. С. 126.
179. *Assagioli R.* Psuchosunthesis. Penguin Booksurology. N.Y., 1981. Vol. 31. № 9. P. 175–177.
180. *Aronow S., McGeehan T.* Dance-Movement Therapy with Bulimic patients / Typed manuscript, undated. 354 p.
181. *Berger M.* Psychological Investigation on Humanstructural Dance // Dynamic Psychology. 1988. № 108/109. P. 128–157.
182. *Bartenieff I., with Lewis D.* Body Movement: Coping with the Environment. London: Gordon and Breach, 1980. 186 p.
183. van Camp J. Philosophical problems of dance criticism. Unpublished PhD thesis, Temple University, Philadelphia, 1981.
184. *Chaiklin H.* (ed.) Marian Chace: Her Papers. Columbia, MD: American Dance Therapy Association, 1975.
185. *Chodorow J.* Dance Therapy and Depth Psychology. The Moving Imagination. Routledge, London, New York, 1991. 322 p.
186. *Cohen B. B.* The Action in perceiving // Contact Quarterly. Vol. XII. N. 3. Fall 87.
187. Csikszentmihalyi M. Creativity. Flow and the Psychology of Discovery and invention. New York: Harper Perennial, 1996.
188. *Daly A.* Movement analysis // TDR: The Drama Review. Vol. 32. 1982. P. 40–52.
189. Dance Movement Therapy: Theory and Practice (ed. H.Payne) London & N.Y., 1992.
190. *Desmond J.* Meaning in Motion: New Cultural Studies of Dance. London: Duke University Press, 1997.
191. *Elizabeth A., Gray L.* The body remembers: Dance/movement therapy with an adult survivor of forture // American Journal of Dance therapy. Vol. 23. № 1. 2001. P. 31–42.
192. *Elliott A.* Concepts of the Self. Cambridge: Polity, 2000.
193. *Ellis H.* The art of life. London, 1929. 138 p.
194. *Fink B.* A Clinical Introduction to Lacanian Psychoanalysis: Theory and Technique. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 2000.
195. *Fitzgerald P.* Self and Others: An Interview with Ciaran Benson // CIRCA Irish and International Contemporary Visual Culture, 96, Summer 2001:18–21.
196. *Freund P.* The Expressive Body: A Common Ground for the Sociology of Emotions and Health and Illness // Sociology of Health and Illness. 12(4): 452–77, 1990.
197. *Gallese V.* The manifold nature of interpersonal relations: The quest for a common mechanism. Phil. Trans // Royal Soc. London. 358: 517–528. 2003a.

198. *Gallese V.* The roots of empathy: The shared manifold hypothesis and the neural basis of intersubjectivity // Psychopathology. Vol. 36. N 4. 171–180. 2003b.
199. *Gallese V. and Lakoff G.* The brain's concepts: The Role of the Sensory-Motor System in Reason and Language. Cognitive Neurophysiology, in press, 2005.
200. *Hershkovitz A.* Symbiosis as a Driving Force in the Creative Process / A. Gilroy and T. Dalley (eds) // Pictures at an Exhibition. London and New York: Routledge, 1989.
201. *Horwitz E.* Dance Movement Therapy in Fibromyalgia patients. Acta Universitatis Upsaliensis, Uppsala, 2004. 76 p.
202. *Hambly, Wilfred D.* Tribal Dancing and Social Development. Witherby, London, 1926.
203. *Hodgson J.* Mastering movement. The life and work of Rudolf Laban, Routledge, New York, 2001. 268 p.
204. *Jackson M.* Thinking through the Body: An Essay on Understanding Metaphor // Social Analysis. 14: 127–49. 1983.
205. *Johnson D. H.* Towards A Multi-directional Spirituality // CQ. Vol. 19. N 1. Winter/spring 94.
206. *Johnson M.* The Body in the Mind: The Bodily Basis of Meaning, Imagination and Reason. London: University of Chicago Press, 1987.
207. *Karkou V., Sanderson P.* Dance movement therapy in the UK: a field emerging from dance education in European Physical Education Review. Vol. 7(2). 2001. P. 137–155.
208. *Kestenberg J.* Children and Parents: Psychoanalytic Studies in Development. New York: Jason Aronson, 1975.
209. *Laban R.* Modern Educational Dance. London: MacDonald & Evans, 1975.
210. *Lacoff G., Johnson M.* Metaphors We Live By. London: University of Chicago Press, 1980.
211. *Langer S.* Problems of Art New York: Charles Scribners Sons, 1957.
212. *Leibowitz G.* Individual Dance Movement Therapy in an Inpatient Psychiatric Setting // Dance Movement Therapy: Theory and Practice. London & N.Y., 1992. P. 102–122.
213. *Levy F.* The evolution of modern dance therapy // Journal of Physical Education, Recreation and Dance. Vol. 59. 1988. May. P. 34–41.
214. *Levy F.* Dance Movement Therapy: A Healing Art. Reston. VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1992.
215. *MacDonald J.* Dance? Of course I can! Dance movement therapy for people with learning difficulties // Dance Movement Therapy: Theory and Practice. London & N.Y., 1992. P. 202–217.
216. *MacDonald J.* Third European Conference for Professional Development of Dance Movement Therapy. E-Motion ADMT UK Quarterly 11(2): 18–19, 1999.
217. *Meekums B.* The love bugs: dance movement therapy in a Family Service Unit // Dance Movement Therapy: Theory and Practice. London & N.Y., 1992. P. 18–38.
218. *Melatic V.* Body-Space-Expression: The development of Rudolf Laban's movement and dance concerts. Berlin; N.Y., 1987. 265 p.

219. *Noak A.* On a Jungian approach to Dance Movement Therapy // Dance Movement Therapy: Theory and Practice. London & N.Y., 1992. P. 182–201.
220. *Oppikofer R.* A journey to «my land». Psychomotoricity and growth-process. Los Angeles and Geneva, 1976/77. P. 12–18.
221. *Payne H.* Introduction // Dance Movement Therapy: Theory and Practice. London & N.Y., 1992. P. 1–17.
222. *Payne H.* Shut in, shut out: Dance Movement Therapy with Children and Adolescents // Dance Movement Therapy: Theory and Practice. London & N.Y., 1992. P. 39–80.
223. *Preston-Dunlop V.* (1980). A Handbook for Dance in Education. Longman. London. 217 p.
224. *Sachs C.* World History of the Dance. N.Y., 1997. 497 p.
225. *Schwarz R.* Space movement and meaning // Contact Quarterly. Vol. 18. N 2. Summer/Fall 93.
226. *Sheets-Johnstone M.* The Roots of Thinking. Philadelphia: Temple University Press, 1990.
227. *Sheets-Johnstone M.* The primacy of movement. Amsterdam & Philadelphia: John Benjamins Publishing Co., 1999.
228. *Sheets-Johnstone M.* The Phenomenology of Dance. Philadelphia, Ayer Co Pub., 1980.
229. *Sherborne V.* Developmental Movement for Children. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.
230. *Schilder P.* The Image and Appearance of the Human Body. New York: International Universities Press, 1950.
231. *Shoop T.* Won't you join the dance? New York, 1974. 202 p.
232. *Schmais C.* Healing Processes in Group Dance. Movement Therapy // American Journal of Dance Therapy. 8: 17–36, 1985.
233. *Sorell W.* Dance in its time. New York: 1986. 469 p.
234. *Stanton-Jones K.* An Introduction to Dance Movement Therapy in Psychiatry. London and New York: Tavistock and Routledge, 1992.
235. *Tufnell M.* Beneath Our Words / Greenland, Penny (ed.) // What Dancers do that other Health Workers Don't... Leeds, UK: JABADAO Centre for Movement Studies, 2000. P. 9–29.
236. *Whitehouse M. C. G.* Jung and Dance Therapy: Two Major Principles / P. Bernstein (ed.) // Eight Theoretical Approaches in Dance. Movement Therapy. P. 52–97. Dubuque: Kendall Hunt, 1979.
237. *Whitehouse M.* The Tao of the Body / Johnson, Don Hanlon (ed.) // Practices of Embodiment. San Francisco: California Institute of Integral Studies, 1995. P. 239–253.
238. *Wilber K.* Integral Spirituality. Integral Spiritual Center, Denver, Colorado, 2005. 118 p.
239. *Zaporah R.* Action Theater: Improvisation of presence. North Atlantic Books, Berkeley, California, 1995. 275 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

РАЗВИТИЕ ТАНЦА В XX в.

Хореографы, течения, страны, время	Нововведения в области тела, техники, движения	Нововведения в области спектаклей представлений, пространства, связи с другими направлениями искусства	Кто, какие страны явились приемниками и последователями
Предшественники и теоретики движения			
Франсуа Дельсарт Франция, конец XIX в.	Связь между жестом, эмоциями, чувствами. Разработка кода жестов во взаимосвязи с эмоциями, отличного от ранее принятого в традициях классического танца	Придание первостепенного значения роли жестов в общении; влияние (через своих учеников) на будущих пионеров американского модерна	Франция; США: косвенное влияние на Рут Сен-Денис, Теда Шоуна, Айседору Дункан и др.
Жак-Эмиль Далькроз Швейцария, Германия, с 1920 по 1950 г.	Ритмическая гимнастика Связь движения и ритма. Несколько основных принципов: 1. Суть закрепощенного тела состоит в ритмическом закрепощении. 2. Для естественного движения характерно состояние расслабленности, не напряжения. 3. Дыхание играет ключевую роль в достижении расслабления и качестве основного ритмического движения	Связь музыки/движения; определение телесной музыкальности. Обучение будущих пионеров модерна Германии	Германия: Лабан, Вигман... Франция: Нижинский, Мари Рамбер...
Рудольф Лабан Германия, Великобритания, с 1920 по 1960 г.	Движение — как источник жизни и инструмент для выражения социального положения Первая аналитическая и понятийная система движения, рассматриваемая в различных аспектах: вес тела, пространство, время, поток	Танец — как необходимый опыт общения, образовывающий индивидуумов и группы для улучшения жизни всего общества	Германия: Вигман, Йосс и большинство танцоров модерна периода между двумя войнами. Англия; создание школы. США; большое значение системы понятий в движении
Пионеры модерна			
Луи Фуллер США, Франция, конец XIX — начало XX в.	Театрализованное движение: Движение скорее как способ, нежели цель. Преображение, маскировка тела (использование аксессуаров: ткани, палочки и сложные эффекты электрического света).	Исследование новых возможностей в создании сценических иллюзионов с помощью электрического света	Франция

Хореографы, течения, страны, время	Нововведения в области тела, техники, движения	Нововведения в области спектаклей-представлений, пространства, связи с другими направлениями искусства	Кто, какие страны явились приемниками и последователями
	Движение — форма визуализации пространства (формы и рисунки, созданные светом на тканях)		
Айседора Дункан США, Франция, Германия Россия / СССР, с 1900 по 1930 г.	Возвращение к природе, естеству. Свободный танец. Танец и движения, вдохновленные связью с природой, а не заботой об эстетических условностях. Возвращение тела в естественную среду (контакт с природой) и получение вдохновения. Учение о взаимосвязях движения и четырех элементов (воды, земли, огня, воздуха). Определение свободы и чистоты тела	Духовная функция танца. Образовательная ценность. Свобода женского тела. Связь с философскими и артистическими направлениями в других областях (театр, музыка, литература) в большей степени, чем с миром танца	Германия. Россия
Рут Сен-Дени США, с 1900 по 1930 г.	Танец как выражение духовности. Поиски основ для танца вне классического балета: вдохновение Востоком. Танцовщица скорее жрица, чем легкая девушка. «Музыкальные визуализации» — первые шаги модерна в направлении абстракции	Свобода женского тела. Духовная функция танца отражает его красочность и зрелищность	США: Дорис Хэмфри, Мэри Вигман, Марта Грэм...
Тед Шоун США, с 1920 по 1950 г.	Танец, созданный для танцоров-мужчин. Поиски тождественности мужских и женских жестов. Создание техники и курса упражнений специально для мужчин. Создание атлетического тела в противовес мнению о женоподобном теле танцора	Учение на базе «делсартизма» и первое рационалистическое объяснение техники модерна. Борьба за лучший социальный образ танцора	США: Дорис Хэмфри, Мэри Вигман, Марта Грэм...
Поколение великих мастеров модерна			
Мэри Вигман Германия, с 1920 по 1960 г.	Танцевальная экспрессия. Танцор в контакте с силами, которые ему помогают. Пространство наполнено «невидимыми партнерами», которые диктуют движения, и с их помощью сам танец превращается в «солирующую танцовщицу». Движение осуществляется	«Танцы совместно», что означает: развитие вначале формы соло, позволяющей затем создать другие привычные сценические формы. Структурирование профессии танцора; социальная и образовательная миссия хореографии	Германия: все направления модерна 1920–1930-х гг., послевоенный период. США: школы Ханя Хэлм, Алвин Николайс. Франция: ученики Вигман стали пионерами французского модерна

Хореографы, течения, страны, время	Нововведения в области тела, техники, движения	Нововведения в области спектаклей-представлений, пространства, связи с другими направлениями искусства	Кто, какие страны явились приемниками и последователями
	через серию противоположностей: внутреннее/внешнее, земное притяжение/желание подняться, индивидуальность/группа. Танец как проявление всеобщих тем: чародейства, смерти и т. д.		
Курт Йосс Германия, с 1920 по 1960 г.	Эссенциализм. Включение элементов классической техники в образование танцора. Танец как способ выражения всех человеческих чувств. Использование мимики, создание типовых персонажей, комичный взгляд на танец	Политическая роль хореографии; изобличение политических и экономических реалий	Германия: появление огромного количества танцоров и хореографов послевоенного поколения
Баухаус Шлеммер, Кандинский..., Германия, с 1919 по 1933 г.	Абстракция. Тело как абстрактный объект. Движение как инструмент для проецирования в пространстве пластики форм	Театральная сцена как место эксперимента для пластических танцоров	Германия, в основном для визуального искусства. США: артисты Баухаус поступают в университеты; поощряется междисциплинарный подход; приглашение Кэйджа и Кэннинхэма в «Black Mountain College»
Дорис Хэмфри США, с 1930 по 1960 г.	«Движение — это арка, протянутая между двумя смертями». Игры с гравитацией: выбор между сопротивлением падению и его принятием. «Падение и подвешенное состояние» как структурирующий элемент движения и динамики. Переменчивость, текучесть, неуловимость, лиризм танца. «Индивидуальное движение» как часть или этап мышления и понятие более объемное, чем «хореография». Танцор — как индивидуум, но также и элемент группы. Движение одновременно рождается в теле каждого танцора и в переходах от одного к другому	Разработка хореографического мышления — «композиции», отличного от прежнего взгляда на танец (индивидуальное движение танцора). Музыка как источник для размышления, обучения и создания композиции. Но танец не должен быть зависим от музыки, он должен развиваться за счет своей собственной музыкальности, ритмичности	США: Чарлз Вейдман, Хосе Лимон

Хореографы, течения, страны, время	Нововведения в области тела, техники, движения	Нововведения в области спектаклей-представлений, пространства, связи с другими направлениями искусства	Кто, какие страны явились приемниками и последователями
Хосе Лимон США, с 1940 по 1970 г.	Театральность танца и хореографии. Постановка типовых персонажей	Танец — как обращение, получившее политическое либо религиозное вдохновение	США: Дженнифер Мюллер, Луис Фалко
Марта Грэм США, с 1930 по 1970 г.	Танец и неосознаваемые экспрессии. Противоположности в танце — расслабление/напряжение; особое внимание центру тяжести (тазовой области) как очагу пульсации и рождения желания. Рассмотрение женского тела и анализ законов его движения. Движение как выражение всеобщих страстей. Сосредоточение на моментах и наивысших состояниях кризиса, отчаяния. Первоочередная роль соло: первенство танцовщиц в хореографии	Символичность пространства: объекты в нем — как отражение воображения, страхов, образов внутреннего мира постановщика танца	США и весь мир: М. Кэннингэм, Э. Хоукинс, П. Тэйлор, и др., прошли через обучение в ее труппе; создание школ во многих странах; создание труппы
Алвин Николайс США, с 1950 по 1980 г.	Абстракции. Децентрализация корпуса. Пересмотр принципа уникальности центра тяжести тела и принятие, таким образом, новой иерархии: отказ от антропоцентризма. Все точки в теле могут быть «мотором» движения. Человек как элемент среди других элементов Вселенной, находящихся в движении. Тело изменчиво: аксессуары, ткани, палочки удлинняют и изменяют форму человеческого тела до превращения его в абстракцию. Импровизация и композиция — как часть техники, влюченная в образование танцора. Ученик ответственен за исследование собственного тела	Рассмотрение связей между телом и пространством. Движение как аспект постановки спектакля наряду с его аксессуарами, проекциями света, элементами сценографии. Возвращение к сценическому иллюзиону	США: Мюррей Луис. Франция: «C.N.D.C». К. Карлсон, С. Буирж...
Алвин Эйли США, с 1950 по 1980 г.	Афро-американский модерн. Приобщение афро-американской культуры к модерну. Отражение африканской культуры в танце модерн	Сценические постановки народов африканской культуры вне их гетто и приобщение их, т. о., к мировому опыту танца модерн. Использование музы-	США: на все африканские танцы

Хореографы, течения, страны, время	Нововведения в области тела, техники, движения	Нововведения в области спектаклей-представлений, пространства, связи с другими направлениями искусства	Кто, какие страны явились приемниками и последователями
		кальных ритмов, напевов, характерных для этой культуры («спиричуэлс»)	
Прорыв Кэннинхэма			
Мерс Кэннинхэм США, с 1950 по 1990 г.	Абстракции. Роль непреднамеренностей (случайностей). «Движение является выразителем всех внутренних намерений». Тело разрознено; отказ от органических, описательных, типичных представлений о теле. Освобождение личности, эмоций и чувств танцора для блага движения. Тело и техники рассматриваются с точки зрения «рациональности»; включение в работу ног классических техник. Развитие виртуозности	Придание современному танцу статуса искусства и определение его места в истории танца. Центральная роль в сотрудничестве с Джоном Кэйджем. Влияние Дзен. Непреднамеренность (спонтанность) определяет взаимосвязь музыки, элементов сценографии, света и танца. Уход от централизованности и иерархичности сценического пространства: пространство разделено, фрагментировано; многообразие одновременных сценических действий. Сотрудничество с именитыми художниками: Раушенберг, Джаспер Джонс и др. Отказ от абсолютной прерогативы «автора». Хореограф не высказывается об эстетической ценности по поводу возникающих на сцене импровизаций — случайностей. Свобода зрителя: его мнением не управляют, именно он делает свой выбор о продолжительности спектакля	США и весь мир Рождение поколения постмодернизма. Влияние на современное искусство и особенно на искусство сцены
Постмодернизм и послевоенное поколение			
Начиная с 1960-х гг. и поколения постмодернизма хореографы перестают создавать «школы» — в том смысле, в каком о них говорилось во времена «Поколения мастеров». Влияние этого факта неявно, и по-видимому, еще рано делать выводы о том, как это отразится на последующих поколениях.			
Театр Церкви Джадсон и Grand Union США, с 1960 по 1970 г.	Уровень «зеро» в движении, в танце и в публичных представлениях. Рассмотрение и оценка всего того, что делает танец «современным».	Политическая роль современного искусства Танец вне условных ограничений спектакля и поэтому перформанс происходит на улице, в галереях и т. д.	США

Хореографы, течения, страны, время	Нововведения в области тела, техники, движения	Нововведения в области спектаклей-представлений, пространства, связи с другими направлениями искусства	Кто, какие страны явились приемниками и последователями
	Идентификация социальных и идеологических признаков в теле и в движении: тело танцора/ тело «пешехода», особенность женского/мужского и т. д. Развитие «перформанса». Актеры, танцоры, музыканты, пластические артисты, «перформеры» получают равный статус в перформансе. Роль импровизации	Желание сблизить искусство со «зрительской аудиторией»	
Поколение постмодернизма Люсинда Чайлдс, Триша Браун, Мередит Монк, Дэвид Гордон, Стив Пэкстон, Ивонн Райнер и др., США, с 1970 по 1990 г.	Экспериментальный подход в построении композиции. Использование общих с другими областями искусств техник, например — в музыке; Использование элементов импровизации. Работа на принципе «повторов» (Л. Чайлдс, Т. Браун, М. Монк...). Возвращение к существующим классическим техникам и включение их в современные (Л. Чайлдс). Импровизация (Стив Пэкстон) продвинута в ранг техники (Контактная импровизация)	Междисциплинарный подход (Роберт Уилсон / Л. Чилдс). Поворот к «живому» спектаклю. Работа с преобразованием восприятия зрителя (игра на повторах...)	США. Весь мир
Триша Браун США, с 1970 по 1990 г.	Непрерывность движения. Экспериментальный метод исследования движения, без использования наследия предшествующих периодов. Работа над специфической техникой, основанной на изучении игры и гравитации. Текучесть, непрерывность движения, позволяющая увидеть скорее поток, нежели формы. «Подвижное тело» — функциональный объект, а не трагический		США. Весь мир
Буто Тацуми Хиджиката, Казуо Оно, Ко Муробуши, Санкай Дзюку, Ариадоне и др.			

Хореографы, течения, страны, время	Нововведения в области тела, техники, движения	Нововведения в области спектаклей-представлений, пространства, связи с другими направлениями искусства	Кто, какие страны явились приемниками и последователями
Япония, с 1960 по 1990 г.	Танец «темноты». Движения — способ «возвращения» в свои воспоминания. Тело заключено в самом себе, что позволяет вернуться (в воспоминаниях) в состояние зародыша, до начала осознания себя	Одновременно протест против традиционно японских театральных форм и западных танцевальных техник	Япония. Европа
Пина Бауш Германия, с 1970 по 1990 г.	«Танцтеатр» — танцевальный театр. Танцор играет себя самого (перенесение личных качеств на исполняемую роль). Разряженность танцевального движения, диссоциация между «станцованным» жестом и представленной ситуацией. Танцор использует техники не для создания движения, а для управления своими эмоциями и для распада жеста	Танец — «по стопам театра». Постановка и высмеивание социальных особенностей (в частности, буржуазных), а также бессодержательность и пустоту в человеческих отношениях. Слова, игра, пение включены в представление	Германия. Весь мир
Новый французский танец Д. Багуэ, О. Дюбок, Ж.-Кл. Галотта, Д. Ларье, М. Марин, А. Прельжокаж, К. Сапорта и др., Франция, с 1980 по 1990 г.	Танец/Театр. Танец делается носителем эмоций и чувств. Движение — как язык эмоций, зеркало внутреннего мира танцора Постановка на сцене состояний тела либо его бытия. Использование и стандартизация танцевальных техник американского и германского модерна	Современный танец наследует традиции французского театра. Увеличение зрительской аудитории. Использование средств театральной сценографии (аксессуары, переполненное пространство)	Франция. Европа
Молодой Современный танец Вим Вандеркейбус, Саша Вальц, Матс Эк, Ольга де Сото, Л. Ньюсон... Бельгия, Великобритания, Канада, Нидерланды, США, и т. д., с 1990 г. по сегодняшний день. Россия — с 1995 г.	Стандартизация движения. Сближение новых хореографических работ с телепродукцией и феноменами моды. Энергия, напористость и скорость — признанные достоинства танцоров, хореографов и молодежи 1990-х гг. Сближение сценического танца и уличного («хип-хоп»). Тело сражается и побеждает. Эстетика шока	Танец — скорее отражение и носитель ценностей общества, чем место для инвестиций. Использование музыки, нарядов, аксессуаров современной моды	Весь мир

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ТАНЕЦ ЧЕТЫРЕХ СТИХИЙ

Стихии / Параметры	Земля	Воздух	Вода	Огонь
Телесные ключи доступа	Тело как таковое, вес	Дыхание	Течение крови, потоки ощущений	Внутренние ритмы, пульсации
Кластеры образов	Камни, почва, песок, трава, деревья, животные, насекомые и т. д.	Дыхание, ветер, вихрь, облака, птицы, бабочки и т. д.	Ручей, река, море, подземные воды, дождь, глубины океана, рыбы	Огонек, свеча, костер, пожар, солнце, угли, вулкан
Качества	Всеприятие, всепоглощение, бесконечное многообразие, равенство, поддержка, опора, мягкость и незыблемость, надежность	Легкость, всеприятие как пропускание сквозь, прозрачность, проникновенность, забвение	Текучесть, отдавание как растворение, гибкость, неуничтожимость, чувственность	Изменчивость и постоянство, отдавание как одержимость, страсть, ненасытность, энергия
Музыка, используемая автором	Santipren «Music for lovers»	Kate St. John & R. Eno «The familiar»	Anugama «Environment 2»	S. Fitzgerald «Thunderdrums»

ТРЕНИНГИ ПРОФЕССОРА В. В. КОЗЛОВА ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ИНТЕГРАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

ОСНОВНЫЕ МОДУЛИ

1. БАЗОВЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ «ИНСАЙТ»

Предварительные условия

1.1. Тренинг имеет следующие цели:

- усвоение базовых знаний по теории интегративных психотехнологий;
- овладение техниками ребефинга, вайвейшн, ТЛВ, холотропного дыхания, энергодыхания, Свободного Дыхания, ДМД;
- ознакомление с различными медитативными, телесно-ориентированными, шаманскими и другими психотехниками, связанными с измененными состояниями сознания.

1.2. Изучение процессов связного дыхания и расширенных состояний сознания на уровнях физиологии, психофизиологии, психологии.

А также ознакомление:

- с различными дыхательными техниками;
- с социально-психологическими закономерностями групповой динамики;
- с вопросами организации профессиональной работы, рекламы, финансов.

1.3. Формы оплаты за тренинг — любые. В стоимость входят организационные расходы, оплата работы тренеров, а также расходы на питание и проживание.

Для студентов дневных отделений предусмотрена постоянная скидка 50%, для студентов вечерних отделений, аспирантов и клинических ординаторов постоянная скидка 30%.

Восьмидневный профессиональный тренинг проводится 1 раз в год в г. Ярославле.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ НА ТРЕНИНГ ОБЯЗАТЕЛЬНА!

Контактный тел.: (0852) 72-83-94.

Вы можете связаться с нами по системе Интернет: vvk@mail.yar.ru

Интересующую информацию можно посмотреть на сервере «Психосферы».

2. «ПЕРСОНА»

Интенсивный тренинг личностного роста, разработанный профессором Владимиром Козловым в русле интегративной психологии.

Тренинг многократно апробирован в России, за рубежом и не имеет аналогов. Построен на новейших достижениях практической психологии, психологии менеджмента и авторских игротехниках.

Основная цель — самопознание — раскрытие и правдивое представление о своей личности, о механизмах ее реализации в социальном окружении.

Задачи тренинга заключаются в ответах на вопросы:

- КТО Я — анализ структуры личности (материального, социального и духовного компонентов);
- ЧЕГО Я ХОЧУ — анализ основных тенденций и мотивов личности;
- ЧТО Я МОГУ — выявление потенциальных возможностей своей личности, знакомство с ресурсными состояниями и проработка программ по их достижению.

В программе:

1) лекции и диспуты;
2) аналитические методы самопознания;
3) направленные визуализации и медитации;
4) групповые проговоры;
5) игры и ритуалы, связанные с деньгами, а также аукцион;
6) психотехники коммуникации;
7) тайм-менеджмент — время-пространство — структура построения личной активности для достижения жизненных целей;
8) методы реализации лидерского потенциала;
9) специальные техники исследования воли, чувств и осознания.

Тренинг проводится в различных городах России и за рубежом.

Подробная информация на серверах МАПН, Психосферы, МИИП.

3. «ИНТЕРПЕРСОНА»

Интенсивный тренинг трансформации личности, разработанный профессором Владимиром Козловым в русле интегративной психологии.

Тренинг в течение последних 12 лет пользуется популярностью в России и

за рубежом и не имеет аналогов. Построен на новейших достижениях интегративной психологии, психологии сознания, авторских теоретических и психотехнических разработках исследования структуры группового сознания.

Основная цель — познание бытия среди людей — раскрытие и правдивое представление о взаимосвязях своей личности с другими людьми, с социальными сообществами.

Задачи тренинга заключаются в ответах на вопросы:

- КТО Я СРЕДИ ДРУГИХ — анализ взаимосвязей личности с социальным окружением;
- КТО ОНИ — анализ основных компонентов социального сознания;
- МОЯ ГЛУБИННАЯ ИСТОРИЯ — выявление структуры глубинного бессознательного индивидуальности, мифа рода, личности, архетипической идентификации.

В программе:

1. Лекционно-практический курс по теории социального сознания:
1) взаимодействие сознания человека и социальных сообществ — структурные и динамические аспекты;
2) групповое бессознательное и групповое сознание;
3) понятие архетипов коллективного бессознательного как протосценариев ролевой идентификации личности;
4) память рода и личностная реализация; миф личности;
5) анима и анимус в трансформации и личностном росте.
2. Практические методы личностного роста и расширения сознания:
1) различные психотехники связного дыхания;
2) направленные визуализации;
3) телесно-ориентированные техники;
4) танцевально-двигательные практики;
5) медитации;
6) коммуникативные технологии;
7) техники релаксации;
8) боди-арт;
9) работа с мандалами и другими техниками интеграции.

Тренинг проводится в различных городах России и за рубежом.

Подробная информация на серверах МАПН, Психосферы, МИИП.

4. «ТРАНСПЕРСОНА»

Глубинный тренинг трансформации личности, разработанный профессором Владимиром Козловым в русле интегративной психологии.

Тренинг построен на модели психики, разработанной в течение последних 15 лет в русле интегративной психологии и не имеет аналогов. Построен на новейших достижениях исследований практической психологии и древних, уходящих корнями в тысячелетия, техниках работы с сознанием.

Основная цель — познание духовного измерения человеческого бытия и трансперсональных аспектов личности, со-бытия в мире, Космосе, Времени.

В программе:

1. Лекционно-практический курс по теории интегративной психологии:
1) архаические карты реальности и современная психология;
2) высшие цели интеграции и трансформации личности — линейные и глубинные подходы;
3) универсальная интегративная модель психической реальности;
4) стратегия силы и слабости в духовном развитии;
5) индивидуальное свободное сознание, его космическое и профаническое измерения.

2. Практические методы духовных путешествий и роста осознания:
1) холотропное дыхание;
2) дыхание-музыка-движение;
3) базовые шаманские путешествия;
4) трансовые танцы и другие духовные практики экстаза;
5) буддийские и даосские медитации.

Тренинг проводится в различных городах России и за рубежом.

Подробная информация на серверах МАПН, Психосферы, МИИП.

ЕСЛИ ВЫ НЕ БУДЕТЕ ТАНЦЕВАТЬ СОБСТВЕННЫЙ ТАНЕЦ, ТО КТО ЕГО ТОГДА СТАНЦУЕТ?

АВТОРСКИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ АЛЕКСАНДРА ГИРШОНА

«ЖИТЬ ТАНЦУЯ»

Любой тренинг — это путешествие, внутреннее путешествие. Тренинги «Жить Танцуя» — это путешествие одновременно в двух направлениях: к танцу и... к себе. Это путешествие в мир танцевально-двигательной терапии, доступное всем.

Здесь танец становится ЗЕРКАЛОМ, в котором вы по-иному увидите свои проблемы и сделаете шаг к их изменению.

Здесь ТАНЕЦ становится зеркалом, в котором вы видите свою оригинальность и неповторимость.

Это место, где мечта о танце встречается с мечтой о СВОБОДЕ и где они находят свое ВОПЛОЩЕНИЕ.

БАЗОВЫЕ ТРЕНИНГИ КАЖДЫЙ МЕСЯЦ В МОСКВЕ

«ЖИТЬ ТАНЦУЯ» — 1-Я СТУПЕНЬ

Через раскрепощение в танце — к свободе личностного проявления; через исследование стереотипов движения — к новому пониманию и преодолению психологических стереотипов.

Открытие танца, в котором самое главное — ЧТО вы чувствуете, когда танцуете, а не то, КАК вы двигаетесь. Открытие танца, в которым вы можете выразить себя с максимальной глубиной, яркостью и удовольствием.

На тренинге используются как классические техники танцевально-двигательной терапии («Пять ритмов» Габриэлы Рот, Аутентичное Движение), так и авторские методики. Тренинг проводится с 1994 г.

«ИМПРОВИЗАЦИЯ: ИСКУССТВО ОСОЗНАННОЙ СПОНТАННОСТИ»

«Импровизация — это возможность быть на равных с многомерным, непредсказуемым потоком жизни; быть таким же разнообразным и естественным, как сама жизнь, ее вечный танец...»

Достигнуть легкости в импровизации на любые темы вы сможете через упражнения с движением, текстом и голосом. Здесь игра используется как способ раскрытия творческих ресурсов личности. Взаимодействия в парах и группах помогут найти подлинность и свободу самовыражения.

Спонтанность определяется доверием — себе, своим чувствам, своим реакциям, а осознанность — пониманием, беспристрастностью, равностным отношением, полнотой восприятия и отсутствием «фильтров восприятия».

Техники импровизации позволяют соединять эти, зачастую противоположные, состояния и навыки, обретать большую целостность и полноту мироощущения и самовыражения.

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КУРСА ПО ИНТЕГРАТИВНОЙ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

АВТОР И ВЕДУЩИЙ: АЛЕКСАНДР ГИРШОН

ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ КУРСА

Теория и методология интегративной танцевально-двигательной терапии (ИТДТ). Обзор истории развития танцевального искусства и возникновения основных подходов в ТДТ, сравнительный анализ различных направлений ТДТ. Основы ИТДТ (интегративная психология и методология, танец как интегративная базовая метафора, терапевтические механизмы ИТДТ, ИСС в ИТДТ).

Теория и методология проведения ИТДТ-групп. Рассматриваются общие принципы динамики группового процесса и специфика групповой работы в ИТДТ. Структурный и процессуальный аспекты ведения групп. Ведение проговоров и индивидуальных консультаций.

Базовые техники и навыки практика ИТДТ в индивидуальной и групповой работе. Наблюдение за движением, кинетическое осознавание, следование за движением, развитие и трансформация движения, системный анализ движения (поток-структура-присутствие); слово, голос и движение и другие навыки.

Психотехнологии ИТДТ. Базовые, полифункциональные и контекстуальные форматы в ИТДТ. Использование техник телесно-ориентированной и арт-терапии в ИТДТ.

Аутентичное Движение. Юнгианский подход в ТДТ. Развитие роли наблюдателя и способов вербализации и интеграции увиденного материала. АД как психотерапевтическая практика, творческий процесс и ритуал. Различные форматы АД.

Креативный танец. Основы танцевальной импровизации и композиции. Перформанс (выступление) как внутренняя техника. Специфика применения техник импровизации в терапевтическом контексте.

Эмпирическая анатомия. Теоретико-практический курс, посвященный изучению паттернов эволюционного и онтогенетического развития, тактильному, кинестетическому и двигательному осознанию основных систем тела человека. Элементы современных подходов: body-work (работа с телом), Continuum, Body-Mind Centering и техники Александера.

Стратегии продвижения. Менеджмент, реклама. Организационные аспекты проведения тренингов.

Возможна стажировка с супервизией в рамках летнего лагеря «Жить Танцуя — Казантип».

6 ступеней за 9 месяцев, на выезде.

(На каждом тренинге изучается материал из всех тем.)

Звоните — (095) 254-42-06 Анна, 8-903-286-47-64 Елена

Подробная информация и расписание на сайте: http://girshon.ru

Козлов Владимир Васильевич
Гиршон Александр Ефимович
Веремеенко Наталья Ивановна

ИНТЕГРАТИВНАЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Главный редактор *И. Авидон*
Художественный редактор *П. Борозенец*
Технический редактор *Л. Васильева*
Корректор *А. Борисенкова*
Директор *Л. Янковский*

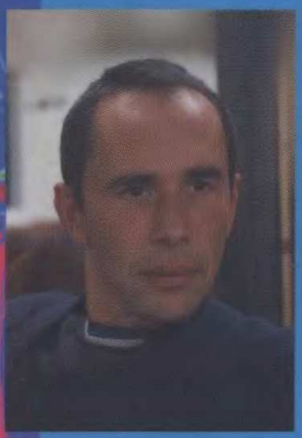
Подписано в печать 05.06.2006 г. Формат 70×100 1/16.
Усл. печ. л. 18. Тираж 2000 экз. Заказ № 3359

ООО «Издательство "Речь"»
199178, Санкт-Петербург, а/я 96. Издательство «Речь»;
тел. (812) 323-76-70, 323-90-63, sales@rech.spb.ru, www.rech.spb.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГУП «Типография «Наука»
199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12



Козлов Владимир Васильевич — д. пс. н., проф. кафедры социальной и политической психологии факультета психологии ЯрГУ им. П. Г. Демидова. В 1994 г. избран исполнительным директором и членом президиума Международной Академии психологических наук (МАПН), с 2003 г. — вице-президент МАПН Действительный член ряда российских и международных академий. Автор 45 монографий и учебных пособий, 300 научных статей, а также 21 методических руководств по организации учебного процесса, редактор множества научных сборников.



Гиршон Александр Ефимович — психолог, танцор, филолог, хореограф, ведущий и автор тренингов и мастер-классов по ИТДТ «Жить Танцуя»; Председатель Оргкомитета Международного Фестиваля Движения и Танца на Волге «Искусство Движения». Со-основатель, тренер и концепт-директор Центра интегрального развития человека «SELF». Преподаватель Международного института интегративной психологии. Зав. отделением танцевально-двигательной терапии Института Развития Личности; Тренер Центра Интегративных Психотехнологий. Тренер Международной ассоциации Свободного Дыхания. Автор и переводчик статей и книг по вопросам психологии, движения и духовных практик.



Веремеенко Наталия Ивановна — к. пс. н., доцент кафедры психологического консультирования и психологии личности факультета социальной психологии Гуманитарного Университета (Екатеринбург), ведущий групп-лидер по танцевально-двигательной терапии России. Проводит танцевально-двигательные тренинги различной тематики. Автор обучающих программ и мастер-классов по ИТДТ. Преподаватель Международного института интегративной психологии. Автор ряда статей и методических разработок по прикладной психологии и терапии.

ISBN 5-9268-0479-5