

УДК 371.134:793.3(07)

Анастасія Криворотенко

ПОДОЛАННЯ М'ЯЗОВИХ БЛОКІВ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ХОРЕОГРАФІЇ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ

У статті проаналізовано причини м'язових блоків у тілі людини. Висвітлено погляди провідних вчених у сфері психології та тілесної терапії на цю проблему. Проаналізовано негативний вплив цього явища на майбутнього вчителя хореографії. Описано практичний досвід подолання м'язових блоків шляхом виконання різноманітних вправ, здобутий на курсі з танцювально-рухової терапії для професіоналів, організований Українською асоціацією танцювально-рухової терапії.

Ключові слова: рух, м'язовий блок, перенапруження, негативні емоції, танець, танцювально-рухова терапія, ресурс, усвідомлення свого тіла, майбутній вчитель хореографії.

В статье проанализированы причины мышечных блоков в теле человека. Освещены взгляды ведущих ученых в области психологии и телесной терапии на эту проблему. Проанализировано негативное влияние этого явления на будущего учителя хореографии. Описан практический опыт преодоления мышечных блоков путем выполнения различных упражнений, полученный на курсе по танцевально-двигательной терапии для профессионалов, организованный Украинской ассоциацией танцевально-двигательной терапии.

Ключевые слова: движение, мышечный блок, перенапряжение, негативные эмоции, танец, танцевально-двигательная терапия, ресурс, осознание своего тела, будущий учитель хореографии.

The causes of muscle blocks in the human body are analyzed in the article. The views of leading scientists in the field of psychology and physical therapy on the problem are highlighted. The negative impact of this phenomenon on the future teacher of choreography are analyzed. The experience of over coming of muscle blocks by performing of various exercises gained on the course for the dance-movement therapy professionals, organized by Ukrainian Association of dance-movement therapy are described. Systematic choreographic creative activity allows to become an unique creative personality, quite different from the others. However, this is accompanied by some problems, including muscle blocks in completely different parts of the body. Backed by the researches of scientists we can determine that the most important causes muscle blocks are un expressed negative emotions and continuous strain. It may help the best dance-movement the rap that can safely and environmentally bring people out of muscle blocks, to help realize his own

body, to workout and release all negative emotions and find strong life resource.

Key words: motion, stress, negative emotions, dance, dance-movement therapy, resource, awareness of his body, a future teacher of choreography.

Стрімкий розвиток соціального середовища зумовлює потребу в самодостатніх, активних, ініціативних особистостях, з чітко вираженою творчою індивідуальністю, котрі можуть нестандартно вирішувати надскладні завдання, продиктовані часом. Такі особистості формуються у процесі виховання та самовиховання, за умови постійної творчої діяльності. Найбільше творчість пов'язана з мистецтвом і найкраще творча індивідуальність формується саме завдяки йому, зокрема хореографії. Однак цей процес, як і будь-який розвиток, неможливий без проблем і труднощів. Однією з них є фізична втомлюваність майбутніх учителів хореографії та утворення у них м'язових блоків. Нині в Україні поширюється танцювально-рухова терапія, як універсальний метод діагностики та корекції різноманітних проблем за допомогою невербальних засобів. Цей напрям допомагає усвідомити себе, як особистість, віднайти гармонію свідомості та тіла, сприяє позитивній інтеграції емоційного та фізичного стану особистості. Саме засобами танцювально-рухової терапії можна досить екологічно і безболісно подолати м'язові блоки та розкрити безмежні ресурси у власному тілі.

Питання м'язових блоків та тілесної терапії у своїх працях досліджували О. Лоуен, В. Райх [5], М. Фельденкрайз [9] та ін.

Психосоматика та психологія тіла, руху і танцю є предметом вивчення багатьох сучасних вчених, таких як В. Берьозкіна-Орлова [8], Л. Роговик [6], М. Сандомірський [7] та ін.

Ряд сучасних досліджень в Україні присвячені впливу арт-терапії загалом і танцювально-рухової терапії зокрема на особистість дитини (У. Дутчак, І. Лисенкова, І. Чернуха [10] та ін.), однак вплив танцювально-рухової терапії на фізичний стан майбутнього вчителя хореографії недостатньо вивчений.

Метою статті є виявлення причин м'язових блоків у майбутніх учителів хореографії та опис практичного досвіду подолання їх засобами танцювально-рухової терапії.

У процесі вивчення фахових дисциплін дуже часто доводиться чути від майбутніх учителів хореографії скарги на м'язову втому і затиски, які супроводжуються дискомфортом і навіть сильним болем. Це часто заважає працювати в повній мірі, адже м'язові блоки, якщо над ними не працювати, можуть призвести до серйозних захворювань.

Рух – як дихання, зазначає у своїй роботі В. Мазель. Точно так, як люди зазвичай не замислюються, правильно чи неправильно вони дихають, вони стараються не думати про те, правильно чи неправильно вони рухаються. Якими б природними не були дихання і рухи, їх також

потрібно виховувати, щоб вони були в злагоді з природою людини, а не проти неї [4, с. 9].

Рухи дитини, починаючи з моменту її народження, стихійні і в більшості своїй нераціональні. Здійснювані із застосуванням надмірної сили, вони поступово призводять до затисків у м'язових групах. У свою чергу, ці мимоволі затиснені м'язи не піддаються потрібній релаксації. Як результат – у м'язовій сфері дитини поступово накопичуються вогнища нерелаксованих напружень. З часом ці так звані паразитичні напруження негативно впливають на всю м'язову сферу [4, с. 6–7].

Тобто м'язові блоки можуть виникнути ще з дитинства і посилюватися з часом. Варто зазначити про важливість усвідомлення себе як цілісної особистості та свого тіла як важливого ресурсу.

Як зазначає у своїх працях М. Фельденкрайз, ми діємо відповідно до образу себе. Образ себе, який керує кожною нашою дією, визначається трьома факторами (у різних співвідношеннях): спадковістю, вихованням і самовихованням. Із цих трьох чинників, що визначають наш образ себе, лише самоосвіта у певній мірі знаходиться в нашій владі. Спадковість робить кожного з нас унікальним індивідом щодо фізичної структури, зовнішності і способів дії. Виховання формує нас як членів певного людського суспільства і прагне зробити нас настільки схожими на всіх інших його членів, наскільки це можливо. Суспільство прищеплює нам норми поведінки і цінності, і тому самовиховання, яке мало б сприяти нашій індивідуалізації і розширювати успадковані відмінності в області дії, у значній мірі також прагне зробити нашу поведінку схожою на поведінку інших людей [9].

Систематична хореографічна творча діяльність дозволяє виховати у собі унікальну творчу індивідуальність, зовсім не схожу на інших. Однак це супроводжується певними проблемами, зокрема м'язовими блоками у абсолютно різних частинах тіла.

У своїх працях В. Райх виділив сім сегментів тіла, у яких виникають м'язові затиски, утворюючи так званий «м'язовий панцир»: очі, рот, шия, груди, діафрагма, живіт і таз. Він стверджував, що заблокований індивід сприймає себе як людина, «всі зусилля якої були марними». Адже організм завжди починається з біологічно правильного досягнення, тобто з вільної течії і самовіддачі. Однак у процесі проходження емоційного хвилювання крізь організм функціонування стримується, і, таким чином, вираз – «досягнення, яке приносить радість» – перетворюється в автоматичне – «Ні, я нічого не хочу» [5].

Спираючись на дослідження вчених, можна визначити, що найголовнішими причинами м'язових блоків є невиражені негативні емоції та постійне перенапруження.

Президент Української асоціації танцювально-рухової терапії С. Ліпінська у своїй книзі зазначає, що нездатність і неможливість вільно

проживати деякі емоції призводить до того, що протягом життя у людини накопичується багато непрожитого досвіду, який утримується у хронічних м'язових напруженнях і стриманих рухах. Негативні емоції у тілі характеризуються: сильним м'язовим напруженням у всьому тілі чи в окремих його частинах; надмірним зусиллям під час виконання простих рухів; неможливістю напружитися за необхідності; порушенням еластичності м'язів та здатності їх змінюватися; спазмами у тканинах і в диханні; ригідністю, нерухомістю і скованістю. У рухах вони мають направленість до себе (стискання щелепи, кулаків, хапання), рухи різкі, швидкі чи навпаки, статичні, механічні. У просторі негативні емоції виражаються збільшенням дистанції, недотриманням її, вторгненням у чужий особистий простір. А у танці це призводить до відсутності спонтанності, імпровізації, образів, залежністю від музики і т.д. [3, с. 183–184].

Це надзвичайно небезпечно для майбутніх учителів хореографії. По-перше, м'язові блоки часто супроводжуються сильним болем, що унеможлиблює повноцінні заняття, по-друге, це візуально може мати неестетичний вигляд (наприклад, при високому балетному кроку, розвиненості підйому, пластичності рук, хорошій техніці виконання танцю загальне враження псує м'язовий блок у шиї, плечах, спині, що супроводжується сутулістю танцівника) і, по-третє, непропрацьовані власні проблеми емоційно-м'язового характеру майбутній учитель хореографії може перенести на своїх учнів.

Саме тут приходиться на допомогу танцювально-рухова терапія, як комплексний метод у подоланні різних проблем майбутніх педагогів-хореографів.

Дозвольте представити свій особистий досвід виконання різноманітних вправ, здобутий на курсі з танцювально-рухової терапії для професіоналів, організований Українською асоціацією танцювально-рухової терапії (автор і ведуча курсу – президент УАТРТ С. Ліпінська). Ці методики допомогли подолати м'язові блоки і віднайти ресурси у власному тілі, тому їх доцільно застосовувати у роботі з майбутніми вчителями хореографії.

Тіло зберігає колосальну енергію, усі життєві ресурси, котрі подаровані кожній людині природою. Різноманітні техніки дослідження свого тіла, вираження емоцій, розуміння себе через рух дозволяють сформувати цілісну творчу індивідуальність майбутнього педагога-хореографа [2, с. 83]. Виділяють сім центрів тіла, кожен з яких відповідає за певну сферу життя (голова – свідомість, образне мислення; плечі і грудна клітка – емоції, душа; лікті – комунікація, соціальні стосунки; кисті – життєві нюанси; таз – біологічний центр, інстинкти, базові потреби; коліна – соціальні функції, встановлення напрямку руху; стопи – зв'язок із землею, швидкість). Однією з методик, яка дозволяє дослідити і відчути в повній мірі кожну частину тіла, прослідкувати образи, які народжуються у

процесі виконання вправи, віднайти свій власний «центр», де зосереджений найбільший ресурс, є «Танець семи центрів», що полягає у «протанцюванні» окремо кожного центру, а потім пошук їх взаємозв'язку. Під час виконання вправи було знайдено м'язовий блок у шиї та в грудному відділі хребта, який вдалося пропрацювати і відпустити на певний період. І в той же час місце блоку, грудна клітка, яка відповідає за емоції, виявилася «центром» у тілі. Після завершення вправи прийшло відчуття колосальної енергії, ресурсу, який був захований у тілі [2, с. 83].

Вправа «Перетікання енергії». Ця вправа спрямована на встановлення зв'язків між усіма частинами тіла. Розпочинається рух під спокійну музику із заплющеними очима. Спочатку рухається кисть однієї руки, лікоть, плече, потім іншої руки. Поступово рух переходить до шиї, голови, грудної клітки, спини, тазу, колін і стоп. Пропонувалося уявити «зародження» енергії в тій частині тіла, яка першою почала рух, а потім поступове «перетікання» цієї життєдайної енергії з однієї частини тіла в іншу, ніби «цілющий бальзам змащує кожен суглоб і розтікається по всьому тілу». У тілі були приємні відчуття наростаючого тепла, цілісності, а блоки у шиї та в грудній клітці, які постійно турбували, поступово зникли.

Вправа «Танець частин тіла, які я люблю, і яких не люблю». Рух розпочався з дослідження власного тіла у танці, пошуку тих частин, які не подобаються. Необхідно було розібратися, чому саме їх не люблю, які емоції там живуть. Виявилось, що у частинах тіла, які «не люблю» знову ж таки були м'язові блоки, що і послугувало причиною неприязні, оскільки там знаходяться невиражені і накопичені негативні емоції, сильне перенавантаження. Приємно було усвідомити, що найбільше «люблю» ноги, адже у танці виявилось, що вони – надійна опора, міцний зв'язок із землею.

Вправа «Напруга-розслаблення із диханням». Головне завдання – прослідкувати зміну дихання під час сильного м'язового напруження і розслаблення. Під час максимальної напруги у будь-якій частині тіла дихання буквально припинялося на кілька секунд або ставало поверховим, відчувалася внутрішня сила і в той же час суворі внутрішні рамки. Звичні м'язові блоки знову повернулися, але уже в меншій мірі. Подолати їх тут допомогло саме дихання. Під час виконання вправи у момент напруження – тіло ніби заливало бетоном, дихання припинялося, а розслаблення принесло відчуття звільнення і змогу «дихати на повні груди».

Вправа «Маріонетки». У цій вправі пропонувалося уявити усі свої соціальні зв'язки у вигляді ниточок, які тримають нас за ту чи іншу частину тіла і «смикають» за неї, «примушуючи» до руху. Тут м'язові блоки були пов'язані із негативним досвідом у деяких сферах життя та відповідними емоціями, які блокували вільне «дихання» і буквально «душили». «Ниточки», що уособлювали зв'язки з рідними і близькими

людьми, були кольоровими і сяючими. Саме ці соціальні зв'язки ведуть і допомагають у житті, підтримують, не дають повністю «впасти» у певних складних ситуаціях. На завершення вправи знову було знайдено ресурс, який допоміг «обрізати» нитки маніпуляторів (що допомогло разом з нитками позбутися і м'язових блоків), а позитивні соціальні зв'язки – зміцнити.

Підсумовуючи досвід виконання вправ, варто зазначити, що кожна частина тіла потребує однакової ретельної уваги нашої свідомості, любові і дбайливого ставлення. А кожна емоція, позитивна чи негативна, має бути виражена адекватним чином з метою уникнення блоків. І найголовніше – танцювально-рухова терапія допомагає віднайти у своєму тілі власне «Я», свою життєву енергію і потужний ресурс.

Отже, м'язові блоки – небезпечне явище, яке характеризується негативним впливом на життєдіяльність особистості. Причиною їх є постійне перенапруження, фізичне та емоційне, та невиражені негативні емоції, що накопичуються в тілі. Для майбутніх учителів хореографії м'язові блоки – це постійна втома, біль і перетворення фахових занять на щось надто важке, що необхідно терпіти. Цей факт суперечить істині, що танець має приносити радість та емоційне вираження, адже людина мистецтва – вільна та щаслива особистість. Тут найкраще може допомогти танцювально-рухова терапія, яка екологічно і безболісно може вивести людину зі стану «заблокованості», допомогти усвідомити своє власне тіло, пропрацювати і відпустити усі негативні емоції та віднайти надпотужний життєвий ресурс. Коли майбутній учитель хореографії впевнено подолає усі перешкоди на своєму шляху, зокрема м'язові блоки, він зможе сформулювати спочатку у собі, а потім і в своїх учнях неповторну творчу індивідуальність.

У подальшому планується розробка навчального модуля з танцювально-рухової терапії для майбутніх учителів хореографії з метою кращого самоусвідомлення, подолання м'язових блоків та знаходження ресурсу у власному тілі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Козлов В., Гиршон А., Веремеєнко Н. Интегративная танцевально-двигательная терапия / Козлов В., Гиршон А., Веремеєнко Н. – Издание 2-е, расширенное и дополненное. – СПб.: Речь, 2006. – 286 с.
2. Криворотенко А. Формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії засобами танцювально-рухової терапії / А. Криворотенко // Аспекти мистецької освіти: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Теоретико-методологічні аспекти мистецької освіти: здобутки, проблеми та перспективи» (м. Умань, 22 жовтня 2015 року) та Всеукраїнського науково-практичного семінару «Молодь освіта, наука, мистецтво»

- (м. Умань, 27 листопада 2015 року). – Умань: ФОП Жовтий О. О., 2015. – С. 81–84.
3. Липинская С. Как вернуть себе Себя Настоящего? / Липинская С. – К. : Альфа Реклама, 2013. – 296 с.
 4. Мазель В. Психофизиологические закономерности формирования первичных двигательных навыков детей младшего школьного возраста (6–12 лет). Советы музыканта и физиолога / Мазель В. – СПб. : Композитор-Санкт-Петербург, 2014. – 100 с.
 5. Райх В. Анализ характера / Райх В. / Пер. с англ. Е. Поле. – М: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 528 с. (Серия «Психологическая коллекция»). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://koob.ru>
 6. Роговик Л. Психологія танцю / Роговик Л. – К.: Главник, 2007. – 304 с.
 7. Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство/ Сандомирский М. – М. : Независимая фирма «Класс», 2005. – 592 с.
 8. Телесная психотерапия. Бодинамика / Ред.-сост. Березкина-Орлова В. – М. : АСТ, 2010. – 409 с.
 9. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / М. Фельденкрайз / Пер. с англ. М. Папуш. – М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. – 160 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://koob.ru>
 10. Чернуха І. Психокорекція особистості засобами арт-терапії: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Чернуха І. – Луцьк, 2010. – 17 с.