

Если верить публицистике, статьям в научных журналах, в Интернете, то создается впечатление, что танцтерапия появилась совсем недавно. Переход танца в терапевтическую модальность настойчиво связывают с именем американской танцовщицы Мэрион Чейз и время появления — с 40-ми гг. XX столетия. Это далеко не так.

Еще в глубокой древности было замечено, что ритмичные телодвижения, совершаемые множеством людей, приводят к появлению почти мистического чувства единения друг с другом. А если к этому прибавляется еще и физическое единение, то возникает колоссальный по мощности однонаправленный заряд человеческой энергии, способный дать мощный лечебный эффект. Этим пользовались ещё в палеолите, о чём свидетельствуют многочисленные археологические памятники, в том числе и сибирские статуэтки и писаницы [1]. Широко использовался оздоровительный танец в шаманизме. О возможностях врачевания танцем хорошо знали в античности. В произведении Ксенофонта «Пир» Сократ объясняет собравшимся, почему ему необходимы танцы: «Я буду танцевать, клянусь Зевсом... Я хочу гимнастическими упражнениями укрепить здоровье..., хочу иметь лучший аппетит, лучший сон..., я стремлюсь не к тем упражнениям, от которых ноги толстеют, а плечи худеют, как у бегунов, и не к таким, от которых плечи толстеют, а ноги худеют, как у кулачных бойцов, я желаю работать всем телом, чтобы все его привести в равновесие. Или вы не знаете, что недавно утром вот этот самый Хармид застал меня за танцами?» [2, с. 166].

Из этого отрывка видно, что лечебные танцы в Древней Греции подразделялись на подгруппы по функциональным отличиям:

- для коррекции осанки;
- для эмоционально-психологической коррекции;
- для похужения;
- для улучшения пищеварения;
- для хорошего аппетита;
- для регулирования сердечно-сосудистой системы и т. д.

Нельзя не отметить, что Сократ и Ксенофонт также имели совсем не дилетантские знания о лечебных танцах. Увидеть влияние того или иного движения или группы движений на рост мышц, формирование фигуры может лишь опытный хореограф, который имеет большую практику не только исполнительской, но и педагогической деятельности в области высокого танца (под высоким танцем автор подразумевает подобие классического тренажа).

Была в Древней Греции медицинская гимназия, основателем которой считается Геродик (V в. до н. э.). В Древнем Риме этот опыт продолжили Целий Аврелиан, Корнелий Цельс (I в. до н. э.), Гален (130–200 гг.).

Целий предлагал лечить физическими упражнениями многие хронические заболевания. Гален считал, что понятия физической культуры, физического труда и здоровья неразделимы.

В Древней Греции гимнастика, как и многие другие виды спорта, причислялись к танцам. Философ Платон называл гимнастику и даже борьбу видами танца. Кстати, все спортивные соревнования сопровождались музыкой и поэтому вполне подходили под современные трактовки термина танец.

Мы привыкли к понятиям «хореография», «пляска», «балет», «фигурное катание», «танцовщик», «балерина», «хореограф», «балетмейстер». Встречая такие слова мы не сомневаемся, что речь идет о танце. А вот в лексиконе жителей Древней Греции никаких этих слов, кроме гимнастики и пляски не было. Единение ритма (греки называли «ритмом» порядок и пропорциональность, наблюдаемые при движении тела) с гармонией (движение звуков) выражается у греков словом, которого нет ни на одном языке. Переводимое слово «танец» не выражает двойной идеи. Музыка и танцы первоначально составляли одно неделимое целое... В позднейшие времена, когда появилась трагедия с её хорами, греки создали слово «хородия», чтобы ещё ярче выразить связь музыки с танцами. Лукиан писал: *«Дело в том, что в старину одни и те же люди и пели, и плясали, но позднее, поскольку усиленное дыхание при движении сбивало песню, порешили, что будет лучше, если плясунам будут подпевать другие»* [3, с. 589].

С. Н. Худеков уверял, что в Древней Греции *хореография, то есть жесты, позы и т. п. входили в состав телесных упражнений, которые преподавались в школах* [4, с. 98].

В средние века произошла подмена понятий. Из гимнастики, физкультуры убрали танец. Так и в лечебной гимнастике остались только физические упражнения. Возможно поэтому, при всем могуществе лечебной физкультуры, её практический результат сегодня оставляет желать лучшего. Он не может быть сравним даже с теми результатами, которые описывают античные авторы.

Причины этого известны. Вот, что пишется в одном из современных учебников по лечебной физкультуре: *«Те взрослые люди, которые играют в теннис, посещают бассейн или ездят верхом, поступают так только потому, что им это нравится. Тем же, кто предпочитает отдыхать сидя или лежа, наверное, доказывать это бесполезно — по крайней мере до тех пор, пока они здоровы. Когда же жизнь заставит — всякий и сам на себе почувствует благотворное влияние движений»* [6, с. 23].

Положительный эффект от лечебной физкультуры возможен только в случае постоянных и планомерных занятий. Физические упражнения же в качестве лекарства обычному пациенту, и особенно детям, кажутся скучными; они утомляют однообразием и быстро надоедают. В случае же использования танцев в лечении, это совмещается с удовольствием. Людей, которые не любят танцевать, практически нет. Даже если кто-то говорит, что не любит танцев, то чаще всего от того, что не умеет танцевать. Юлиус Липпс в своей знаменитой книге *«Происхождение вещей»* писал: *«Наиболее широко распространенным выражением жизнерадостности и общительности являются, по-видимому, танцы»* [6, с. 25]. Для танцев не надо

приспособлений, спортивных снарядов. Для ребёнка два часа занятий танцем пролетают незаметно и дети готовы танцевать по три-четыре раза в неделю.

На Западе специалистов по арт- и танц-терапии давно уже готовят в медицинских колледжах и ВУЗах. Необходимость в подготовке таких специалистов назрела и в России. В Государственном стандарте Высшего профессионального хореографического образования появились новые специализации, в том числе и по танц-терапии. То, что в России специалистов по танцтерапии будут готовить в системе профессионального хореографического образования, на мой взгляд, — правильно. Здесь — и признание огромных возможностей танца, и вера в русскую хореографическую школу.

Исследования связи танцев со здоровьем велись в России и в царское, и в советское время. В отличие от западной традиции, русская хореографическая практика не ограничивалась только психотерапией. Последняя считалась естественным результатом исполнения каждого танца.

В возникшем на обломках СССР капиталистическом государстве профессиональному и любительскому искусству было очень тяжело. В новой России катастрофически сократилось количество любительских оркестров, хоров, драматических кружков. А любительская хореография не только выдержала, но и приобрела новые привлекательные грани.

При резком ухудшении здоровья населения России и одновременном тысячекратном удорожании лекарственных средств, танец показывал себя как дешевый и надежный способ профилактики и лечения многих заболеваний.

В начале XXI в. в детских хореографических коллективах стало приходиться так много больных детей, что преподавателям-хореографам, прежде чем заниматься собственно обучением танцам, приходилось учиться медицинским основам и даже, в некоторых случаях, врачевать. Хореографам удавалось лечить своих воспитанников, так что лечение было надёжно спрятано за удовольствие. Танец давал хорошие результаты при гиподинамии, ожирении, заболеваниях позвоночника, болезнях сердца и лёгких, при проблемах желудка, кишечника и многих других заболеваниях. Всё это и вызвало тот ажиотаж, который возник вокруг хореографических, особенно классических, коллективов.

Лидером лечебного воздействия оказался классический танец. Как мы знаем, классический танец — самый сложный жанр танцевального искусства. В профессиональных балетных школах его осваивают долгие годы. Но в самодеятельных детских коллективах, классический танец (его облегчённый вариант) на первых же этапах обучения (с полугода до двух лет), давал поразительные лечебные и оздоравливающие результаты [1].

Классический танец, как всякое мощное лекарство, должен строго дозироваться. Лекарство может приносить пользу, но может и навредить. Поэтому педагогу классического танца необходимо серьёзно учиться и постоянно, совершенствоваться в своей профессии. Преподавание классического танца имеет высшую степень сложности и может осуществляться далеко не каждым педагогом. Даже в самодеятельном кружке хореограф должен иметь солидные познания

в анатомии и обладать «рентгеновским» зрением — видеть как работают кости и связки ученика.

Сейчас репертуар балетных театров невероятно пёстрый. Артистам каждый день приходится перестраивать свой движенческий комплекс на новый стиль, новую пластику и хореографическую лексику.

Многолетняя учёба будущего артиста балета направлена на подготовку его опорно-двигательного аппарата к встрече с любым сложным движением, к локализации любой кинетической опасности. Выполнение законов классического танца является лучшей профилактикой от будущих травм. А поскольку эта профилактика осуществляется средствами танца, то её вполне можно назвать модным сегодня термином «танцтерапия».

Если для лечения заболеваний любителей классический экзерсис следует облегчать, то для профилактики защиты от травм артистов балета надо точно соблюдать законы русской балетной школы. А для этого надо вновь и вновь изучать бесмертный труд А. Я. Вагановой «Основы классического танца». Возможно, сотрудничество с Л. Д. Блок, дочерью гениального русского химика Д. И. Менделеева, и позволило А. Я. Вагановой сделать эту книгу многозначной и глубокой.

Один из рецептов А. Я. Вагановой

Буквально на первых страницах А. Я. Ваганова пишет о battements: «Эти battements — основа всего танца. Они найдены так гениально, что кажется, их создатель проник в самую суть строения и функций связочного аппарата ноги. Простой пример из повседневной жизни танцовщицы доказывает это. Когда танцовщица во время танца слегка подвернёт ногу и от ощущения неловкости не может на нее ступить, стоит ей тщательно проделать battements tendus, как нога легко восстанавливает свою работоспособность» [9, с. 33].

Когда во время движения человека подворачивается стопа, то происходит надрыв наружных связок стопы, появляется обширная гематома на внешней стороне суставной сумки. Это — очень болезненная и неприятная травма. Постоянная боль в стопе длится несколько недель и даже месяцев. В дальнейшем связки становятся подвержены повторным надрывам. Эта травма очень часто происходит в обычной жизни. Она весьма характерна и для сцены.

Я много раз проверял рецепт Вагановой. Даже в тяжелейших случаях он действует безотказно. Самое удивительное, что после выполнения рекомендованного упражнения, все признаки травмы исчезали. Не возникала гематома, не опухал сустав, не было боли.

Ортопеды дружно возражали: «Этого не может быть!». Но несколько раз я показывал локализацию травмы по рекомендации Вагановой прямо при врачах. Те вынуждены были подтверждать действенность рецепта. Но мгновенному уходу боли, опухоли, гематомы объяснения не могли найти. В глазах же врачей оставалось недоверие: «Не может быть! Это из категории Чуда!»

Но чудо — это когда один раз получается. А здесь и десять, и сто раз — одинаковый результат.

Якутский эксперимент

Много раз мне приходилось слышать о классическом танце: «В земных условиях этого выполнить нельзя!» Но именно эти самые сложные законы создают красоту и здоровье. В классическом танце, как и в самой жизни, эти понятия неразделимы.

И вновь я буду писать о Чуде.

В своё время мне посчастливилось наблюдать и в какой-то мере участвовать в уникальном эксперименте Н. С. Посельской. О нём достаточно много писали в прессе. Это очень близко темам Красоты, Здоровья, Чуда.

Наталья Семёновна Посельская — замечательный якутский педагог классического танца — прожила короткую но яркую жизнь. Закончив Новосибирское хореографическое училище, она стала солисткой балета Якутского театра оперы и балета. Артистка мечтала о появлении балетной школы в Якутске и сама же осуществила эту мечту. Благодаря её энтузиазму, школа была создана. Для хореографического училища республики Саха-Якутия было выстроено прекрасное здание. Первые чертежи будущего здания нарисовала сама же Посельская. Наталья Семёновна стала художественным руководителем и педагогом классического танца. Она не отбирала в свой класс самых способных, брала всех подряд.

Как-то, приехав в очередной раз в Якутск, я ужаснулся, увидев девочек, набранных в первый класс. Ни у одной не было выворотности, шага, нормальных пропорций. Это, впрочем, отражало национальные особенности населения. В Якутии, как и на других северных территориях России, организм человека адаптируется к суровым условиям жизни. Из-за этого формируется далёкая от балетного идеала конструкция тела, его пропорциональность.

Через три года я снова приехал в Якутск и поразился тому, как в классе Посельской изменились дети. Они похудели, их коротенькие ножки вытянулись, появилась хорошая растяжка и шаг. На мой вопрос, как это удалось, Наталья Семёновна ответила: «Строгая диета здесь не при чём! Надо лишь точно следовать Вагановой и танец сам всё исправит. Классический танец может творить чудеса»!

Н. С. Посельская задумала и осуществила масштабный проект исследования влияния классического танца на здоровье, на коррекцию пропорциональности учеников. К проекту подключилась Якутская медицинская академия, несколько медицинских научно-исследовательских институтов России, Красноярское государственное хореографическое училище и общеобразовательные школы двух городов.

Врачи регулярно обследовали всех учеников Якутского республиканского и Красноярского государственного хореографических училищ. Для сравнения параметров и контрольных измерений были привлечены дети, не занимающиеся в профессиональных балетных училищах — ученики соответствующих классов десяти общеобразовательных школ Якутска и Красноярска.

Исследования велись десять лет. Кстати, слова о диете были не случайны. В якутском училище строго следили, чтобы дети питались сытно. За пять пропусков завтрака ученика исключали как профнепригодного. Описывать детали не будем. Для нашей темы важно, что результат масштабного эксперимента превзошёл самые

смелые ожидания. За годы учёбы в хореографическом училище, благодаря ежедневному классическому экзерсису и прочим танцевальным дисциплинам (другие факторы, включая питание, у обеих групп участников эксперимента были примерно одинаковы) у учеников балетной школы пропорции тела значительно изменились. *У выпускников балетных училищ длина ног на 10–15 см превысила такие же измерения у воспитанников общеобразовательных школ.* Такой большой разницы не предполагала даже Н. С. Посельская.

Программы по танцтерапии

Подготовка грамотных танцтерапевтов необходима сегодня для обеспечения здоровья населения России. Такие специалисты крайне необходимы также и для самих профессионалов хореографии.

Взяться за подготовку танцтерапевтов — огромная ответственность. Процесс становления новой профессии наверняка будет длительный. Я уверен, что при подготовке таких специалистов должна планироваться не только психокоррекция, как это принято за рубежом. Западный опыт почти бесполезен для российской ситуации, для наших специфических проблем и конкретики заболеваний. наших студентов готовить следует по всему спектру заболеваний, поддающихся лечению танцем: проблемам опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, гиподинамии, ожирении и т. д. Создать программы, учебники или учебные пособия для решения этих задач, с учётом российского и мирового опыта, — невероятно трудно. Нужна серьёзная работа и медиков, и дансологов.

В вопросах здоровья пользоваться всеми возможностями классического танца мы ещё не научились.

В программах, учебниках следует опираться на анализ гениального труда А. Я. Вагановой. Если мы внимательно вчитаемся в эту книгу с позиций здоровья, то откроется ещё много скрытых пока возможностей классического танца.

Левитация в балете

Чтобы дать дансологам пищу для дискуссий, рискну предложить заглянуть за горизонт реальности. Пусть для молодых коллег и будущих исследователей появится тема для споров, вызовы для серьёзных размышлений и исследований.

В 2011 г. в своём докладе на Втором сибирском конгрессе ЮНЕСКО «Проблемы высшего профессионального хореографического образования» доктор медицинских наук С. В. Казначеев сказал: «Танцевальные движения, реализованные высококвалифицированным танцором перед зрителями, в свете сказанного, можно рассматривать не только как индикаторы его эмоционального состояния, но и как следствия успешного или менее успешного взаимодействия его силового поля с силовыми полями сценической площадки. Процесс адаптации любого танца к какой-либо сцене, есть тонкий процесс исследования сознанием танцующего структуры и расположения многочисленных силовых полей организуемых последней...» [10, с. 132].

Предположение, что танец может изменять пространство, нашло горячий отклик у хореографов, присутствующих на конгрессе. Каждый из них в своей практике достаточно часто находил подтверждение этому, даже если танец был бытовым и исполнялся не очень профессионально. Если же говорить о высококвалифицированном исполнении, то примеров воздействия танца на зрителей, исполнителей и на пространство находилось намного больше.

Сегодня официальная наука пересматривает свои прежние аксиомы. То, что вчера трактовалось как антинаучный домысел или миф, получает научное подтверждение. Закон всемирного тяготения меняется в связи с обнаружением гравитационных волн. Говоря о прыжках, А. Я. Ваганова постоянно употребляет термины «баллон» и «элевация». Мне кажется, что автор подталкивает нас к добавлению ещё одного понятия — «левитация».

В 60-е гг. балетоманы восхищались искусством выдающегося танцовщика Юрия Соловьёва. Очень молодым он стал танцевать все ведущие партии на сцене театра им. С. М. Кирова (теперь Мариинский театр), был народным артистом СССР. Меня, как и всех зрителей, поражали, прежде всего, прыжки Ю. В. Соловьёва, которые вызывали ощущение нереального. Недаром в прессе его называли то Гагариным, то Икаром.

Тогда уроки артистов театра проходили в залах училища. Класс солистов вёл А. И. Пушкин. Ю. Соловьёв не пропускал утренних уроков. У открытых дверей первого зала постоянно толпились ученики школы, надеявшиеся разгадать секрет прыжков Соловьёва. У Юрия Владимировича была подвижная, пластичная, с огромным красивым подъёмом стопа. Поражало, как он делал пируэты на высочайших полупальцах и затем замирал в неподвижности самой сложной позы. Впрочем, это можно было объяснить правильным следованием правилам А. Я. Вагановой, выполнением законов классического танца.

Но когда начинались прыжки, то ничего объяснить я не мог. На сцене могла ввести в заблуждение магия сцены, костюм, образ персонажа, развитие действия, восторженные зрители... Но в классе всего этого не было! А Соловьёв прыгал и зависал в воздухе, с трудом заставляя себя приземляться. Каждый раз казалось, что законы земного тяготения дают серьёзные сбои.

Вновь хочу вернуться к давнему докладу С. В. Казначеева: «Возвращаясь к анализу «классического танца» Л. Д. Блок [11] можно говорить о том, что вслед за овладением техникой танца, с опорой на выворотную стопу, о которой рассказывала она, необходимо слить обретенную свободу сценического движения с чувством лёгкости или трудности его выполнения в том или ином месте сцены. После этого слияния ещё раз подумать о том, в каком месте сцены под влиянием её силового поля можно усилить или ослабить экспрессию и красоту выполняемого движения, наполнив его теми элементами танца, выполнение которых здесь даются наиболее легко. Только после выполнения указанной последовательности действий можно рассчитывать на то, что балетное па сможет приобрести свою максимальную выразительность и будет способно передавать, теперь уже понятным для зрителя языком, именно ту информацию, которую с успехом зафиксировала себя в показанном танцевальном движении [10, с. 133].

Когда мы читаем воспоминания очевидцев о прыжках В. Нижинского, не описывают ли они примеры такой левитации?

Возможно, точное следование законам классического танца великих танцовщиков настолько изменяет пространство, что человек выскакивает на гребень гравитационной волны и преодолевает гравитацию?

От этой мысли дансологам не следует отказываться, без серьёзной проверки и исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ромм В. В. Древнейшие танцы. Новосибирск: Изд-во ЗСО МСА, 2011. 306 с.
2. Ксенофонт. Воспоминания о Сократе. М.: Наука, 1993. 592 с.
3. Лукиан. О пляске. Избранная проза. Москва.: Правда, 1991. 720 с.
4. Худеков С. Н. История танцев всех времен и народов: в 4-х ч. СПб.; Пг.: тип. «Петербургская газета», 1913–1918. 1913. Ч. 1. 303 с.
5. Ромм В. В. Секреты танцев Древней Греции: Геометрический орнамент и танец. Новосибирск: Новосиб. хореогр. ассоциация, 1999. 156 с.
6. Милюкова И. В., Евдокимова Т. А. Лечебная физкультура: новейший справочник. СПб.: Сова; М.: Эксимо, 2005. 862 с.
7. Танцевально-двигательная терапия // URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения: 06.03.2017).
8. Ромм В. В. Введение в танцевально-музыкальную терапию. Новосибирск: Окарина, 2013. 244 с.
9. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Л.: Искусство, 1980. 190 с.
10. Казначеев С. В. Царство танца, как отражение структуры организованного пространства / 2-ой Сибирский международ. науч. конгресс Всемирного Совета танца ЮНЕСКО «Проблемы высшего и среднего специального хореографического образования в Сибири»: сб. докладов. Новосибирск: Новосиб. Издат. дом, 2011. С. 219–222.
11. Блок Л. Д. Классический танец история и современность. М.: Искусство, 1987. 350 с.