

Емоційний фон занять, позитивний настрій і зацікавленість студентів можуть стати своєрідною іскрою, яка допоможе запалити вогонь творчості і натхнення.

1. Танцювально-рухова терапія становить своєрідний метод пізнання світу і себе через рух як спосіб самовираження, самореалізації та власного удосконалення, який веде до підвищення рівня соціального і духовного розвитку, поліпшення здоров'я.

2. Запропоновані методи, методичні прийоми, структура проведення занять, а також форми їх втілення можуть бути використані для підвищення ефективності навчального процесу студентів – майбутніх педагогів і викладачів хореографічних дисциплін вищих і середніх навчальних закладів мистецького та педагогічного профілів.

Перспективи подальших досліджень. Заплановано розробку робочих програм з дисципліни «Танцювально-рухова терапія» з метою долучення дисципліни як варіативної складової у навчальний процес студентів вищих і середніх навчальних закладів мистецького та педагогічного профілів.

#### **Список використаної літератури**

1. Оганесян Н. Танцевальная терапия в реабилитации психотических расстройств : автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. псих. наук. – спец. 19.00.04 – мед. психология / Н. Оганесян. – Санкт-Петербург, 2005. – 18 с.
2. Раздрокина Л. Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги / Л. Раздрокина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 157 с.
3. Черемнова Е. Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей / Е. Черемнова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 121 с.
4. Шкурко Т. Танцевально-экспрессивный тренинг / Т. Шкурко. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 187 с.

\* \* \*

## **Музика і танець як елементи лікувальної арт-терапії**

*(Ольга Настюк)*

Висвітлено погляд на музику і танець у житті людини з часів їхнього зародження до сьогодення крізь призму їхнього лікувального впливу на людський організм.

Музика – феноменальне явище. Вона існує в нашому житті як живе знання й уявлення людини про себе саму, як засіб самопізнання і самовираження. Її вплив на людину дивовижний. Від мелодійності звуків пробуджується і перетворюється душа, змінюється стан, настрої. Музика панує над нашими емоціями, які, виявляється, навіть здатні перемагати фізичний біль.

Узбецький учений Мірзакарім Норбеков переконаний: здоров'я залежить від емоційного центру людського організму. Він наголошував: «Хаос не у світі, він усередині нас». І музика допомагає перемогти цей хаос, гармонізувати емоційну сферу людини.

Застосування музики з терапевтичною метою бере свій початок з доісторичної доби, вона була частиною «магічних», релігійних та зцілювальних ритуалів. Першими письмовими пам'ятками, де згадується про вплив музики на людське тіло, є єгипетські папіруси, знайдені англійським археологом Пітрі у 1889 році. Ці папіруси датуються 1500-м роком до н. е. Музика в них описана як засіб, здатний зцілювати тіло, заспокоювати розум та очищувати душу; так, зокрема, вона наділена властивістю сприятливо впливати на жіночу фертильність [4].

Одним із перших дослідників цілющого впливу музики на людину був давньогрецький філософ Піфагор. Він використовував практику «музичного лікування». Вчений запровадив термін «*Евритмія*» – здатність людини знаходити правильний ритм в усіх проявах своєї життєдіяльності – співах, грі, танцях, мовленні, жестах, думках, вчинках, у народженні й смерті. Піфагор вважав, що існує музика світил, яка виникає під час їхнього руху й відображає математичні співвідношення між ними. Математичні поняття було опрацьовано для пояснення гармонії, що існує в музиці, у Всесвіті та в душі людини; тож психічні захворювання було визначено як результат гармонічного чи музичного порушення в останній, а музика наділена здатністю відновлювати втрачену гармонію. Через евритмію людина, за Піфагором, створює власний гармонійний мікрокосмос, який приєднується до космічного ритму Всесвіту. Піфагор вважав музику кращим лікувальним засобом, який стабілізує, узгоджує евритмію у людини [6].

Інший відомий філософ часів Давньої Греції Платон розглядав вплив музики на людину у контексті її державного значення, надаючи їй, по суті, роль ефективного засобу виховання гармонії в людині. Видатний учений вважав, що для держави немає гіршого способу руйнування моралі, ніж відхід від музики сором'язливої та скромної. Саме через «розпущені лади» в душі слухачів може проникати безсоромне. Ритми й лади, вважав Платон, впливають на думки. Тому найкраща охорона держави – музика «узгоджена та поміркована», скромна, проста, а завданням музичного мистецтва є гармонізація індивіда зі суспільним життям [6].

Ідеї Платона та Піфагора отримали свій найвищий розвиток у працях Аристотеля, який розробив вчення про мімесис – уявлення про внутрішній світ людини та способи впливу на нього за допомогою мистецтва. Саме в теорії мімесису представлена відома Аристотелівська концепція катарсису – очищення душі слухача (глядача) у процесі сприймання ним творів мистецтва, у яких відображено світ людських характерів, що вражають своєю правдою та красою [6].

Ця ідея нормалізації душевної рівноваги людини й сьогодні є провідною в усіх відомих психотерапевтичних школах й напрямках.

З давніх джерел маємо свідчення, що музиканти лікували людей від тяжких хвороб, зцілювали їх. Так, італієць Сенократ звуками труб повертав божевільним здоров'я, а Талет з Кандії звуками кіфари вигнав чуму. Пророк Давид своїми співами та грою на кіфарі вилікував біблійного царя Саула від нападів тяжкої депресії. Лікар Асклепід звуками музики зупиняв сварки, а звучанням труби відновлював слух глухим. Піфагорієць Дамон своїми співами повертав до поміркованого та чесного життя юнаків, які жили в розгулі та пияцтві. При лікуванні людей від укусу павука-тарантула ефективним засобом у італійців вважалися музика і танок. Вражені укусом у надзвичайно швидкому темпі виконували танок під назвою «Тарантела» до стану повного виснаження, щиро покладаючись на те, що отрута «витанцюється» з тіла [6].

Перші спроби наукового пояснення лікувального феномену музичного мистецтва з'являються у XVII столітті, а широкі експериментальні дослідження проводяться лише у XIX столітті. У 1899 році невропатолог Дж. Корнінг провів уперше дослідження з використанням музики для лікування пацієнтів. Перші наукові праці, що досліджують механізм впливу музики на людину, з'явилися в кінці XIX – на початку XX століття. У роботах В. Бехтерева, І. Догеля, І. Тарханова та інших з'являються дані про сприятливий вплив музики на центральну нервову систему, дихання, кровообіг, газообмін [3, с. 292]. Під керівництвом В. Бехтерева 1913 року було засновано «Товариство для визначення лікувально-виховного значення музики та гігієни». Перша згадка про застосування музики з лікувальною метою в журналі Американської музичної асоціації датована 1914 роком.

Незаперечні можливості лікувального впливу музики в її аналітичній і синтетичній формах на патологічно змінені психічні і соматичні процеси в організмі людини стали імпульсом для виникнення нового наукового напрямку – музикотерапії як одного з лікувально-виховних методів. Термін «музикотерапія», найчастіше вживаний у літературі, має греко-латинське походження й у перекладі означає «лікування музикою». У цьому змісті музикотерапія найчастіше використовується для лікування деяких, переважно психофізичних, порушень і застосовується в клінічних або амбулаторних умовах [6].

У медицині музикотерапію почав застосовувати французький психіатр Ж.-Е. Ескіроль. У 30-х роках XX століття музикотерапію використовували німецькі терапевти при лікуванні виразки шлунка, швейцарські – при лікуванні легких форм туберкульозу. Австрійські акушери за допомогою музики знеболювали пологи. Музику і звук як анестезуючий засіб почали застосовувати в стоматологічній і хірургічній практиках. Уся ця практика стала основою розвитку музикотерапії після Другої світової війни.

Як навчальна дисципліна, музикотерапія вперше з'явилася 1918 року у Колумбійському університеті (США), її розробником стала Маргарет Андерсен, музикант з Великобританії. Поступово була усвідомлена необхідність розробки академічних програм підготовки професійних музикотерапевтів і в інших навчальних закладах, а 1975 року в Лондоні був заснований Центр музичної терапії [4].

У другій половині ХХ століття інтерес до музичної терапії і механізму її впливу істотно підвищився. Завдяки зростаючим технічним можливостям у дослідженні фізіологічних реакцій, що виникають в організмі в процесі музичного сприйняття, було доведено, що музика активно впливає на функції всіх життєво важливих фізіологічних систем, інтенсивність різних фізіологічних процесів дихання та серцево-судинної системи, на кровообіг, призводить навіть до певних гормональних та біохімічних змін.

У багатьох країнах Західної Європи і США виникли та набули великої популярності музико-психотерапевтичні центри: у Швеції та Австрії – Österreichisch Gesellschaft zur Forderung der Musiktherapie, Швейцарії – Schweizer Forum für Musiktherapie, Німеччині – Arbeitsgemeinschaft für Musiktherapie [4].

Дотепер музична терапія набула поширення в усьому світі і з середини ХХ століття розвивається як окрема індустрія. Швидкому поширенню музичної терапії сприяє системна криза медичної допомоги, загальний негативний соціальний фон. Експерименти ведуться у кількох напрямках: вплив деяких музичних інструментів на живі організми, вплив музики великих геніїв людства, індивідуальний вплив окремих творів композиторів, вплив на організм людини традиційних народних напрямів у музиці, а також сучасних напрямів, перинатальна музикотерапія [4].

Наведемо деякі факти з книги Д. Кемпбела «Ефект Моцарта».

Музика може сповільнювати і врівноважувати електромагнітні хвилі мозку. Вчені неодноразово демонстрували: створювані мозком хвилі можна змінити за допомогою музики і вимовлених звуків. Свідомість складається з бета-хвиль, які вібрують на частоті від 14 до 20 герц. Бета-хвилі генеруються мозком тоді, коли ми сфокусовані на повсякденній діяльності або переживаємо сильні негативні емоції. Піднесені відчуття і спокій характеризуються альфа-хвилями, які розповсюджуються на частоті від 8 до 13 герц. Періоди пікових творчих здібностей, медитацій і сну характеризуються тета-хвилями, які мають частоту від 4 до 7 герц, а глибокий сон, глибока медитація і несвідомий стан генерують дельта-хвилі, частота яких становить від 0,5 до 3 герц. Чим повільніші хвилі, тим більш розслаблений і умиротворений стан ми переживаємо.

Подібно до медитації, йоги, біологічного зворотного зв'язку та інших методів, скерованих на об'єднання душі та тіла, музика, ритм якої складає близько 60 ударів на хвилину, в тім числі деякі твори в стилі бароко і сучасні оркестровки, можуть

зрушити нашу свідомість від бета-хвиль у напрямку альфа-діапазону, підвищуючи таким способом загальне самопочуття і увагу. Виконання музики в домашніх умовах, на роботі або в школі може створити динамічний баланс між більш логічною лівою і більш інтуїтивною правою півкулями мозку – взаємообмін думками є основою творчості.

Якщо ваші думки розпливаються, ви марите наяву, музика Моцарта або бароко протягом 10–15 хвилин допоможе вашій свідомості стати чіткішою та підвищити рівень розумової організації [2, с. 32].

Музика може підвищувати рівень ендорфінів. Ендорфін, який виробляється мозком, «власний опій», останнім часом був предметом численних біомедичних досліджень. Хімічні речовини, що виникають в організмі під дією радості та емоційного багатства музики, сприяють продукуванню в організмі анестетиків і призводять до підсилення імунної функції. В дослідницькому центрі міста Стенфорд (штат Каліфорнія) вчений Аврам Гольдгейн виявив, що половина його пацієнтів відчувала ейфорію при прослуховуванні музики. Науковець висунув теорію, згідно з якою «музичне задоволення» – відчуття піднесення, що викликане прослуховуванням певної музики, – є наслідком вивільнення ендорфіну. Його виробляє гіпофіз і є результатом електричної активності, яка розповсюджується в ділянці мозку та пов'язана з діяльністю лімфатичних і автономних скеровуючих центрів. Водночас ін'єкція налаксону – речовини, що блокує дію опію, – призводила до зникнення «піднесених» почуттів від прослуховування музики [2, с. 35].

«Журнал Американської медичної асоціації» у 1996 році повідомив про результати досліджень у галузі музичної терапії в місті Остін (штат Техас), у результаті яких було виявлено, що поряд зі зниженням стресу і болю природні високочастотні звуки можуть викликати збільшення лімфоцитів, які підвищують природну опірність організму до захворювань, навіть таких, як СНІД, лейкемія, герпес, мононуклеоз, кір та інших інфекцій. Музика регулює виділення гормонів, які знижують стрес. Анестезіологи повідомляють, що рівень гормонів стресу в крові значно зменшується в тих, хто регулярно слухає розслаблюючу заспокійливу музику. У деяких випадках це може навіть замінити лікарські препарати. Музика і звуки можуть активізувати імунну функцію. Якщо організм здатний успішно протистояти хворобам, це пояснюється тим, що всі його системи працюють у гармонії: кров, лімфа та інші рідини циркулюють правильно; печінка, селезінка та нирки працюють як єдиний механізм. Останні дослідження в галузі імунології передбачають, що недостатність кисню у крові може стати основною причиною імунодефіциту та розвитку дегенеративних захворювань [2, с. 35].

У Норвегії в середині 1980-х років викладач О. Скілле почав використовувати музику в якості терапевтичного засобу при лікуванні дітей із серйозними розумовими

та фізичними вадами. Він розробив так звану «музичну ванну» – спеціальне середовище, де діти як у воду, занурювалися у звук. Учений зробив висновки, що сучасні оркестровки, народна, класична і популярна музика можуть знижувати м'язову напругу та заспокоювати дітей. Метод Скілле, який отримав назву «віброакустична терапія», був використаний в багатьох країнах Європи. У процесі дослідження пацієнтів, які страждали від сильних судом, дослідники виявили, що віброакустичні вправи сприяли більшій рухливості спини, стегон та ніг пацієнтів. Як правило, музика на низьких частотах 40–66 герц викликає резонанс у нижньому відділі спини, стегнах та кінцівках. У міру підвищення частоти звуків музичного фрагменту ефекти починають сильніше відчуватися у верхній частині тіла (у грудях, шиї, голові).

Музикотерапія загалом розвивається як інтегративна дисципліна, суміжна із нейрофізіологією, психологією, рефлексологією, музичною психологією, музикознавством та іншими науками. Вона все більше утверджується у статусі універсальної виховної системи, здатної оптимізувати процес особистісного розвитку людини у складних умовах сучасного суспільного життя [4].

Перша навчальна програма з підготовки професійних музикотерапевтів у Великобританії була реалізована в Лондоні 1961 року, а в 1975 році там само був заснований Центр музичної терапії [6].

Пізніше навчальні музично-терапевтичні програми були впроваджені в деяких інших країнах Європи. Музична терапія як незалежна дисципліна широко практикується в США; сфера її застосування постійно розширюється в Австралії, Японії, Новій Зеландії, Південній Америці й інших країнах. У США терапевтичне використання музики вперше одержало визнання після Другої світової війни, коли музика була з успіхом застосована при лікуванні емоційних розладів у ветеранів бойових дій [6].

На теперішній час у США зареєстровано близько 3 500 професійних музичних терапевтів і потреба у фахівцях цього профілю неухильно зростає. Академічна підготовка в цій галузі вперше була розпочата в університеті штату Мічиган, а потім швидко поширилася у понад 70 коледжах і університетах по всій країні [6].

В Україні на сьогодні не існує системи підготовки професійних кадрів у галузі музикотерапії, хоча необхідність цього є очевидною. І попри все, існують окремі фахівці – музиканти, психологи, які успішно провадять оздоровчі практики, опираючись на багатий досвід у цій сфері інших науковців (наприклад, Степан Недериця з Києва), в окремих санаторіях (санаторій «Лісова пісня» на Волині) і реабілітаційних центрах створені кабінети музичної терапії, де сеанси музикотерапії є доповнюючою складовою лікувально-оздоровчого процесу.

Танець, як і музика, з прадавніх часів був невід'ємним атрибутом ритуалів, древніх цілительських практик і життя в общинах. У первісному суспільстві він виконував низку важливих соціально-психологічних функцій:

*Сакральну* (ритуальну) – танець як первинна символічна мова людства і єдиний спосіб зв'язку зі священним.

*Ідентифікуючу* – танець як спосіб дотичності й ознака належності до свого племені, без якого є неможливим виживання.

*Експресивну* – танець як гра і перше вільне самовираження.

*Катарсичну* (рекреаційну) – танець як розрядка і спосіб зняття емоційної та фізичної напруги.

Незважаючи на те, що лікувальні властивості танцю були відомими з первісних часів, тільки у ХХ столітті сформувалися історичні передумови, які зумовили виникнення та розвиток танцювально-рухової терапії, як окремого напрямку психотерапії [5].

– Поява психоаналітичних шкіл, пов'язаних з поглядом на психіку як свідомих і несвідомих процесів у онтогенезі людини (психоаналіз З. Фрейда, індивідуальна психологія А. Адлера, аналітична психологія К. Юнга)

– Виникнення танцю модерн, у якому акцентовано важливість особистого, експресивного самовираження і виникла можливість звертання до теми несвідомого. Особливий вклад внесли Айседора Дункан, Рудольф Лабан, Мері Вігман. Учні Р. Лабана та М. Вігман стали першими танцювальними терапевтами.

– Розвиток вчення В. Райха (австрійського й американського аналітика) про м'язево-емоційні блоки та характерний панцир (поява тілесно-орієнтованої психотерапії). В. Райх вважав, що невиражені емоційні переживання не зникають, а залишаються у м'язах і «застигають» там у вигляді м'язевих блоків. Танцювально-рухова терапія звертається до розуміння психосоматичних механізмів, які сформулював В. Райх, але майже не використовує його методів роботи [5].

Початок застосування танцю в лікувально-терапевтичному аспекті найчастіше пов'язують з іменем американського педагога з танцю Меріон Чейз. Вона зауважила на своїх викладах особистісні зміни своїх студентів, які цікавилися більше вираженням почуттів у танці, ніж самою технікою танцю. І тоді М. Чейз стала більше звертатися до свободи руху, відкривши цим психологічні переваги, які пропонував танець. Спочатку вона працювала з дітьми та підлітками у власній студії і в спеціальних школах. Згодом її робота зацікавила психологів та психіатрів і до неї почали скеровувати пацієнтів [1].

У 1946 році М. Чейз запросили апробувати свої методи з психічнохворими в шпиталі Св. Єлизавети (Вашингтон, округ Колумбія). Від цієї дати почався відлік існування танцювально-рухової терапії. М. Чейз працювала з регресивними,

психотичними хворими, які не розмовляють. Пацієнти, які вважалися безнадійними, змогли на танцтерапевтичних сеансах долучатися до групової взаємодії і навчалися виражати свої почуття, що надалі допомагало їм перейти до більш традиційних вербальних видів психотерапії. Завдяки цьому робота М. Чейз отримала національне визнання [1].

У подальшому розвиток її ідей підтримали М. Уайтхаус, Б. Еван, Т. Шуп, які почали застосовувати танець в якості способу лікування пацієнтів з «військовим неврозом», а також нормальними і невротичними клієнтами. Зародки теорії танцювально-рухової терапії і перші навчальні програми стали з'являтися в кінці 1950-х років. На той час більшість перших танцювальних терапевтів були професійними танцюристами. У даний час ТРТ виділена в самостійний напрям психотерапії. Значно розширилося коло її застосування: починаючи від різних програм для дорослих (боротьба зі стресами, психотерапевтичні програми, програми для вагітних та інші) і закінчуючи програмами для дітей та підлітків, сімей, літніх людей, а також пацієнтів, страждаючих серйозними захворюваннями (хвороба Паркінсона, аутизм, посттравматичні розлади, розлади харчування та інші) [5].

У своїй роботі танцювально-рухові терапевти опираються на низку принципів:

- Тіло та психіка нероздільні і постійно взаємовпливають одне на одного.
- Танець – це комунікація, яка відбувається на трьох рівнях: зі самим собою, з іншими людьми і зі світом.
- Тріада думки–почуття–поведінка є єдиним цілим і зміни в одному аспекті призведуть до змін у двох інших (за принципом цілісності).
- Тіло сприймається як процес, а не як предмет, об'єкт чи суб'єкт.
- Звертання до творчих ресурсів людини як до невичерпного джерела життєвої сили та творчої енергії [5].

У танцтерапії можна виділити три групи підходів:

– Клінічна танцювальна терапія – допоміжний вид терапії, який використовують у клінічній практиці разом з медикаментозним лікуванням і може тривати кілька років. Вона є особливо ефективною для пацієнтів, що мають порушення мови і проблеми в міжособистісних комунікаціях. У такому вигляді танцтерапія існує з 1940-х років.

– Танцтерапія для людей з психологічними проблемами (танцювальна психотерапія) – орієнтована на вирішення конкретних запитів клієнтів. Робота може відбуватися як у груповій, так і в індивідуальній формах, та потребує достатньо багато часу для досягнення стійкого результату. Найчастіше в цьому підході використовують психодинамічну модель свідомості (психоаналіз) або підхід аналітичної психології К. Юнга.

– Танцювально-рухова терапія, яку практикують з метою особистісного розвитку – це заняття для людей, які не страждають від проблем, але хочуть чогось більшого у своєму житті. В цьому випадку танець стає способом пізнання себе і своїх особливих індивідуальних якостей. Він допомагає усвідомити приховані історії тіла, розширити уяву про самого себе і знайти нові способи самовираження та взаємодії з іншими людьми [5].

Такий поділ на групи є досить умовним, але він відображає вимоги до освіти танцювального терапевта та реальні обмеження застосування технік.

Після довгих століть ставлення до танцю як до форми елітного мистецтва ТРТ повертає йому його первозданий смисл: не важливо, як ти рухаєшся, важливим є, що ти відчуваєш, відчуваєш і думаєш, що ти виражаєш своїм танцем. Адже тіло – це єдине, що в людині не лукавить і може допомогти їй розкрити та виразити себе у всій своїй повноті та істині. Абрахам Маслоу говорив, що «...так само, як людина має інстинктивні потреби, які є частиною її біологічної природи, вона має і вищі потреби, наприклад, потребу бути значущим, потребу в повазі і потребу в свободі самовираження». Якщо перекласти це на мову танцетерапії – це потреба бути видимим, що є можливим тільки в русі [1].

Отже, можна відстежити, що музика і танець, які супроводять людство протягом усієї історії еволюційного розвитку, недаремно займають таке важливе місце в суспільному житті. Доказом цього є широка науково-дослідна і науково-практична база їхнього застосування в такому, на перший погляд, незвичному аспекті, як лікувальна терапія. Тому потреба в підтримці, розвитку, поширенні, пропагуванні музичного і танцювального мистецтва повинна займати важливе місце в державній політиці, поруч з іншими програмами розвитку не тільки культурно й естетично розвиненого, але й фізично здорового суспільства.

#### Список використаної літератури

1. История танцевально-двигательной терапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [www.atdt.ru/content/](http://www.atdt.ru/content/) – название с экрана.
2. Кемпбелл Дон «Эффект Моцарта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.rulit.me/books/efekt-mocarta-read-26854-35.html](http://www.rulit.me/books/efekt-mocarta-read-26854-35.html) – название с экрана.
3. Карсаварский Борис Дмитриевич. Психотерапевтическая энциклопедия. – 2-е изд., 2000. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [www.samomudr.ru/d2/Enciklopedija\\_PSIXOTERAPEVT.pdf](http://www.samomudr.ru/d2/Enciklopedija_PSIXOTERAPEVT.pdf) – назва з екрану.
4. Музикотерапія [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/> – назва з екрану
5. Танцевально-двигательная терапия [Электронный ресурс]. – режим доступа : <https://ru.wikipedia.org/wiki/> – название с экрана.
6. Федій О. Естетотерапія : навч. посібник [Електронний ресурс] / О. Федій. – Режим доступу : [uchebniks.net/book/111-estetoterapiya-navchalnij-posibnik-fedij-oa.html](http://uchebniks.net/book/111-estetoterapiya-navchalnij-posibnik-fedij-oa.html) – назва з екрану.

\* \* \*

## **Арт-терапія у практиці джаз-танцю**

*(Олександр Плахотнюк)*

Простежено основні принципи тренажу джаз-танцю при занятті з дітьми з певними незначним фізичним відхиленням розвитку організму. Проаналізовано взаємовплив оздоровчих занять із танцювальної терапії та джаз-танцю.

Арт-терапія мистецтвом в Україні почала набувати професійних рис в останні десятиріччя, є актуальною в подіях сьогодення. Вивчення та дослідження міжнародних напрацювань у цій галузі відображено у розробці власних відповідних програм, курсів, методик. Люди, які займаються лікуванням, оздоровленням, реабілітацією мистецтвом, преш за все намагаються переосмислити засади традиційного психоаналітичного підходу. У груповому контексті цілі терапії мистецтвом значно ширші, а особливо разом з іншими лікувальними заходами. Використання художньої творчості в тому числі танцю для вираження почуттів і думок може надавати суттєву допомогу у виправленні відхилень фізичного розвитку дитини, виробленні адекватної поведінки, підвищенні самооцінки, адаптації до реалій суспільства, розвитку особистості.