*САНКТ – ПЕТЕРБУРГСКАЯ АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ*

*АКАДЕМИЯ (ИНСТИТУТ)*

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

***РЕФЕРАТ***

***на тему: «Психологический аспект движения в танце»***

Работу выполнила

Студентка 2 курса

Группа З-422

Моржук Анна Васильевна

Работу проверила

Гинсбург

***Санкт – Петербург***

***2009***

**ВВЕДЕНИЕ**

***Под одеждой каждый участок кожи ждет момента, чтобы показать нам свое истинное лицо, каждый мускул ждет, чтобы иметь возможность увидеть и вдохнуть немного воздуха, следовать за ветром, за светом и за темнотой.***

*Й. Бергмарк*

Когда я задумалась над вопросом, о чем будет мой реферат, о каком движении, в голове друг за другом всплыли две цитаты. Сначала, а что ж такое движение. В общем, его значении как то, что «движение это изменение положения объекта в пространстве». А вслед за этим цитата, сказанная главной героиней американского фильма «Давай потанцуем»: **«**Танцы – перпендикулярное выражение горизонтальных желаний».Это уже позднее, поработав над материалом для будущего реферата, я нашла эту цитату и выяснила, что слова принадлежат Джорджу Бернарду Шоу. И поэтому я решила написать о движении танца, но не о движении танца вообще, а о психологическом аспекте движения танца живота. Мне это ближе, так как я сама занимаюсь и могу поделиться своими мыслями и ощущениями от занятий данным видом танца. Что я приобрела и от чего я избавилась за то время как начала заниматься. Это касается не только физиологических аспектов, но как раз и психологических. А что ж такое танец?

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ДВИЖЕНИЙ В ТАНЦЕ ЖИВОТА**

Для начала я хочу остановиться на общем, что вообще под собой подразумевает понятия – танец, движение.

Я нашла этому понятию определение в словаре. Танец – это вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смене выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание, которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Танец существовал и существует в культурных традициях всех человеческих обществ. Существует очень большое, просто огромное количество видов, стилей и форм танца. За долгую историю человечества танец изменялся, преобразовывался, отражая культурное развитие. Танец возник из разнообразных движений и жестов, связанных с трудовыми процессами и эмоциональными впечатлениями человека от окружающего мира. Танец используется как состязательный вид спорта, как показательный вид искусства, как способ самовыражения, социального общения. А изначально чаще всего он использовался в религиозных целях.

История танца живота насчитывает более 4 тысяч лет. Первоначально он зародился как храмовый танец и техника родовспоможения: профессиональные храмовые танцовщицы обучали будущих мам телодвижениям и растяжкам, которые облегчали появление ребенка на свет. В дальнейшем элементы храмового танца вошли в танцы уличных танцоров, в основном цыган. Но изначально все, же танец живота возник как гимнастика для женского организма и тела, для лучшего знания своего тела.

А знаете ли вы свое тело? Нравится ли вам ваше тело? Вам легко и удобно существовать в нем? Вы можете долго работать не уставая? Вы легко и грациозно двигаетесь? Вы свободны и незакрепощены? Не пугайтесь если вам сложно ответить на эти вопросы. На них не смог ответить положительно примерно 90% представителей человечества. Дело в том, что цивилизация увела нас слишком далеко от естественной гармонии природы. А там, где нет гармонии - нет красоты, нет здоровья, нет свободы, нет счастья. Очень редко на сегодняшний день можно встретить человека с пластичным, свободным, раскрепощенным телом, в котором нет зажимов, жестких, застывших областей. Очень мало кто может сегодня выйти из конфликта мягко, грамотно, с минимальным ущербом для себя.

Вы ощущаете некоторое сходство между тем, как человек двигается и как он ведет себя в жизни?

Слово «тело» означает - вещество, образ, вид, изображение, истукан, идол, труп и другое. Оно происходит от общеславянского «tъlo» - основа, почва. Совпадает с индоевропейским корнем «тело», с латинским «tellus» - земля, почва и Богиня Земли. И в этом случае «тело» суть биологического организма и процессов, которые в нем совершаются подобно тому, как это происходит на Земле и в почве. Однако слово «тело» так же может происходить и от греческого «telos» - цель, срок, конец, предел. В этом контексте человеческое тело – «цель» развития природы Земли. И также, как и все материальное, на Земле, тело конечно поскольку имеет свой срок и предел. Содержа в себе временной принцип начала и конца, именно тело через непосредственно-чувственный опыт способствует уму человека постигать процессы Бытия. В приведенных значениях понятия раскрывается суть существования и значимость тела в паре «духовно-материальное», а так же его роль в душевной работе человека.

Как связаны эмоциональное и физическое? На третьей неделе жизни зародыша существует три слоя клеток. Из одного из этих примитивных, или зародышевых, слоев, эктодермы, постепенно развивается кожа, мозг и нервная система. Это означает, что структуры и восприятия физических ощущений – сенсорные рецепторы – и структуры переживания эмоций развиваются из одной группы клеток.

Если вспомнить диалектический закон, то он гласит, что история развивается по спирали… Весь наш мир развивается по спирали. В нем постоянно происходят спиралевидные процессы вселенских масштабов. ДНК человека являет собой пример спирали. Человек, если закроет глаза и начнет двигаться, отключив мозговой анализатор, будет совершать движения по спирали – либо вправо, либо влево, в зависимости от того, какое полушарие мозга у него развито лучше.

Волна – часть этих спиралевидных процессов. Все природные процессы гармоничны и волнообразны. Волну можно увидеть в движениях животных, в том, как колышутся на ветру деревья. По волновым законам распространяется свет и звук. То же происходит и в жизни – ведь она существует по законам волны. Волны мира распространяются по определенным траекториям. Если человек вписывается в волновые процессы окружающего мира, в его силовые линии, то он живет в соответствии с природой, не нарушая ее законов. А что происходит с человеком, который перестает вписываться в волновые природные процессы? А то же самое, что произойдет в море, если встать на пути большой волны – она просто сметет со своего пути. А вот если, воспользовавшись ее силой, слиться с ней и начать движение в одном направлении, то можно без усилий преодолеть значительное расстояние.

Существует ошибочное убеждение, что жестокость - это сила, а мягкость – слабость, бесхарактерность. В действительности – мягкость и бесхарактерность, совершенно разные вещи. Бесхарактерность – это бессилие. Мягкость – это расслабленность в сочетании с силой. С одной стороны, расслабленность, свобода мышц, отсутствие напряжения, а с другой – активность, готовность к действию. Это состояние, позволяющее с наименьшими затратами сил и энергии достигать наилучших результатов во всем, чем бы вы не занимались. Большинство из нас, к сожалению, не знает законов жизни, законов существования сложной энергоинформационной структуры под названием «человек».

«Сделатьсвое тело таким же чутким и звенящим, как дерево старого страдивариуса, достигнуть того, чтобы оно стало все целиком одним музыкальным инструментом, звучащим внутренними гармониями, - вот идеальная цель искусства танца».

Каждый танец это маленькая история о себе, о своих чувствах, о своем настроении, о своем мужчине.

Женщина, умеющая танцевать, смотрит на мир вокруг себя совершенно иначе, чем обычная женщина. Кроме того, что танец живота укрепляет физическое здоровье, он оказывает совершенно уникальное воздействие на психологическое состояние танцовщицы, изменяя ее внутренне и внешне. Мышечная радость, свойственная активным аэробным упражнениям, дополняется в танце живота гармоничным ощущением собственного тела как бесконечно женственного и прекрасного во всех проявлениях. Чувство тела и его уникальных возможностей создает ощущение собственной внутренней свободы, легкости и очарования. После занятий восточными танцами особым образом регулируется работа центральной нервной системы, за счет чего повышается настроение и улучшается самочувствие. Танец живота требует ровного дыхания, ритм которого позволяет снизить уровень стресса, воздействующего на современную женщину каждую минуту ее взаимодействия с окружающим миром. Регулярно занимаясь танцем живота под быструю восточную музыку, мы не только улучшаем свою физическую форму и тонизируем мышцы. После танца на нас нисходит чувство покоя, совершенствуется внимание на освоение новых движений и мыслительные способности. Колебательные, вибрирующие, плавные, круговые движения танца живота очень похожи на танцевальную медитацию. В результате такого расслабления исчезает беспокойство, устраняются причины многих депрессивных ощущений. Исполняемый в медленном темпе, танец живота проясняет рассудок и способствует умственной релаксации, а быстрые формы танца дарят заряд энергии. Сила движений, исходящих из самого центра женского тела, рождает уверенность и гордость. Она способна поддерживать женщину не только в танцевальном зале или на концертной сцене, но и в обычной жизни. Способности к красивому и точному танцу освобождают танцовщицу от внутренней скованности, от застенчивости и стеснительности, от внутренних зажимов. Она превращается в изящную, гармоничную, уверенную в себе женщину. Это волшебное воздействие танца на настроение и повышение самооценки рождает привлекательную и соблазнительную женщину, которая раньше была глубоко спрятана от людских глаз.

Психологи рекомендуют танец живота женщинам чувствительным и ранимым, склонным к депрессиям, перенесшим стресс, астеникам, невротикам. Этот танец прекрасно успокаивает, улучшает память и способствует концентрации внимания.

Могу сказать, что в группе, где занимаюсь я, есть несколько женщин достаточно уважаемого возраста или как говорит руководитель, «дамы самых элегантных лет», которые занимаются с нами в полную силу, в полном объеме и замечательно себя ощущают. Говорят, что занятия позволяют им до сих пор чувствовать себя женщинами. А я благодаря занятиям смогла быстро восстановиться и физически, и психологически после тяжелой травмы ноги. И поверить в то, что я буду двигаться так же как и до травмы.

**ВЫВОДЫ**

Конечно, не стоит рассматривать танец живота как панацею от всех болезней. То как вы будете двигаться, в каком ритме зависит от личных пристрастий каждого, но главное двигайтесь, танцуйте. Это помогает жить в гармонии с собой.

А закончить я хочу словами Максимилиана Волошина из его статьи «О смысле танца», опубликованной в газете "Утро России" 29 марта 1911 г.

«Что прекраснее человеческого лица, отражающего верно и гармонично те волны настроений и чувств, которые подымаются из глубины души? Надо, чтобы все наше тело стало лицом. В этом тайна эллинской красоты; там все тело было зеркалом духа. Танец - это такой же священный экстаз тела, как молитва - экстаз души. Поэтому танец в своей сущности самое высокое и самое древнее из всех искусств. Оно выше музыки, оно выше поэзии, потому что в танце вне посредства слова и вне посредства инструмента человек сам становится инструментом, песнью и творцом и все его тело звучит, как тембр голоса.

Такого идеального танца, может, еще и нет. Айседора Дункан - только обещание этого будущего танца, только первый намек на него. Но путь к осуществлению его уже начат».