

ускладнено);

- розгортання дискусії з можливостями відкритого прояву власної позиції, конфронтації, прикладів власного досвіду тощо;
- фіксація результатів психологічної роботи, змін в свідомості та самосвідомості, що відбуваються з клієнтом;
- допомога в освоєнні «психологічного інструмента», який клієнт може «забрати з собою» у життя.

### Список використаних джерел

1. Гуцол К.В. Наративна компетентність як чинник самопроекування особистості: дис. д-ра філософії в галузі знань. – Ін-т психології ім. Г.С. Костюка; Нац. акад. пед. наук України. – К., 2020. – 380 арк.
2. Дем'яненко Ю.О. Застосування наративних методів у роботі соціального працівника / Ю.О. Дем'яненко // Проблеми соц. роботи: філософія, психологія, соціологія. – 2013. – № 1. – С. 105–110.
3. Засекіна Л. Психолінгвістичний підхід до травматичної пам'яті / Засекіна Л., Засекін С., Шевчук О. – Beau Bassin : LAP Lambert Academic Publishing, 2017. – 244 с.
4. Куранова С.І. Основи психолінгвістики : навч. посіб. / С.І. Куранова. – К. : Академія, 2012. – 208 с.
5. Чепелева Н. В. Методи аналізу оповідального тексту / Н.В. Чепелева, Л. П. Яковенко // Технології розвитку інтелекту. – 2013. – Вип. 4. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri\\_2013\\_4\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2013_4_4).

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ

**Гельбак Анжела,**

кандидат психологічних наук, в. о. завідувача кафедри соціально-гуманітарних дисциплін факультету № 1 Донецького державного університету внутрішніх справ, м. Кропивницький

### **П'ять ритмів або Танець життя**

Протягом усієї історії люди самовиражались, рухаючись разом під спільні ритми. Люди танцювали у найважливіші періоди свого життя. Відбувався обмін почуттями та емоціями через спільну участь у русі. Танець виник раніше ніж мова, тому він є таким природним та звичним для нас.

*Сьогодні, коли ми всі перебуваємо під впливом поганих новин, втрат, розчарувань, гармонізація, «зшивання» нас зсередини – це те, що потрібно сьогодні українцям, які проходять жахливі*

*випробування нав'язаної жорстокої війни. Музикотерапія спільно з іншими напрямками психологічної підтримки стає складовою збереження нашого ментального та фізичного здоров'я. Ми так багато живемо «в голові» і не залишаємо своєму тілу ні найменшого шансу бути повноправним учасником нашого життя, звикли спиратися на розум, дії і результати. Забуваємо зупинитися і почути свої справжні бажання і мотиви. Перестаємо чути підказки, які посилає наше тіло. Перестаємо бути живими. Сьогодні, як ніколи раніше, нам необхідно повернутися до власних ритмів, почути інтуїцію, цілителя і творця всередині себе.*

Важливо розуміти відмінність музикотерапії від інших видів мистецтв. Музикотерапевт не презентує конкретний музично-танцювальний матеріал, який людина має завчити, він не структурує свою зустріч, а працює з тим, з чим прийшов клієнт.

Ще в XIX столітті Айседора Дункан порівнювала істинний танець з природою і називала його «Танець майбутнього». Вона вважала, що вчитися танцювати потрібно всім, щоб це стало природнім станом. «В незмінній вічній гармонії рухаються хвилі, вітри і земна куля. І не йдемо ж ми до моря, не запитуємо у океану, як рухався він в минулому, як буде він рухатися в майбутньому; ми відчуваємо, що його рухи відповідають природі його вод, вічно відповідали їй і вічно будуть їй відповідати», – говорила Айседора Дункан [2].

Істотний внесок у розвиток музичної терапії у напрямі танцювально-рухової внесла теорія «м'язового панцира» Вільгельма Райха. Він вперше довів, що скутість людини виникає в самому дитинстві і безпосередньо пов'язана зі страхом бути покараним, незрозумілим, відчуженим. В результаті комплекси та блоки накопичуються в організмі і здатні привести до різних душевних і тілесних захворювань. Вільгельм Райх, який є основоположником тілесної психотерапії, вірив, що здійснення пацієнтом спонтанних рухів тіла в комплексі з рівним спокійним диханням здатне зняти м'язове напруження і дозволити ефективно усунути блоки, які заважають людині жити [1].

Пізніше, в 60-х роках XX століття, теорію спонтанного танцю розвинула Габрієла Рот – професійна танцівниця і режисер театральної студії: «Якщо у вас є тіло – ви танцюрист. Вам належить закликати енергію, яка рухає вашим тілом в ритмі. Вам слід заявити права на ту силу, яка допоможе налаштуватися на

ритм життя, на її хвилі і цикли. Це сила вашого буття, та харизма, до якої ми всі так прагнемо» [2].

Габрієла присвятила своє життя вивченню зв'язку між тілом, серцем і розумом. Вона спостерігала за своїм тілом та іншими тілами в русі танцю і виявила п'ять ритмів, п'ять енергій, п'ять основних патернів тіла в русі, які впливають одне з іншого:

- **потік:** повільний і елегантний ритм, рухи через мед – тягучі, пластичні.

- **стаккато:** ритм ясності і чіткості. Рухи різкі, окреслені, мають кордони, незграбні, ударні, уривчасті.

- **хаос:** ритм свободи. Рухи безладні, сильні, рвані – на межі, в них немає голови, ніяких блоків і обмежень – повна свобода, тваринна пристрасть.

- **лірика:** ритм інтеграції, знову створюєте себе, народжуєтеся з того, що дізналися про себе в попередніх ритмах. Рухи легені, повітряні, «пурхають».

- **спокій:** ритм внутрішньої тиші, внутрішній танець, нарешті приходить заспокоєння, відчуття себе. Рух і завмирання. Розміреність і рівновага.

Вправа «П'ять ритмів» – це не навчання танцям з вивіреними рухами і фігурами. Це спонтанний, природний танець, який йде зсередини назовні і ніяк не навпаки. Кожна людина має унікальні ритми і танець найприродніший спосіб їх вираження.

*Мета вправи:*

- задовольнити базові потреби особистості;
- набути вміння висловлювати себе невербально;
- покращити комунікацію;
- розвинути креативність, уяву, емпатію;
- зняти напругу;
- відшукати нові рухи, що сприятимуть ефективній взаємодії з собою, світом і людьми;
- змінити стиль спілкування з людьми, які оточують;
- навчитись усвідомлювати свої і чужі бажання;
- допомогти швидко створити атмосферу довіри;
- активізувати та інтегрувати частини тіла;
- здійснити діагностику особистості в групі та за її межами.

*Інструкція:*

Пориньте в музику і слухайте тіло, слідуєте за найменшим імпульсом – рух народжується зсередини.

1. **Потік:** рухайтесь плавно, хвилеподібно, це м'який, ніжний ритм. Потім разом з музикою переходьте до другого ритму.

2. **Стаккато:** в рухах з'являється різкість, уривчастість, початок і кінець, кордони, прямі лінії. Уявіть, що руками «ріжете» повітря, дихання ритмічне, вдих-видих, можна зі звуком. Музика веде вас в третій ритм.

3. **Хаос:** рухи різкі, неконтрольовані, спонтанні, швидкість наростає. Відпустіть мозок, звільніть тіло, рухайтесь безпосередньо, пристрасно, відчувайте вашу силу і стійкість. Тваринні рухи.

4. **Ліричність:** знову створюєте себе, знаючи попередні ритми. Рухайтесь інтуїтивно, легко, немов метелики пурхають.

5. **Спокій:** ритм нерухомості, відчуйте свої ступні, ноги, руки, тіло, голову, хребет, відчувайте себе цілісно. Збирайте всі знання про себе в єдиний ритм. Рухи стають внутрішніми. Тиша, спокій, умиротворення.

### **Завершення**

Побудьте в тиші, дайте собі відповідь на питання:

- який ритм мені найбільш органічний?
- який дався складно?
- що нового дізналися про себе?
- що важливо додати в своє життя саме зараз?

Коли ви почнете танцювати, відчуєте, що одні ритми вам близькі, інші викликають опір. Також і в житті ми використовуємо одні й ті ж моделі поведінки, паттерни спілкування.

Вправа допомагає побачити варіативність свого вираження. Відкриває нове сприйняття людей і місць, ритмів, допомагає співналаштуватися.

Отже, музикотерапія використовує музику як інструмент для вирішення низки соціальних, когнітивних, емоційних проблем особистості, є ефективною у роботі з людьми різного віку, може використовуватись як в індивідуальній, так і в груповій роботі. Танець, як форма музикотерапії, інтегрується з тілесно-орієнтованою терапією і сприяє поєднанню фізичного, емоційного, інтелектуального, що дає відчуття цілісності особистості.

### **Список використаних джерел**

1. Гельбак А.М. Музикотерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами: навчально-методичний посібник. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2019. 78 с.

2. Шевчук А.С. Дитяча хореографія : навч.-метод. посібник. Тернопіль : Мандрівець, 216. 288 с.

### [ПРЕЗЕНТАЦІЯ](#)