

*О.В. Литвинова<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Кременчугский национальный университет имени Михаила  
Остроградского  
(Кременчук, Украина)*

## **ТАНЦЕВАЛЬНАЯ И МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ**

### **Аннотация**

*В статье сделан акцент на проблеме использования творчества в целях проведения психологической коррекции эмоциональных состояний. Рассмотрены психологические механизмы использования музыки и танца в работе психолога, раскрыт терапевтический потенциал данных форм творчества. Приведен ряд практических техник с использованием музыки и танца в индивидуальной и групповой психологической работе с проблемами в эмоциональной сфере личности.*

***Ключевые слова:** танцевальная терапия, музыкальная терапия, эмоциональные состояния, катарсис, творчество.*

*О. В. Литвинова<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Михаил Остроградский атындағы Кременчуг ұлттық университеті  
(Кременчук, Украина)*

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ И ИХ КОРРЕКЦИЯ КАК МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ**

### **Аннотация**

*Мақалада эмоциялық жағдайларға психологиялық түзету жүргізу мақсатында шығармашылықты қолдану мәселесіне баса назар аударылды. Психолог жұмыс барысында музыка мен биді қолданудың психологиялық механизмдері қарастырылды. Музыка мен би шығармашылық форма ретінде терапевтік потенциалдары ашылады. Жеке тұлғаның эмоциялық саласындағы проблемалармен жеке және топтық психологиялық жұмыста музыка мен биді қолдана отырып, бірқатар практикалық техника келтірілген.*

***Түйінді сөздер:** би терапиясы, музыкалық терапия, эмоциялық жағдайлар, катарсис, шығармашылық.*

*O.V. Litvinova<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Kremenchug National University named after Mikhail Ostrogradsky  
(Kremenchuk, Ukraine)*

## DANCE AND MUSIC THERAPY AS METHODS OF CORRECTION OF EMOTIONAL STATES

### Annotation

*The article focuses on the problem of using creativity in order to conduct psychological correction of emotional states. The psychological mechanisms of use of music and dance in the work of a psychologist as well as, the disclosure of the therapeutic potential of these forms of creativity are revealed a number of practical techniques with the use of music and dance in individual and group psychological work with problems in the emotional sphere of a personality is given.*

**Key words:** *dance therapy, music therapy, emotional states, catharsis, creativity.*

Современный мир наполнен множеством событий, переживаний, состояний неопределенности, разнообразия и сложности. В периоды экономической, политической, социальной нестабильности, огромного информационного давления, человек не может не переживать состояний фрустрации, хронического стресса, апатии, пониженного настроения и других эмоциональных реакций. Выработать гибкость к стрессовым ситуациям, найти внутренние и внешние ресурсы, научиться быть толерантным к неопределенности – такая задача стоит перед современным человеком, и в ее решении необходима помощь и поддержка специалиста – психолога.

Музыка и танец играют центральную роль во всех культурах, и на всех этапах онтогенеза оказывают огромное влияние на гармоничное развитие личности. Музыка выступает способом гармонизации и уравновешивания, это способ социализации, способ объединения людей, что позволяет развивать групповую сплоченность, сопереживание, через общую вовлеченность в мир музыки. Используя музыку и танец в процессе коррекции эмоциональных состояний, психолог может помочь клиенту отреагировать свои переживания в безопасной форме, снять телесные зажимы, ощутить легкость, получить опыт работы с телом, научить отслеживать реакции своего тела в ответ на внешние и внутренние раздражители.

Свидетельства о лечении звуком и музыкой относятся к доисторическому прошлому. В Древнем Китае иероглиф, обозначающий музыку, обозначал также и благополучие. Ведические ученые Древней Индии и ученые Древней Греции, в частности Пифагор, рассматривали все физические формы как проявление музыки [1].

В начале XX века французский врач Ж. Е. Доминик Эскироль внедрял в лечебный процесс психически больных людей музыку, однако это носило чисто эмпирический характер. Специальные исследования С. Корсакова, В. Бехтерева, И. Сеченова выявили позитивное влияние музыки на различные системы организма: сердечно-сосуди-

стую, двигательную, нервную.

Музыкальная терапия – это метод психокоррекции, который основан на гармонизирующем влиянии музыки на психическое и физическое состояние человека. По мнению Д. Хезмондалша музыка – это форма культуры, которая тесно связана с эмоциями, чувствами и настроениями. Нуссбаум считает, что музыка способна вызывать эмоциональный отклик, связанный с нашей внутренней жизнью и нашими устремлениями [2]. Исследования показывают, что произведения Моцарта и Штрауса способны снизить кровяное давление и частоту сердцебиения. Музыка действует на моторные структуры мозга, она способна менять нашу мимику, вызывать улыбку, она заставляет нас ритмично двигаться. Основа музыки – это звук, который вызывает у человека определенную вибрацию и влияет на организм на клеточном уровне.

Существует три основные формы музыкальной терапии:

- 1) пассивная – предусматривает прослушивание клиентом музыкальных произведений с целью изменения эмоционального состояния;
- 2) активная – использование клиентом музыкальных инструментов для выражения своих чувств, ощущений, переживаний;
- 3) смешанная – это использование музыкальных произведений различных авторов в качестве стимульного материала для создания своих продуктов творчества (рисунков, сказочных историй, движений).

Танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движений как процесса, который способствует интеграции эмоционального и физического состояния личности. Как понятие, и как целенаправленная форма лечения, танцевальная терапия возникла в США в 1940-х годах, хотя ее истоки можно найти в психоанализе З. Фрейда, телесно-ориентированной терапии В. Райха, биоэнергетике А. Лоуэна [3].

С точки зрения психологии, танец – это текст, который мы понимаем, как совокупность знаков, имеющие пространственно-временную структуру и которые несут в себе информацию о состоянии человека, чертах характера и особенностях отношений. Танец – это сложный феномен, который можно рассматривать в единстве биологического, социокультурного и философско-космологического аспектов. Исходя из этого, танец представляет собой форму невербального катарсиса, так как он способствует высвобождению сдерживаемых эмоций, в том числе и социально неприемлемых, что приводит к саморегуляции эмоционального состояния.

Танец является элементом спонтанного невербального поведения человека, показывая особенности восприятия партнера, отноше-

ний к нему.

Известный британский танцевальный терапевт Мэрион Чейз ввела в практику два метода – кинестетическую эмпатию (как эмпатическое принятие партнера через отзеркаливание его движений) и ритмическую групповую активность [3].

В практике использования танцевальной и музыкальной терапии для коррекции эмоциональных состояния можно использовать ряд техник, описание которых приводится ниже.

*Упражнение «Мой музыкальный образ».* Цель – осознание своего реального эмоционального состояния (которое клиент испытывает последнее время), желаемого состояния (какое бы хотелось испытывать), снятие телесных зажимов благодаря движениям тела, эмоциональная и телесная разгрузка. Необходимые материалы: музыка, которую подбирают участники группы или клиент для себя, проигрыватель, ткани разных цветов. Инструкция: участники готовят музыкальные произведения, слушая которые, можно было бы сказать: «Это мое актуальное эмоциональное состояние», «Это мое желаемое эмоциональное состояние». Затем они представляют эту музыку, двигаются под нее так, чтобы движения тоже выражали эмоциональные состояния. Можно также предложить выбрать ткань любого цвета и двигаться под музыку вместе с ней. В случае групповой терапии, участники начинают повторять движения того, кто презентует себя. Обсуждение: участникам предлагают ответить на следующие вопросы: 1) Трудно ли было найти музыку для представления своих эмоций; 2) Что вы хотели сказать этой музыкой? 3) Почему ткань именно этого цвета вы выбрали? 4) Трудно ли было другим участникам повторить эти движения?

*Упражнение «Нарисуй музыку».* Цель – осознать свои эмоции, мысли, придать им символический образ, научиться понимать музыкальный ритм и процесс передачи эмоций через музыку. Необходимые материалы: листы бумаги формат А4, краски, кисти, набор музыкальных произведений различной тональности. Инструкция: клиенту предлагают во время прослушивания музыкального произведения выразить свои чувства и переживания на лист бумаги, используя различные художественные материалы. Затем происходит обсуждение упражнения и тех переживаний, которые возникли во время прослушивания музыки и того, как это проявилось на листе бумаги – обсуждение линий, цветов, образов. Данную технику можно объединить с техникой «Монотипии».

*Упражнение «Композитор своей души».* Цель – осознать свое настроение, состояние, передать его партнерам по общению через звуки; развить умение подстроиться под состояние другого человека. Необходимые материалы: разнообразные предметы, которые издадут

звуки и музыкальные инструменты. Инструкция: участники выбирают для себя музыкальный инструмент, на котором им предстоит сыграть свое имя. Это может быть то имя, которое наиболее приятно для человека (например, это может быть Оля, Олечка, Оленька, Ольга Владимировна и т.д.). Играя на инструменте, необходимо не только создать определенную мелодию, но и постараться вложить в это свое отношение к собственному имени. Представления участников записываются и потом прослушиваются. Затем происходит обсуждение впечатлений, трудностей в исполнении упражнения, своих эмоций и ощущений, анализ того, почему был выбран именно данный инструмент, понравилось ли свое звучание, что бы хотелось поменять и т.д.

*Упражнение «Танец стихий».* Цель – ощутить свое настроение, свое состояние, передать его партнерам по общению. Необходимые материалы: музыка различного ритма и лада, просторное помещение. Инструкция: по команде ведущего участники под определенную музыку начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности выбирается каждым участником добровольно. По команде «Огонь» участники начинают движения, которые, по их мнению, описывают стихию огня. Затем они исполняют движения стихий «Воздух», «Вода», «Земля». В конце в движениях необходимо объединить все стихии вместе. Обсуждение: 1) Какую стихию было сложнее представить в движениях и почему; 2) Какие впечатления эмоции вызвало упражнение; 3) Как тело реагировало на различные движения и как вы думаете, почему.

Таким образом, использование музыки и танца представляет собой огромный творческий материал, который может быть использован психологом как в индивидуальном, так и групповом формате. Использование музыки и танца не имеет ограничений, это всегда экологично и ресурсно, их можно объединять с другими направлениями арт-терапии, главное в этом – мастерство психолога, его креативность, умение чувствовать потребность клиента, подобрать музыку в соответствии с его запросом и потребностями.

### **Список использованных источников:**

1. Апанасенко Г.Л., Савельева-Кулик Н.А. Музыкальная терапия: история, современность и перспективы развития. / Интернет ресурс: <https://www.umj.com.ua/article/10694/muzykalnaya-terapiya-istoriya-sovremennost-i-perspektivy-razvitiya> (Дата обращения 15.09.2019, время 19:24)
2. Хэзмогдалш Д. Музыка. Почему она так важна для нас / Пер. с англ. – Харьков: Изд-во Гуманитарный Центр / Олива И.В., 2014. – 240 с.
3. Гренлюнд Э., Оганесян Н.Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2011. – 288 с.

**References:**

1. Apanasenko G.L., Savel'eva-Kulik N.A. *Muzykal'naja terapija: istorija, sovremennost' i perspektivy razvitija*. / Internet resurs: <https://www.umj.com.ua/article/10694/muzykalnaya-terapiya-istoriya-sovremennost-i-perspektivy-razvitiya> (Data obrashhenija 15.09.2019, vremja 19:24) (*In Russ.*).
2. Hjezmogdalsh D. *Muzyka. Pochemu ona tak vazhna dlja nas* / Per. s angl. – Har'kov: Izd-vo Gumanitarnyj Centr / Oliva I.V., 2014. – 240 s. (*In Russ.*).
3. Grenljund Je., Ogenesjan N.Ju. *Tanceval'naja terapija. Teorija, metodika, praktika*. – SPb.: Rech', 2011. – 288 s. (*In Russ.*).