



БАССЕНДЖИ-ТЕРАПИЯ – ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ С БАРАБАНАМИ



Оглавление

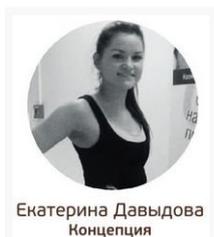
История создания	3
Про оборудование.....	4
Области применения.....	4
В чем суть методики.....	6
1. Танце-двигательная составляющая.....	6
2. Активная музыкальная терапия	9
3. Элементы цветотерапии	11
Бассенджи-терапия с детьми	13
Приложение	16
Ссылки на статьи, репортажи	17
Ссылки на видео.....	17
Контакты.....	18



История создания

Разработка методики началась в 2015 году. Мы поставили себе цель увеличить мотивацию и степень эмоциональной вовлеченности и разрядки в групповых занятиях по фитнесу. В процессе работы мы создали оборудование Бассенджи, а также соответствующую методику использования данного оборудования в сфере взрослого и детского фитнеса. К 2017 году у методики появилось новое применение, а именно, был разработан полноценный психологический инструмент: телесно-ориентированная практика, основанная на функциональных и танцевальных движениях, ритмотерапии (активная музыкальная терапия) и элементах цветотерапии с использованием барабанов Бассенджи.

- **Февраль 2015 г.** – создание первых прототипов барабана, подбор материала, подготовка заявки на патент на полезную модель.
- **Июнь 2015 г.** – проект стал полуфиналистом Startup Village Сколково в направлении «инновации в спорте и спортивной медицине».
- **Июль 2015 – июнь 2016 г.** – дальнейшее развитие фитнес-направления проекта, взаимодействие со взрослыми и детскими спортивными учреждениями.
- **Июль 2016 г.** – **по настоящее время** – сотрудничество с центром «Нейропрогноз», являющемся частью группы неврологических клиник «Прогноз», которая с 1988 года оказывает помощь детям с различными проблемами в развитии. Разработка методики для использования оборудования Бассенджи в качестве инструмента для психокоррекции и развития для детей и взрослых.



Екатерина Давыдова
Концепция

Автор методики и оборудования:

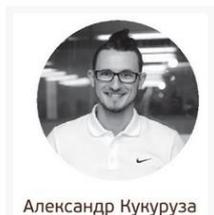
Екатерина Давыдова, студент-психолог (психологический факультет СПбГУ, 2018), психолог-волонтер фонда «Твоя Территория», начинающий юнгианский песочный терапевт.



Дмитрий Попов

Соавторы:

Дмитрий Попов, выпускник СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, диплом с отличием, имеет опыт работы в сфере реабилитации детей разных возрастов, в настоящее время - тренер-эксперт групповых программ, профессиональный барабанщик.



Александр Кукуруза

Александр Кукуруза, выпускник РГПУ им. А.И. Герцена, факультет физической культуры, тренер-эксперт групповых программ, методист, презентер российских и международных фитнес-конвенций, инструктор тренажерного зала (стаж работы более 10 лет), музыкант.

Про оборудование

Бассенджи-терапия предполагает использование специального барабана-платформы и барабанных палочек.

Барабан является изобретением (**патент на полезную модель № 161805**, авторства Е. Давыдовой) и представляет собой конструкцию кубической формы, размером 55x35x23 см (взрослый вариант) или же 45x32x18 см (детский вариант).

Барабан изготавливается из дерева, внутри конструкции у верхней поверхности находятся струны, звук при ударе палочками производится по аналогии с кахоном¹. При этом барабан достаточно прочный, чтобы на него запрыгивать, наступать, садиться, выдерживает вес до 150 кг, имеет нескользящую верхнюю поверхность. На переднюю грань барабанов нанесены рисунки 7 разных цветов (минимальный набор для занятий в группе – 7 комплектов). Подробнее о рисунках в разделе «цветотерапия».



Области применения

Использование методики Бассенджи в качестве психологического, психокоррекционного инструмента можно условно разделить на 4 направления:

1. **Для целей личностного развития** — для людей, которые не страдают от проблем, но хотят чего-то большего в своей жизни. В данном случае Бассенджи-терапия становится способом узнавания себя и своих особых индивидуальных качеств, развития ряда психических и физических навыков. Занятие может помочь осознать скрытые истории

¹ Ударный музыкальный инструмент родом из Перу. Представляет собой коробку, выполненную из дерева или других материалов. Разнообразие тембров кахона достигается благодаря использованию струн или подструнника от малого барабана, которые натягиваются внутри кахона, слегка касаясь тапы.



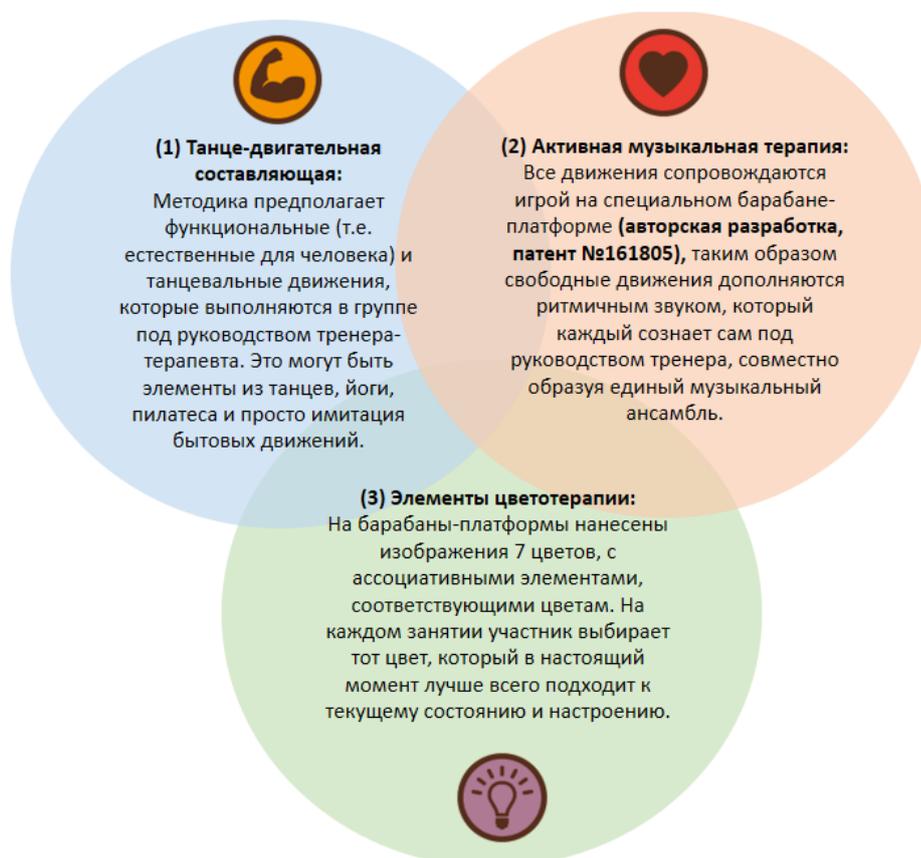
тела, расширить представление о самом себе и найти новые способы самовыражения и взаимодействия с другими людьми.

2. **При работе с детьми** Бассенджи-терапия даёт возможность детям выразить себя, передать своё настроение, снять за короткое время напряжение, учит чувствовать звенья своего тела и правильно определять его положение в пространстве, расширяет поля зрения и улучшает зрительно-моторное планирование, развивает координацию и синхронность движений (подробнее на стр. 13).
3. **Для людей с психологическими проблемами** — работа проходит в групповой форме, и требует достаточно длительное времени для достижения устойчивого результата. В данном подходе следует использовать психодинамическую модель сознания (психоанализ) или подход аналитической психологии К. Г. Юнга².
4. **В рамках вспомогательной клинической терапии** — данный способ применения в настоящий момент пока что недостаточно изучен нами, но на основе работы с другими категориями людей можем предположить, что методика может быть эффективна для пациентов, имеющих проблемы в межличностных коммуникациях, а также сложности с выражением и ощущением собственных эмоций.

² Данное применение находится в процессе разработки, тестирования и подготовки научного обоснования.

В чем суть методики

Басседжи-терапия является сочетанием трех составляющих: танце-двигательная, музыкальная, а также элементы цветотерапии.



1. Танце-двигательная составляющая

Бассенджи-терапия предполагает функциональные (т.е. естественные для человека) и танцевальные движения, которые выполняются в группе под руководством тренера-терапевта. Это могут быть элементы из танцев, йоги, пилатеса, а также имитация естественных, повседневных движений.

Функциональные движения:

Как известно, самые сложные физические задачи человек решает в положении стоя. Добавляя к этому переходы в другие положения, мы создаем целую цепь событий для тела, которая позволит быть максимально готовыми ко всему.

Движения каждого человека – уникальны. Как отпечаток пальца. И мы помогаем каждому отточить свою уникальность благодаря нашему занятию.

Большинство движений в жизни – ассиметричны. Как и лицо каждого из нас. За счет сплетения игры на барабане и функциональной части, мы не только выполняем симметричные



движения с точки зрения биомеханики, но и так же симметрично развиваем правую и левую сторону тела. Стремимся к тому, чтобы человек смог владеть одинаково как правой, так и левой рукой. Улучшаем многоплоскостную стабилизацию.

Занятие Бассенджи подразумевает такие движения, в которых участвует сразу несколько мышечных групп. Получая такую мышечную цепочку, мы сможем выявить слабое звено в этой цепи. А, как известно, человек силен настолько, насколько сильно его самое слабое звено. Правильно выбранное базовое упражнение менее травмоопасно, чем изолированное упражнение. В занятии практикуется сочетание данных движений.

Программа позволяет заниматься в пост-реабилитационном периоде за счет того, что занимающийся сам определяет траекторию, углы и скорость движения.

Занимающиеся становятся приверженцами программе из-за большой вариативности упражнений, с самого начала выполняя более привычные, простые, комфортные и естественные движения.

Танцевальные движения:

Стоит отметить, что танец с древности был неотъемлемым атрибутом ритуалов, древних целительных практик и общинной жизни. В первобытном обществе он выполнял ряд важных социально-психологических функций:

- Сакральная (ритуальная) — танец как первичный символический язык человечества и естественный способ установления связи со священным.
- Коммуникативная — танец как способ для передачи знаний и кодификации общения между полами и первичными группами.
- Идентификационная — танец как способ сопричастности и признак принадлежности своему племени, без которого невозможно выживание.
- Экспрессивная — танец как игра и первое свободное самовыражение.
- Катарсическая (рекреационная) — танец как разрядка и способ снятия эмоционального и физического напряжения.

Если посмотреть на танец и движение с точки зрения психологии, то можно вспомнить К.Г. Юнга, интерес которого к взаимоотношениям тела и психики сформировался еще в детстве. Психика и материя – «две стороны одной и той же медали» (К.Г. Юнг, 1947, стр. 215). «По-видимому, высоко вероятно, что психическое и физическое – не два независимых параллельных процесса, а на сущностном уровне они связаны посредством взаимовлияющих действий...» (К.Г. Юнг, 1912/1928, стр. 18).

Известно, что, будучи психиатром-ординатором в клинике в Цюрихе, Юнг был заворожен таинственными, навязчивыми жестами нескольких наиболее регрессивных пациентов и после ряда случаев «угадывания» по жестам чувств пациента «Юнг часто полагался на символическое значение бессознательных двигательных явлений, которое помогало ему понимать исключительно замкнутых пациентов и общаться с ними» (Танцевальная терапия и глубинная психология, Джоан Ходоров, 2009).



Психотерапевтическая техника использования танца и движения как формы активного воображения была предложена в еще в 1916 г. Юнгом, позже это направление разрабатывала Мэри Уайтхаус – основоположница танцетерапии.

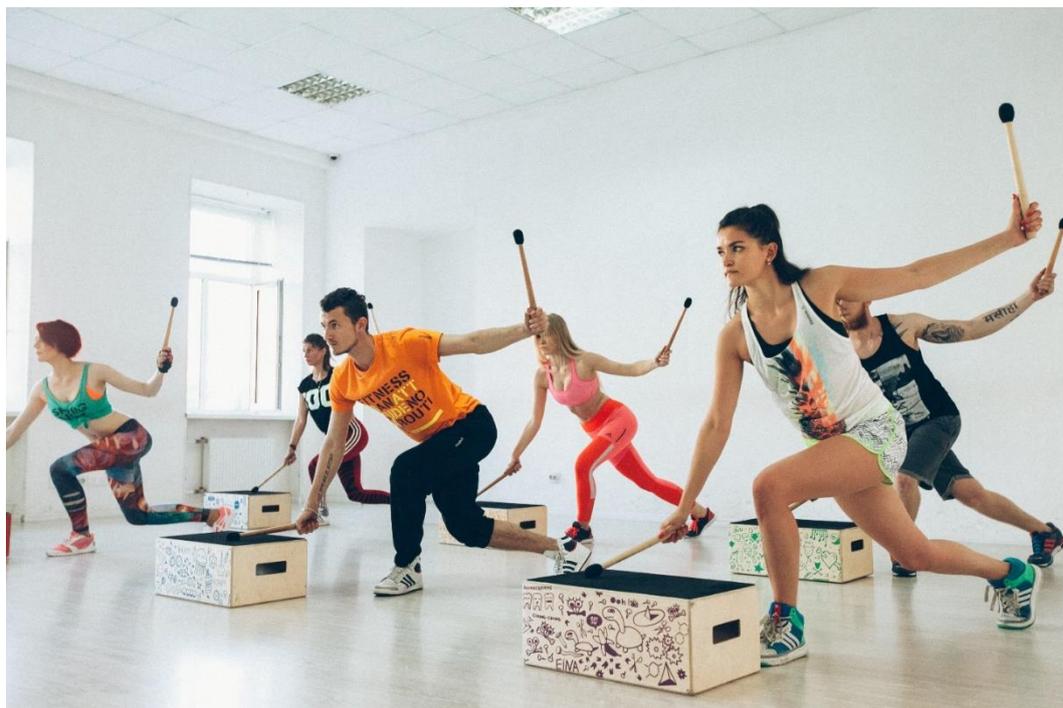
Что касается занятия Бассенджи, то одна из главных задач тренера-терапевта – создать безопасное пространство, в котором человек может в определенные моменты взаимодействовать с группой, а иногда сконцентрироваться на себе. В процессе движений организму дается физическая нагрузка, согласовываются все внутренние ритмы и снимается напряжение благодаря сочетанию игры на барабане и физической активности.

При подборе движений для включения в методику мы опирались на следующие принципы, стандартные для танце-двигательной терапии:

- Тело и психика неразделимы и оказывают постоянное взаимное влияние друг на друга.
- Танец и свободные, функциональные движения — это коммуникация, которая осуществляется на трех уровнях: с самим собой, с другими людьми и с миром.
- Триада мысли-чувства-поведение — единое целое, и изменения в одном аспекте влекут изменения в двух других (принцип целостности).
- Тело воспринимается как процесс, а не как предмет, объект или субъект.
- Обращение к творческим ресурсам человека как к неиссякаемому источнику жизненной силы и созидательной энергии.

Цели:

- Расширение сферы осознания собственного тела, его особенностей, возможностей и целостности.
- Развитие глубинного доверия себе и повышение самооценки путем развития более положительного образа тела.
- Совершенствование социальных умений в безопасном пространстве.
- Интеграция внутреннего опыта — установления связи между чувствами, мыслями и движением.
- Создание глубокого группового опыта, при котором каждый индивидуален, но объединен с группой единым действием.



2. Активная музыкальная терапия

История музыкальной терапии:

Одним из первых людей, утверждавшим значительное влияние музыки на психическое и физическое состояние человека, был греческий ученый и философ Пифагор. Как видно из труда Ямвлиха «О пифагорейской жизни», если некто «слушает прекрасные ритмы и песни, то такой человек начинает музыкальное образование с мелодий и ритмов, от которых излечиваются человеческие нравы и страсти и устанавливается первоначальная гармония душевных сил».

В XIX столетии французский психиатр Эскироль начал использовать музыкальную терапию в психиатрических заведениях. Дальнейшее распространение музыкотерапия получила после Первой мировой войны. В 1930-х годах опыт военных врачей использовали немецкие терапевты при лечении язвы желудка, швейцарские — при лечении легких форм туберкулеза. Австрийские акушеры с помощью музыки обезболивали роды. Использование музыки и звука как анестезирующего средства стало применяться в стоматологической и хирургической практике. Вся эта практика стала основой развития музыкотерапии после Второй мировой войны.

Во второй половине XX века технические возможности в исследовании физиологических реакций, возникающих в организме в процессе музыкального восприятия, значительно возросли. Было показано, что музыка активно влияет на функции некоторых жизненно важных физиологических систем, интенсивность физиологических процессов, дыхание и сердечно-сосудистую систему, кровообращение, приводит даже к определенным гормональным и биохимическим изменениям.

Содержательные материалы к проекту «Бассенджи-терапия – функциональное занятие с барабанами. Автор – Е. Давыдова, 2017 г.



Музыкальная терапия бывает:

- Рецептивная музыкотерапия (пассивная): участник занятия – слушатель.
- Активные методы музыкальной терапии: игра на музыкальном инструменте.
- Интегративная музыкотерапия.

Занятие Бассенджи предполагает элементы активной музыкальной терапии.

Вся физическая активность и движения сопровождаются игрой на специальном барабане-платформе (авторская разработка, патент №161805), таким образом свободные движения дополняются ритмичным звуком, который каждый осознает сам под руководством тренера, совместно образуя единый музыкальный ансамбль.

Бассенджи-терапия предполагает 3 вида взаимодействия с ритмом:

1. Игра на барабане-платформе под руководством тренера во время выполнения функциональных и танцевальных движений;
2. Импровизация;
3. В заключительной части занятия производится игра на барабане как на музыкальном инструменте.

Можно отметить 5 сфер, на которые влияет игра на барабане:

Эмоциональная. Игра помогает «раскрыть» эмоции, снять психологические барьеры, мешающие нам чувствовать и принимать, проживать наши эмоции. Например, агрессивная игра на барабане может стать выражением долго сдерживаемого гнева, который клиент испытывает по отношению к кому-либо в форме, в которой его никто не осудит. Когда звучит барабанный бой, человек концентрируется на состоянии здесь и сейчас, невозможно думать о грядущих страхах, сожалениях о прошлом или что сегодня на обед.

Игра на барабане – отличный выход для тех, кто привык подавлять эмоции, он поможет их восстановить, а ритмичные удары являются мощным чувственным стимулом.

Физиологическая. Кроме позитивных сдвигов в эмоциональной среде, барабанные ритмы также приводят и к позитивным физиологическим сдвигам. Многочисленные научные исследования статистически доказывают, что одна часовая групповая сессия игры на барабанах приводит к увеличению активности различных физиологических показателей. А также в рамках тренировочного процесса заметно снижение усталости и повышения выносливости при физической нагрузке.

Коммуникативная. Когда несколько человек импровизируют вместе на музыкальных инструментах — это диалог (или полилог), это своего рода общение. Участникам не нужно взаимодействовать друг с другом лично, вербально, например, для того, чтобы чувствовать себя в атмосфере единства, это достигается за счет совместной игры.

Социальная*. Применимо прежде всего с детьми. Например, «неконтактный» ребёнок довольно скоро начинает подыгрывать терапевту/тренеру, а потом и поддерживать

регулярный визуальный контакт и инициировать общение с группой., что благотворно влияет на его состояние и развитие.

Когнитивная. Барабанная импровизация является удобным средством для работы с памятью и бессознательным. Барабанный ритм структурирует процессы мышления и памяти. Звуки взаимодействуют с ассоциативными структурами, "вытаскивая" на поверхность, в сознание актуальные воспоминания и переживания. Даже то, что музыкой назвать сложно - диссонансы и откровенно "некрасивые, уродливые" мелодии, способны оказывать воздействие на память и сознание, а, следовательно, и благотворно влиять на общее состояние.

Важным моментом является также то, что перкуссия – достаточно простой в использовании и освоении инструмент и уже к концу первого занятия у человека начинает получаться, что может быть эффективно в работе с такими установками как «у меня ничего не получается», «я ничего не умею» и с низкой самооценкой в целом.



3. Элементы цветотерапии

На барабаны-платформы нанесены изображения 7 цветов, с ассоциативными элементами, соответствующими цветам. На каждом занятии участник выбирает тот цвет, который в настоящий момент лучше всего подходит к текущему состоянию и настроению.

Ввиду того, что цветотерапия относится к нетрадиционной терапии, мы признаем наименьшее ее влияние на эффективность методики Бассенджи-терапии в целом. Тем не менее опытным путем доказано, что клиенты с удовольствием принимают участие в выборе цвета барабана перед началом тренировки, постепенно погружаясь в процесс. Таким образом, элементы цветотерапии являются вводным, подготовительным этапом, переходом от того, что было до (рабочий день, повседневная суета...), к тому, что будет после (сама тренировка).

В целом можно отметить следующие свойства и влияние цветов:

Красный – считается стимулирующим, как часто пишут, «способствует активности, дружелюбию, уверенности; в больших количествах вызывает гнев и ярость. Дает уверенность в себе, готовность к действию, способствует заявлению о силе и возможностях».

Оранжевый – в сознании большинства людей оранжевый обладает позитивной жизнеутверждающей энергией. Так, апельсин ассоциируется у нас со свежестью и бодростью, а закат солнца – с теплым романтическим вечером и умиротворением.

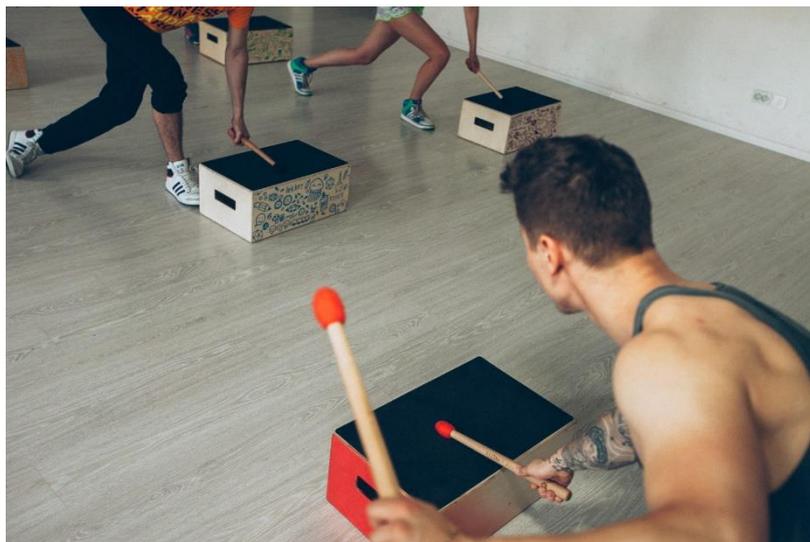
Желтый – называют жёлтый тонизирующим и «ободряющим» цветом, который стимулирующе воздействует на умственную жизнь человека.

Зеленый – умиротворяет, успокаивает, обновляет.

Синий – может оказывать успокаивающее воздействие на психику.

Голубой - является успокаивающим цветом, способствует физическому и умственному расслаблению, создаёт атмосферу безопасности и доверия

Фиолетовый – успокаивает нервную систему, повышает работоспособность.





Бассенджи-терапия с детьми

С 2016 года Бассенджи-терапия тестируется и применяется в центре «Нейропрогноз» являющемся частью группы неврологических клиник «Прогноз», которая с 1988 года оказывает помощь детям с различными проблемами в развитии.

При работе с детьми используется адаптированное оборудование (барабаны Бассенджи размером 45х32х18 см), а также методика, имеющая ряд модификаций, по сравнению с взрослым вариантом.

В целом, занятие Бассенджи включает в себя комбинацию шагов и движений в сочетании с ударами палочками по барабану-платформе. Тренировка происходит в непрерывном движении со сменой видов деятельности и физической активности.

Прежде всего занятие направлено на: кардио-стимуляцию, тренировку выносливости, повышение физических показателей организма, развитие кардио-респираторной системы, улучшение чувства ритма и ощущения границ тела.

Влияние: учит выполнению действий по очереди, помогает выстроить последовательность движений, стимулирует процесс обработки слуховой информации, улучшает чувство ритма, таким образом оказывает положительное влияние на общее гармоничное развитие ребёнка в четырех взаимодополняющих сферах: речевой, интеллектуальной, двигательной, эмоциональной.

Занимательная игра на барабанах в сочетании с двигательной активностью даёт возможность детям выразить себя, передать своё настроение, снять за короткое время напряжение, учит чувствовать звенья своего тела и правильно определять его положение в пространстве, расширяет поля зрения и улучшает зрительно-моторное планирование, развивает координацию и синхронность движений.

Постоянная смена деятельности позволяет детям подстраивать сенсорную и вестибулярную систему под изменения среды, что способствует зарождению навыка и повышению концентрации внимания.

Что важно, эти занятия исключают рутинную деятельность, которая быстро утомляет детей.

Ударные музыкальные инструменты - самые древние и простые для освоения. Для того, чтобы на них играть, достаточно взять в руки палочки и быть собой. Каждый ребёнок выбирает свой инструмент и находит свой уникальный звук, который помогает ему выразить себя.

Использование барабанов-платформ, в качестве музыкального инструмента вызывает интерес и повышает у детей мотивацию к занятию, так как для них является необычным, что по барабану можно стучать, на нем же можно сидеть, стоять, прыгать.

На занятиях с детьми темп тренировки снижен в 2 раза, по сравнению со взрослым вариантом, сложность упражнений и нагрузка адаптирована согласно возрасту, есть подводящие упражнения и разминка. В занятия включены игровые компоненты и имитация вымышленных



персонажей, задания на саморегуляцию (играем быстрее – медленнее, тише – громче, по очереди).

Бассенджи-терапия для детей решает ряд специфических задач:

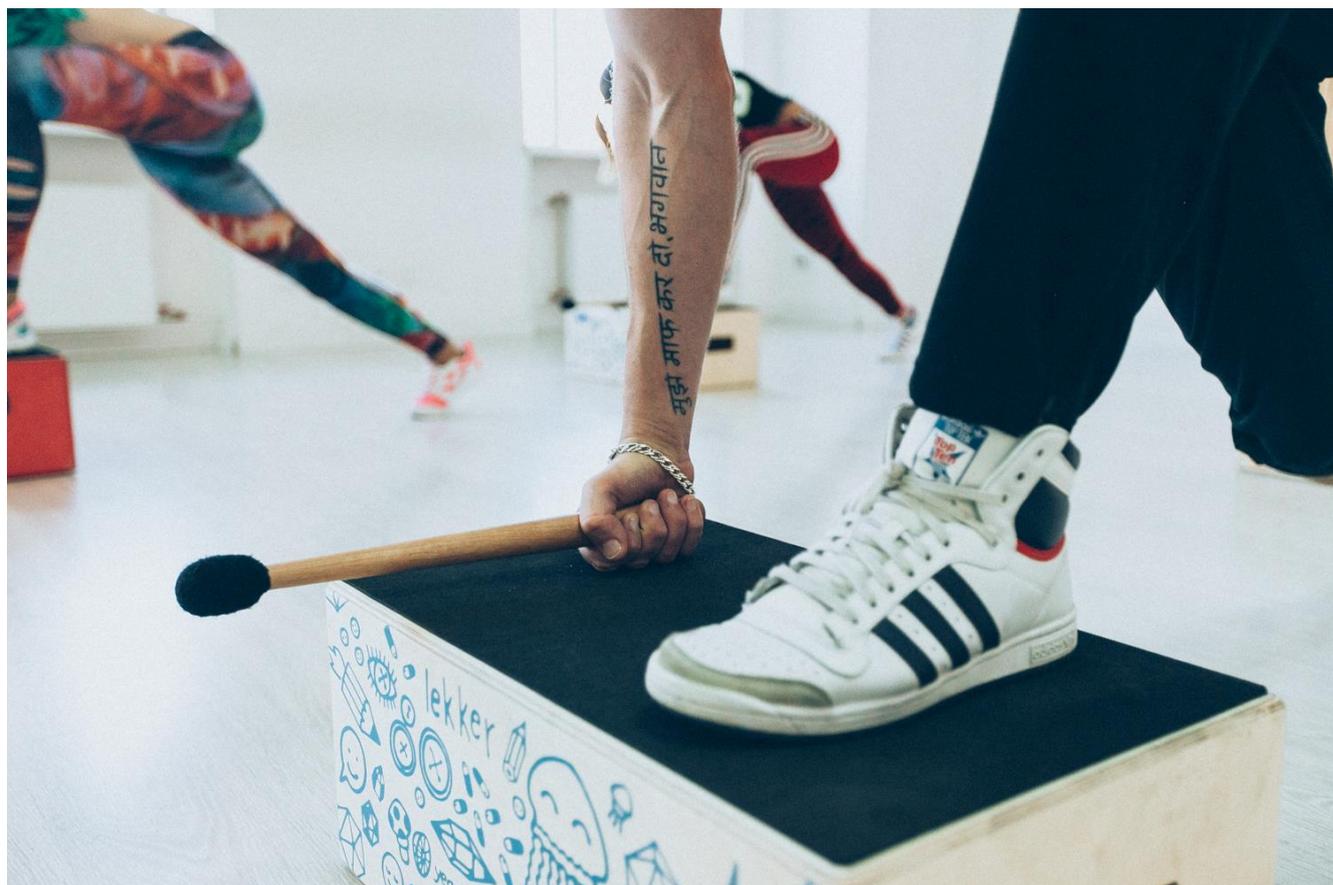
- 1. Развитие общей и тонкой моторики** - за счет работы с палочками, барабаном. Как известно, моторика связана с нервной системой, зрением, вниманием, памятью и восприятием, а также с речью ребенка. Учеными доказано, что в головном мозге речевой и моторный центры расположены очень близко друг к другу. Поэтому при стимуляции моторных навыков пальцев рук речевой центр начинает активизироваться.
- 2. Нормализация мышечного тонуса** - за счет активных функциональных движений ребенок получает равномерную физическую нагрузку, благотворно влияющую на такие показатели как сила, скорость, выносливость, гибкость.
- 3. Вестибулярная и проприоцептивная стимуляция** за счет перемещения тела в пространстве и использования медленных колебательных, линейных или круговых движений для успокоения ребенка, а также быстрых – для возбуждения и активизации. Проприоцептивная стимуляция достигается за счет побуждения ребенка сопротивляться силам гравитации (удерживать палочки в определенных позах, бить по барабану, бить палочками над головой и так далее).
- 4. Улучшение постурального контроля** – за счет игры на барабане в разных позах и положениях – сидя, стоя, в наклоне, на бегу, с приседаниями и так далее.
- 5. Улучшение пространственной координации** – перемещение вокруг барабана, запрыгивание на него, упражнения стоя на барабане.
- 6. Повышение проприоцептивной чувствительности**
- 7. Осознание границ тела** («я и барабан», «я и палочки», «я и другие дети», «я и пространство, в котором проходит занятие»).
- 8. Преодоление гравитационной неуверенности** – например, прыжки на барабан.
- 9. Улучшение чувства ритма и времени** – за счет разнообразия игры, например, тренер задает ритм, дети повторяют или отвечают другое, смена темпа на более быстрый/медленный.
- 10. Улучшение зрительно-моторного планирования**
- 11. Планирование последовательности действий** – достигается за счет необходимости сочетания физической активности с игрой на барабане.
- 12. Стимуляция процессов обработки звуковой информации**
- 13. Повышение концентрации внимания**
- 14. Работа над развитием целенаправленной и осмысленной деятельности** – создание мелодии совместно с группой в сочетании со сложными движениями/танцем.
- 15. Развитие понимания обращенной речи** - взаимодействие с тренером, его командами.
- 16. Выявление видов деятельности, способствующих развитию навыков счёта и письма**
- 17. Переход к использованию новых средств коммуникации** – невербальное общение с помощью ритма с другими детьми, тренером.

18. Расширение спектра познавательных интересов

19. Коррекция поведенческих проблем (агрессия, застенчивость, истерики) – занятие дает возможность выразить подавленные или тяжело контролируемые эмоции в безопасной и свободной форме через игру на барабанах и движения.

20. Социализация (границы, правила, умение делать выбор) – тренируется путем выбора цвета барабана, местоположения в комнате, соблюдением правил занятия итд.

21. Развитие саморегуляции (умение контролировать эмоциональное состояние, умение делать выбор, реагировать на стресс).



Приложение

Фото с занятий:



Фото 1. Игра на барабанах в движении.



Фото 2. Использование барабана в качестве платформы для запрыгивания.



Фото 3. Концентрация на ритме, который задает тренер-терапевт.



Фото 4. Игра на барабанах как на музыкальном инструменте, в статике.

Ссылки на статьи, репортажи

В процессе разработки методики -- от концепции до полноценного психологического инструмента -- было несколько публикаций, репортажей о нас:

- **Вести Ру:** презентация нашей методики на Фестивале ВКонтакте 2017 (с 00:30): <https://www.vesti.ru/videos/show/vid/723344/cid/7/#>
- **Live 78:** репортаж, интервью с тренером: <https://www.youtube.com/watch?v=n2IV11UBZQ&feature=youtu.be>
- **Мир 24:** репортаж, интервью с тренером: <https://mir24.tv/news/13584867/kak-pohudet-s-pomoshchyu-barabana>
- **Зожник:** интервью с автором методики, Екатериной Давыдовой: <http://zozhnik.ru/rossijskoe-patentovannoe-izobretenie/>



Ссылки на видео

- Презентация Бассенджи на Фестивале ВКонтакте: https://vk.com/video-93161526_456239023
- Занятие в фитнес-клубе: https://vk.com/video-93161526_171945556 и https://vk.com/video-93161526_171945518

