

Иммерсивный танцевально-психологический спектакль «ТАНЦЕТЕРАПИЯ» как метод групповой работы в танцевально-двигательной терапии (ТДТ).

9 июня 2023 года в Санкт-Петербурге в особняке общества «Пальма» состоялся первый показ иммерсивного танцевально-психологического спектакля «ТАНЦЕТЕРАПИЯ». Впервые за всё время существования ТДТ как официально-признанного метода (с 40-х гг XX века и по сей день) техники танцевально-двигательной терапии были интегрированы в творческое пространство спектакля. Автор и исполнитель спектакля – Юлия Смольная – будучи психологом, танцевально-двигательным терапевтом и профессиональной танцовщицей, объединила иммерсивный театр с техниками танцевально-двигательной терапии (ТДТ) и создала уникальный формат 2-часового психологического тренинга для взрослых, в котором были успешно объединены:

- упражнения и техники танце-двигательной терапии,
- монологи и пластические отрывки на актуальные для современного взрослого человека психологические темы,
- особая атмосфера, способствующая погружению в тренинговый процесс (качественный объёмный звук, тщательно выстроенный свет, единый дресс-код).

«ТАНЦЕТЕРАПИЯ» – это спектакль-тренинг, в котором действие разворачивается одновременно и на сцене, и в зале. И поскольку зрители являются активными участниками процесса, спектакль **иммерсивный** (от англ. immersive — «присутствие», «погружение»), то есть обеспечивающий эффект присутствия, погружающий в созданную в театральном пространстве среду и вовлекающий зрителей в действие.

«ТАНЦЕТЕРАПИЯ» Юлии Смольной – это первый и пока единственный прецедент танцевально-двигательного тренинга в формате иммерсивного спектакля. Спектакль-тренинг был проведён дважды – 9 июня и 12 ноября 2023 года. Общее число участников – 160 человек, преимущественно женщины от 25 до 60 лет, однако были и мужчины. Большинство опрошенных зрителей шли на «ТАНЦЕТЕРАПИЮ» для того, чтобы снять накопившееся психо-эмоциональное напряжение, повысить уровень самопонимания, раскрыть свой творческий потенциал через движение, отреагировать в танце те переживания, о которых сложно или невозможно говорить словами и получить необходимый жизненный тонус и импульс вдохновения для улучшения качества своей повседневной жизни.

Ожидания зрителей были оправданы. Судя по множественной обратной связи и после первого, и после второго спектакля-тренинга, зрители не просто формально поучаствовали в упражнениях, но действительно получили те результаты, за которыми шли на иммерсивный спектакль Юлии Смольной.

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) в современном её понимании – это «...использование движения в психотерапевтическом контексте с целью усиления эмоциональной, когнитивной, физической и социальной интеграции индивида» (*официальное определение ТДТ, данное Американской ассоциацией танцевальной терапии ADTA*). В танцевальной терапии, как междисциплинарной практике, объединились три составляющие – искусство танца, движение и психология. Иммерсивный спектакль – это абсолютно новый формат групповой работы в танцевально-двигательной терапии, который получил позитивную оценку как «широкой публики», так и специалистов помогающих профессий, которые также присутствовали на первом и на втором спектакле в качестве зрителей.

ОПИСАНИЕ СПЕКТАКЛЯ:

Спектакль «ТАНЦЕТЕРАПИЯ» длится 2 часа. Действие разворачивается в 2 пространствах (двух «мирах») — в пространстве сцены и в пространстве зала. **Сцена — это пространство ведущей.** Со сцены звучат монологи на темы, которые актуальны для каждого взрослого человека:

- контакт с Телом
- взаимодействие с Миром и с другими людьми
- одиночество
- близость
- доверие и недоверие к Миру и к людям
- Внутренний Ребёнок
- любовные отношения
- детско-родительские отношения
- созависимые отношения
- понимание своего «Я» и осознание собственного масштаба личности.

Зал — это пространство Зрителя. Пространство свободного танца и спонтанного движения, которое рождается из чувственных переживаний участников процесса.

Каждая сцена (а их в спектакле 6) начинается с перформативного действия и завершается упражнением из танцевально-двигательной терапии. Перед каждым упражнением объясняется его суть, так чтобы зрители могли выбрать для себя роль Участника или роль Наблюдателя. По опыту двух спектаклей Наблюдателей практически не было, почти все присутствующие принимали активное участие.

Краткое содержание сцен и их последовательность:

Сцена 1: ОНО

Сердце... Начало всего... Самый первый ритм, который мы начинаем чувствовать ещё в утробе матери. С ритма начинается танец. По завершению сцены зрители выполняют 1-е вводное упражнение, которое позволяет им освоиться в пространстве и плавно войти в танец.

Сцена 2: ОНИ

Про людей, про повседневную суету, про ритм большого города, в котором надо успеть всё и сразу... про то, что можно чувствовать себя одиноко, даже если вокруг тебя люди... и про то, как справляться с этим одиночеством и начать ЗАМЕЧАТЬ людей вокруг, идти на контакт, не бояться смотреть в глаза.

Сцена 3: ОНА

Про Маму, про первый телесный опыт, про базовое доверие миру и про то, что какими бы взрослыми и серьёзными мы ни были, внутри каждого из нас живёт Ребёнок, которому очень нужно наше внимание, наш опыт, наша забота.

Сцена 4: ОН

Про Мужчину, про искру, которая вспыхивает между влюблёнными... про любовь, про кризисы, про созависимые отношения и страх расставания... про то, что отношения взрослеют вместе с партнёрами, и после любого кризиса есть 2 пути — расстаться или приложить усилия и сохранить то, что строилось годами, но начало рушиться.

Сцена 5: МЫ

Про Семью, про связь с другими людьми, про то, что какими бы потерянными мы не ощущали себя в моменте, рядом всегда есть кто-то, на кого можно опереться. Кто поймёт без слов, выслушает посреди ночи, подставит плечо, накормит вкусной домашней едой.

Сцена 6: Я

Про вопросы, которые взрослый человек начинает задавать себе примерно после 30 — Кто я? Зачем я здесь? Куда я иду? Чего я хочу на самом деле?... И самое ценное, что получают зрители, когда проживают эту сцену и выполняют упражнение — это мощное убеждение, с которого обычно начинается новый жизненный этап: «Я БОЛЬШЕ, ЧЕМ Я О СЕБЕ ДУМАЮ»!

Успешный опыт проведения иммерсивного танцевально-психологического «ТАНЦЕТЕРАПИЯ» 9 июня и 12 ноября 2023 года свидетельствует о том, что данный творческий формат танцевально-двигательного тренинга интересен широкой клиентской аудитории и имеет большой потенциал. Вовлечённость участников (зрителей), особая театральная атмосфера и эстетическая сторона процесса усиливают эффект техник танцевально-двигательной терапии. Таким образом танцевально-психологический тренинг в формате иммерсивного спектакля становится для каждого участника значимым событием, которое не только остаётся ярким воспоминанием в памяти, но и приносит свои плоды в виде снятия телесного и психо-эмоционального напряжения, контакта с телом и со своими чувствами, повышения уровня самопонимания, повышения общего тонуса и творческого взгляда на свою жизнь в ближайшей перспективе.

Далеко не каждый человек готов вынести свои проблемы на сессию с психологом или принять на участие в психологическом тренинге. Другое дело спектакль! Для клиентов, которым сложно решиться на работу с психологом или психотерапевтом, иммерсивный спектакль – оптимальный формат для решения их психологических задач.
