

## ДВИГАТЕЛНАТА ТЕРАПИЯ

### За нейните исторически аспекти и теоретични постулати и трансмисиите ѝ във възпитателната дейност и лечебно-профилактичната практика

*Теодор Попов*

*Възпитанието на тялото...е процес на растеж, в който трябва да бъдат в равновесие телесното движение, душевната раздвиженост и духовната подвижност, за да се извърши превръщането на тялото от плът в инструмент.*

**Мери Вигман**

*По силата на това, как човекът подобрява самия себе си, той започва да осъзнава възможността на разните стадии на развитие, а средствата за тяхното усъвършенстване стават все по-изтънчени.*

*Моше Фелденкрайз*

Терапията чрез движение (или двигателната терапия) е също форма на психотерапията. Неин основополагащ принцип е този, че между тялото и човешката психика има най-пряка и директна връзка. При това последната е взаимно детерминирана, т.е. и физиката, и психиката на човека си оказват влияние една на друга. Този факт е установен отдавна от редица учени. Така напр. още Вилхелм Райх установява, че защитните механизми при човека не са само чисто психологически, но те се проявяват и в тялото му – като скованост и напрежение в мускулите. Също така различни нарушения в тялото, позата, дишането и движението се разглеждат като отражение на различни психически нарушения, както и в балансирането в състоянието на организма (2).

### **Понятие във фокус:**

*ДВИГАТЕЛНА ТЕРАПИЯ (ТЕРАПИЯ ЧРЕЗ ДВИЖЕНИЕ),*

*MOVEMENT THERAPY (англ.),*

*BEWEGUNGSTHERAPIE (немски),*

*ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ (руски).*

*Психотерапевтичен подход, насочен към премахването както на мускулната скованост и напрежението, така и на психичната съпротива. Ограниченията на подвижността и свободата се отстраняват чрез използването на движения и посредством общуването чрез движение – за диагноза, за оценка и лечение (терапия). Целта е хората да осъзнаят своите потенциални вътрешни ресурси и творческите си способности (2, с. 1253).*

И танцовите, и двигателните терапевти използват движенията на човешкото тяло не само по посока на подобряване на неговото физическо благосъстояние, но и за оказване на влияние върху себеприемането и промяната на чувствата и познанията. По принцип се приема, че психологическите модели на реагиране, включително и реакцията на телесния образ, се изразяват и в мускулно напрежение, а и на дишането, върху позите и динамиката на движенията. Но **терапията чрез движение се отличава от танцовата терапия**, защото при последната танцът се използва, за да се интегрират ритмичните движения на тялото, докато двигателната терапия се практикува от терапевти, които поставят ударението в своята практика върху вътрешното усещане (2, с. 1255–1256).

Още създателката на теософията Елена Блаватска (1831 – 1891) пише за “свободното тяло”, издигайки като главно кредо принципа за “освобождаването на духа чрез материята и съответно — на материята чрез духа”. В сходна насока е и дейността на телесно-ориентираната психотерапия, за оказване на помощ при достигането на един оптимален контакт на човека с неговото тяло. А великата танцьорка-импровизаторка Айсидора Дънкан (1887 – 1927) винаги се е водила от принципа на зависимост между тялото, духа и човешката психика, които са неделими елементи от единната цялост на човешкото съществуване. Танцът и движението пък са израз на човешкия дух, вдъхновен от природата, а духът е “жизненият принцип на човека”. Този принцип на съзнателния живот, който е посредник между тялото и душата (8, с. 28). Дънкан се бори да освободи чрез тялото и неговите движения всичко това, което може

да гнети душата, застъпва принципа, че “тялото трябва да се обитава от свободна душа” (пак там).

За радост, заниманията с двигателния идиом не остават само в сферата на мисловните и емоционалните прозрения, или пък само на равнището на философските обобщения. Няколко наистина гениални учени успяват оптимално ефективно да съчетаят своята научна, теоретична, изследователска и проучвателска дейност с великолепно и максимално рационално практическо приложение на идеите и откритията си. Техният изпреварващ времето си творчески и духовен потенциал, големите открития, които те правят за движението, за двигателната култура като цяло, за връзката и взаимозависимостта им със заобикалящия ги мир, природата, битността на човека, а ако щете — и с небитието и космоса, са предпоставката за развитието на десетилетия по-късно на отново кардинални научни открития, за формирането на нови клонове, или на цели нови научни области, на сфери на познанието и на дейности в чисто практически план.

На първо място тук се откроява работата на гениалния френски музикант, педагог, композитор, общественик и **теоретик на сценичното движение Франсуа Делсарт** (1811 – 1871). Изучавайки поведението на човешкия индивид и неговите двигателни реакции (в т.нар. обичайни и екстремални ситуации), той първи обосновава движенията на човешкото тяло и на всяко едно от тях дава точно наименование. Делсарт се стреми да даде отговор на въпроса за това, по какъв начин движението може да служи като материал на художествената образност. А всички движения той разпределя в три категории: центробежни, центростремителни и неутрални. А пък за безконечното съчетание, деление и противостояние на движенията разработва специална скала, която е аналогична на системата на музикалната тоналност. Критериите за изразителност Делсарт открива в съответствието на силата и скоростта на движенията с тяхното емоционално съдържание, а във възприятията за красотата изхожда от естествената пластика на човешкото тяло. Но откритията си Делсарт не оставя само в чистата теория, а ги използва и внедрява в практиката. Методите му за овладяването на контрола на двигателния апарат залягат в обучението на скулптури и художници, на музиканти и артисти, на лекари и свещеници. Създаденото от Франсуа Делсарт лежи в основата на теорията на пантомимата на Стив Маккей, и на системата на създателката на художествената гимнастика Джаневиев Стеббинс, и в трудовете и теоретичните постановки и техните

практически трансмисии на много големи личности от следващите поколения – Емил Жак-Далкрос, Рудолф фон Лабан, Курт Йоос, Тед Шоун и др.

Последователка на Делсарт е и известната представителка на двигателната култура и радетелка за равноправие на жените д-р **Бес Мензендик** (1864 – 1957). Родена в САЩ, от холандско потекло, нейната изключително активна и ползотворна дейност протича главно в Германия, където тя се установява в началото на ХХ век. Във фундамента на нейните проучвания, трудове и практика залягат принципите на Делсарт. Д-р Мензендик работи в сферата на двигателните упражнения и танцовата гимнастика, имащи целенасочено оздравително и профилактично предназначение. Авторка е на редица основополагащи трудове в тази сфера, сред които се открояват: “Телесната култура на жената”(1925 г.), “Функционална физкултура за жени”(1923 г.), “Практическо-хигиенични и практическо-естетически указания за жената” (1906 г.), “Художествено телесно обучение” (1926 г.), “Двигателните проблеми” (1927 г.) и др. В практически план Мензендик прилага принципите си в своето собствено училище, където преподава и по разработената от нея система на “танцова гимнастика”. Внедрява своята терапия с движение и танц чрез строго определени и контролирани танцови движения, като поставя в центъра на цялостната си дейност и т.нар. “психологически ритъм”. Сред хилядите нейни ученички и последователки са и такива известни фигури на двигателната култура и на немския свободен изразен танц като Мая Лекс, Доротее Гюнтер, Хедвиг Калмайер и др.

Към емблематичните фигури на модерния танц и двигателната култура в Германия с право се числи **Доротее Гюнтер** (1896 – 1975). Тя е много популярна и авторитетна хореографка, теоретичка на движението и танца, проминентна педагожка. През 1924 г. тя заедно с композитора Карл Орф създава в Мюнхен “Училище за музика, гимнастика и танц”, където се работи по метода на “Шулверк”, имащ наред с възпитателните, и подчертано здравни и профилактични параметри. Тази разработена и внедрена от Орф и помощниците му система се стреми към синтетичното сливане на музиката, словото и движението в едно цяло, целящо активизирането на всички компоненти у децата, събуждащи у тях и развиващи духовните и творческите сили (1). През 1962 г. Д. Гюнтер публикува и капиталния си труд “Танцът като двигателен феномен”.

Учението на Франсуа Делсарт за пластично-експресивното обучение заляга и в основата на принципите и е въплътено в практическата дейност на **Макс Мерц** – съпругът на сестрата на Айсидора Дънкан – Елизабет, дългогодишен директор на нейното училище за движение и танц в Берлин.

Отразени са и в редица негови теоретични разработки, сред които са “Телесно обучение и ритъм”, “Танцът в днешното време” и др.

Огромен е теоретичният и практически принос на още един безспорен лидер в областта — проф. **Емил Жак-Далкроз** (1865 – 1950). Забележителен музикален педагог, композитор, музиколог, писател и общественик, той е създател на теорията за единството на музиката и движенията на тялото на човека. Първоначално професор по музика в Женевската консерватория, след дългогодишни проучвания проф. Жак-Далкроз стига до схващането, че човешкото тяло е нещо като резонатор на музиката, че то именно я превръща в движения. В теоретичните си трудове – сред които се открояват “Ритъмът”, “Евритмия, изкуство и обучение”, “Музиката и ние”, “Ритъмът, музиката и обучението” и др., изследва влиянието на музиката върху психиката на човека. Разработва и нов метод за обучението по музика, съгласно който за по-пълното и по-бързото овладяване на ритмиката, на емоционалния характер и на образното съдържание на музикалното произведение то трябва да бъде “преживяно телесно” и претворено в движение. Теоретичните си прозрения Емил Жак-Далкроз прилага и практически в създадения от него институт в Хелерау край Дрезден, а учениците му бързо разпространяват учението му по цял свят, практикувайки неговата “ритмическа гимнастика”, създавайки творби в духа и пластичните решения на “ритмопластическия танц”. (Такава напр. е постановката на Жак-Далкроз на собствената му музикална мимодрама “Нарцис и Ехо” в Парижката опера). Разработената от него система за тренинг съдейства безспорно за развитието на абсолютен слух в учениците му, за способности за музикални и пластични импровизации. Привържениците на ритмопластическата теория на Жак-Далкроз абсолютизират и издигат в истински култ ритъма. Според тях той е “космическата изконна сила”, движеща света, което е по същество вид мистическа теория за усещанията. А при изпълнението на различни пластични етюди те се изживяват като малки частици от цялостната природа, които именно чрез движенията постигат свобода и разкрепостеност на тялото и духа. Нещо, което им носи духовно и физическо щастие. Вече близо век принципите на Емил Жак-Далкроз показват своята жизнестойчивост, а последователите му ги прилагат директно в практическата си дейност.

Тук заслужава да се спомене и работата на известния педагог в областта на двигателната и танцовата култура – германецът **Рудолф Боде** (1881 – 1971). Ученик на Жак-Далкроз, той създава собствена методика за танцова и оздравителна гимнастика, носеща неговото име. Той организира и ръководи

в продължение на десетилетия и собствено училище за гимнастика и танц в Мюнхен (институцията продължава да функционира и сега). Преподавателската си практика Боде изгражда въз основа на принципите за двигателната активност на индивида, която се явява водещ елемент, изхождащ изцяло от човешкото тяло и от неговия ритъм.

Колосална е дейността и на **Рудолф фон Лабан** (1879 – 1958) – танцьор, хореограф, педагог, теоретик на движението и танца, основоположникът на направлението в модерното изкуство, известно като “немски свободен изразен танц”. Също и Лабан търси нови изразни средства и нови форми за изява на хората, а на теория и практика се стреми към идеала за освободената и разкрепостената двигателна форма и към нейното реализиране, ратува за свободното изразяване чрез движението и чрез танца на човешкия дух, на неговите тежнения, чувства, вълнения, страхове и радости (7, с. 7). Гениален мислител и теоретик, Рудолф фон Лабан и на практика успява да преосмисли големите достижения на теорията и практиката в сферите на танца, движението, философията, естетиката и т.н., на други новатори и модернисти и да ги систематизира в своя собствена позиция, да ги обоснове, а след това и да ги приложи в собствена стройна и логична система (пак там). Движението в пространството – в своите теории Рудолф фон Лабан изхожда от този изконен принцип, търси го навсякъде в заобикалящата ни среда, в живота, в битя, в ежедневието на хората, в дейността им навсякъде. Пак според него без движението пространството е нещо статично, абстрактно, дори безцелно. И именно разработването на новите теории за танца и движението, на новата танцова техника, на система от двигателни комплекси за упражняване на човешкото тяло, на нова танцова техника въз основа на тези негови прозрения и научни познания дават възможността за разрешаване на един основополагащ проблем – за овладяването на пространството (пак там, с. 8). Принципите, теоретичните разработки, кинетографията, т.е. танцовото писмо, и пр. друго, завещано от Рудолф фон Лабан има днес огромно приложение. От създадената от него основа са тръгнали в по-сетнешните си действия хиляди (подробно виж темата “Танцовата терапия”). Тук обаче ми се иска да спомена и за още един конкретен факт – от 1966 г. насетне в прочутия “Лабан център” в Лондон (може би една от най-авторитетните институции за модерен танц) се провежда и специализирано обучение и се изучават подходите на двигателната терапия с деца и възрастни, страдащи от емоционални разстройства (8, с. 65).

И за да завърши с този повече исторически преглед (който абсолютно в никакъв случай не претендира за стопроцентна изчерпателност), задължително трябва да отбележа с няколко изречения и направеното от **Розалия Хладек** (1905 – 1995) – т.нар. гранддама на австрийския модерен танц, със значителен личен принос и за развитието и утвърждаването на танцовата и на двигателната терапия. Ученичка основно на Емил Жак-Далкроз, Хладек бързо се налага още в края на 20-те години на XX век като една от водещите фигури на немския свободен изразен танц. Проминентна изпълнителка и хореографка, тя печели в началото на 30-те години и множество авторитетни международни награди, прави впечатляваща международна кариера. Изключително успешна е и педагогическата ѝ работа, включително и като професор по модерен танц във Виенската консерватория. Но което в случая е по-близко до нашата тема, са усилията и много ползотворната реализация на Хладек и на идеите ѝ за използването на танцовия и двигателния идиом в качеството им на лечебно, предпазно и профилактично средство. Неин базов теоретичен принцип, адекватно и най-широко използван и в практическите ѝ занимания, е че движението и танцът са задължителен елемент от личностната изява на отделния индивид, че танцовата култура трябва задължително да се прилага във възпитанието и образованието на подрастващите. Розалия Хладек е дълбоко убедена, че възпитанието на хората чрез танца и движението спомага за развитието на тяхното творческо мислене и за активността им във всички сфери на живота (4, 5, 6). Водена от тези свои виждания и постулати, Хладек създава и успешно ръководи до смъртта си т.нар. “Общество за двигателно възпитание”. След нейната кончина тази институция носи нейното име, както впрочем и една от улиците на Виена. И днес “Обществото” развива много и полезни инициативи, провежда курсове и специализирани семинари, издава списание, има филиали не само в Австрия, но и в Германия, Швейцария, Италия, Франция, Гърция и др. страни.

### **Някои техники на двигателната терапия**

Днес в различни страни по света се практикуват редица техники на двигателната терапия – по-масово разпространени, или с по-ограничен обхват, повече или по-малко успешни като въздействие и ефективност. Някои от тях имат утвърдена история от много десетилетия, а други – само по няколко години. Понякога различните арт-терапевтични техники и методи много си приличат, а друг път се различават диаметрално. Детерминанти за всички особености са подготовката на специалистите, които ги практикуват,

тяхното базово образование (напр. дали са медици, или психолози, с обучение по танц, или са профилирани арт- и двигателни терапевти и пр.), философските, психологическите, естетическите принципи и теории, от които те изхождат в работата си. Общи обаче при всички тях са както хуманността и хуманистичното отношение към клиентите (пациентите), истинското желание и стремежът да им помогнат по някакъв начин, да им бъдат оптимално полезни в болката и проблемите, така и демократичността в един общ смисъл и отдаването на съществено значение на това понятие при подхода им към лицата, с които работят. Мисля, че обединяващ е и принципът, че **всяка телесна форма на изразяване (телодвижение) може да бъде и средство за движение на човешката душа** (според В. Сорел, 9, с. 30). Защото “движението изразява не само емоции, то способства и за възникването на чувства на благополучие и на самооздравяване, така че характеристиката на движението е и неизбежна реакция на чувствата” (пак там, с. 31).

Както вече споменах, съществуващите и практикувани теории за двигателна терапия, използваните методи и техники са много и разнообразни. **Сред популярните – без претенции за пълна изчерпателност, могат да се упоменат:** системно-интегративната двигателна теория, методиката на Моше Фелденкрайз, “Александър-техниката”, методът “Пилатес”, различни системи на телесно-ориентираната психотерапия и психотехника – като напр. биосинтезът и Розен-методът, “спираловидната динамика”, “еутонията” на Герда Александер, системата на Бартењеф, интегралната танцова- и изразна терапия, тази на “автентичното движение”, двигателната анализа (методът на Кари Рик), биотанцът по системата на Роландо Торо, Методът “Гриндберг”, интегративната танцова педагогика (ИТР) по Вернер Хушка и тази на Бернхард Вайзер, системата “Бреема”, Rolfing – структурната интеграция, методът на д-р Milton Trager, “Shiatsu” – японската система за “енергийна и телесна работа”, базираща се на 2000-годишната традиция на китайската медицина, Body-Mind Centering (BMC), Adelheid Ohlings Luna Yoga, Gyrotonic Expansion Sistem (GXS) и т.н.

Тук, естествено накратко и схематично, ще се опитам да представя няколко от най-утвърдените в световната практика методи (техники) на двигателната терапия.

### **Методът на Пилатес**

Създаден е (и носи неговото име) от германеца Йозеф Хубертус Пилатес (1880 – 1967) (13, 14). Намиращ се във Великобритания през Първата световна



война, той е интерниран като гражданин на вражеска страна и изпратен да работи като санитар във военна болница. Там той за първи път започва да изпробва своята методика, изработени от него специални уреди за оздравителна гимнастика, както и специални двигателни упражнения, използвайки дългогодишния си опит като спортист. През 1920 г. методът му вече е представен публично, а през 1926 г. открива и първото си студио – в Ню Йорк, САЩ, където междуременно се е преселил. В началото методът на Пилатес е използван най-активно главно от актьорското съсловие, чиято цел е поддържането на елегантна и красива фигура. Много скоро обаче от работата му се заинтересуват и медици, терапевти, социални работници, психотерапевти и неговият метод навлиза изключително бързо и се прилага много сполучливо и при следоперационна рехабилитация, от ортопеди, при различни двигателни проблеми, мускулни дистрофии и т.н. За голямата ефективност на метода на Пилатес като оздравително, а и профилактично средство, може би от огромно значение е мотото, от което той се ръководи: “Качеството пред количеството!”, за реализирането на която цел предпочита използването на редуцирани и строго подбрани упражнения, точно насочени към определен орган или сфера на човешкото тяло. Според Пилатес центърът на тялото и на двигателния идиом е коремът, със съответната мускулатура, а също от голямо значение са и седалищните мускули. Тренингът при метода на Пилатес обхваща общо комплекс от около 500 специално разработени от него упражнения, както и специални уреди, които при всеки един клиент се прилагат индивидуално и по конкретно фиксирана за него програма. Важно е и това, че упражнявайки се по този начин, тялото не губи килограми и дееспособност, а придобива еластичност и елегантност, повишава се общата двигателна кондиция. След смъртта на Пилатес неговият метод се поддържа и разпространява първоначално от съпругата му Клара, а по-късно от неговите ученици и последователи.

### **Биосинтезът на Дейвид Боделла**

Биосинтезът е направление на телесноориентираната соматична терапия. Разработен е от Дейвид Боделла в началото на 70-те години на миналия век. Последният приема, че “терминът “биосинтез” означава интеграция на живота. Тук става дума за интеграция на трите енергийни потока на живота...: ендодермата, мезодермата и ектодермата”(84, стр. 9).

Първоначално понятието “биосинтез” е използвано от английския учен Френсис Мот, който в разработките си се основава на дълбинните изследвания

на вътреутробния живот (пак там), а вече след неговата смърт Боаделла започва да използва наименованието и за собствения си терапевтичен подход.

При метода на биосинтеза терапевтът се старее при всеки сеанс да насочи клиентите към т.нар. “първично ядрено равнище на усещанията”, като се изхожда от схващането, че “само в контакт с чувствата като радост, надежда, благополучие, удоволствие от живота, човек получава енергия за реални изменения, както и за изцеление — било то за физическо, психическо или духовно” (8, с. 11–12). Също така и емоционалното отреагиране, “изхвърлянето” на емоционални негативи не е самоцелно. Така и самото “вмешателство престава да бъде терапевтично, ако след отреагирането клиентът не намери нови източници за вътрешна поддръжка” (пак там). А самата система за защита се разглежда от привържениците на биосинтеза като стратегия за адаптация, за поддръжка и за пълноценен живот (15).

След Великобритания биосинтезът бързо печели последователи в Германия, Гърция и др. европейски страни, а днес е етаблирана система на телесноориентираната психотерапия и психотехника и в САЩ, Япония, Австралия, в много страни на Латинска Америка.

### **Системата на Баргеньефф (Die Bartenieff Fundamentals™)**

Създателка на тази двигателна техника е Ирмагд Баргеньефф (1900 – 1981). Ученичка на Рудолф фон Лабан, през 1925 г. тя завършва ръководения от него танцов институт в Берлин. Прави кариера на танцьорка и педагожка. Малко преди началото на Втората световна война емигрира в САЩ. В началото на 50-те години продължава заниманията си при Лабан, който междуременно е емигрирал във Великобритания. В Ню Йорк Ирмагд Баргеньефф работи много години като нотатор на танца по системата на “Кинтографията” на Рудолф фон Лабан в прочутия “Laban Dance Notation Bureau”, активно се занимава с разработката на някои от теориите на своя учител за пространствените, телесните и динамичните аспекти на движението, задълбочава и доразвива някои техни принципи, търси приложението им конкретно в практиката. През 1978 г. Създава институция, наречена “Лабан – Баргеньефф Институт за двигателни студии”, където не само преподава по своята система, но работи и за нейното теоретично обяснение и осмисляне. Малко преди смъртта си с помощта на сътрудничка написва и издава и труда си “Body Movement: Coping with the Environment”, където излага своите теоретични принципи за движението и неговото приложение като терапевтично средство и методиката на своята система за корективна телесна работа.

Според Аняа Кенди, “главна нейна цел е било да намери най-ефективните и най-свързаните с телесната структура движения”<sup>\*</sup> и оптимално да ги приложи в психотерапевтичната практика и корекционната дейност. Пак според същата авторка, на основата на учението на Лабан, Ирмгард Бартенъефф разработва и нови принципи за двигателната дейност на тялото на човека, залегнали пряко в нейната методика. “В нейната работа ясно се представя не само иницириането, но и цялостната фаза на движението” (16). Като особено значими Кенди изтъква в системата следните кардинални моменти: динамичната поза, интегрирането на дишането, мобилизацията на центъра на тежестта, активизирането на мускулатурата, “свързването на екстремалностите с телесния център”.

Корекционната телесна система на Бартенъефф е предназначена главно за деца, но е успешно приложима и при възрастни пациенти. Системата ѝ на упражнения започва с такива в лежачо положение (по гръб), последвани от упражненията в седнало положение и накрая – при изправено тяло (16).

Разработена от родения през 1869 г. в Австралия Фредерик Матиас Александър. След дългогодишни изследвания на движенията на човешкото тяло, самонаблюдения и изпробване лично на различни варианти на комплекси от упражнения, той разработва своята методика, в която главните акценти падат върху т.нар. “здравословна употреба на собственото его”, на самия себе си. Александър-техниката е ориентирана към една оптимална организация на тялото и към неговия “първичен контрол”. Според теоретичните принципи на Ф. М. Александър, на първо място всеки човек трябва да има много ясна представа за това, какво може да прави, докъде се разпростират собствените му възможности. Комплексите от упражнения при техниката на Александър са съпроводени от директен телесен контакт, предаващ енергията от водещия тренинга на клиентите. Задължителен елемент е и т.нар. “иницириране на мисловния процес”, което подпомага достигането до една “по-добра организация на тялото”.

Александър-техниката се прилага вече десетилетия много успешно при обучението, а и в конкретните професионални ангажименти на артисти, танцьори, спортисти. Тя обаче действа позитивно и при хора с двигателни и мускулни проблеми, с болки в гърба и кръста, въобще има както подчертано оздравително, така и профилактично въздействие. Може би важен фактор тук е и това, че тя учи хората, как да се опитат да опознаят и изучат “правилната

---

\*Александър-техниката”

употреба на своето тяло”(по-подробно виж в цитираните в “базова литература” трудове на Фредерик Александър).

### **“Еутонията” на Герда Александер**

“Еутонията е един западен (в смисъл на западноевропейски – бел. Т.П.) път за овладяване на телесно-духовното единство на човека. И това – не чрез задълбочаване, потопяване, а чрез разширяване на познанието. Така могат да се разгърнат творческите сили, а същевременно и да се активира способността за социални контакти. Пътят на развитието, който освобождава потенциалните качества на личността и ѝ дава възможност за вграждане в живота на обществото – при това без да се загуби собствената специфичност и самобитност” – тези думи са цитат от капиталния труд на създателката на “Еутонията” Герда Александер – “Еутония – един път за телесно себепознание” (издадена в Мюнхен през 1992 г.).

“Еутонията” като психотерапевтичен метод на двигателната интеракция възниква през 50-те години на миналия век. Официално Герда Александер го представя на международен конгрес в Копенхаген през 1959 г.. За наименованието тя избира съчетанието от гръцките думи, които означават “eu” – добро, хармонично, и “tonos” – напрежение. А същинска цел на еутонията е да се възпроизведе именно нужното напрежение в тялото на индивида.

Техниката на Герда Александер е изцяло партерна, с прилагането на упражнения в положения “лежешком” – на гръб и по корем, на колене, подпърани на земята и четирите крайници, като много активно са ангажирани ръцете, бедрата, прасците и т.н. Александер особено набляга на този факт, че терапевтът само показва пътя, насочва своите клиенти, а те сами трябва да определят, по какъв начин ще извървят този път. Тази по същество телесноориентирана методика се възприема като терапевтично-педагогическа концепция, която “разгражда” различни психосоматични оплаквания, а и предпазва от тях. В този смисъл нейното въздействие се разпростира и при терапията, и при профилактиката. Интересно е и това, че при еутонията се използват различни материали – като напр. топци за тенис, пръчки, сакета, напълнени с кестени и др.

През 1987 г. Герда Александер създава международна организация за еутония, организира и курсове за обучение с продължителност от четири години. Училища по системата на еутонията на Герда Александер функционират с успех в Австрия, Германия, Швейцария и Канада.

## **Методът на Фелденкрайз**

Създаден от Моше Фелденкрайз (1904 – 1984). Руски евреин, когато е на 15 години се заселва в Палестина. По-късно учи във Франция физика и защитава докторат. Занимава се с джудо, с йога, изучава неврология, работи с метода на двигателната терапия на Александър, запознава се в детайли с Фройдизма. След Втората световна война се посвещава изцяло на проучване на двигателния идиом, на търсенето на пътища (нови, или преосмислени – при вече познатите) на въздействие върху човешкото тяло, целящи неговото оптимално добро състояние и кондиция, лечението при различни проблеми на двигателния апарат и различни други заболявания, разработването на методи за терапия и профилактика. Роля при формирането на метода му играе и фактът, че самият Фелденкрайз страда след тежка травма на коляното, което му се отразява при ходенето.

Както е и при метода на Александър, Фелденкрайз се занимава с използването на тялото оптимално в обикновения живот, но неговите упражнения са значително по-трудни, целят максималното възстановяване на физическата ефективност и на грацията. Подобно на мнозина свои колеги, и той застъпва схващането за необходимостта от освобождаването на човешкото тяло от излишна напрегнатост и скованост, от това, то да бъде максимално “естествено” – както при почивка, така и при извършването на някаква дейност. В принципите и практическата работа на Фелденкрайз заляга стремежът за единство на физиката и психиката, за търсене на координация между всички органи и системи на човешкия организъм, за цялостната му хармонизация, а особено – по посока на оптимизирането на двигателната координация.

По мнението на повечето специалисти, методът на Фелденкрайз е по същество един напълно нов път на подход към човешкото тяло, за разрешаването на неговите проблеми, при това разграничаващ се определено от психотерапията, а и от медицината.

В статия, поместена като предговор към руското издание на “Осъзнаване чрез движение” на Фелденкрайз (10, 2000 г.), Д. Фейдимън и Р. Фрейгър пишат:

“Методът на Фелденкрайз е предназначен за възстановяване на естествената грация и на свободата на движенията, които притежава всяко малко дете. Фелденкрайз работи с патерни на мускулните движения, помагайки на човека на намери по-голяма ефективност на способността му да се движи, като при това отстранява ненужното мускулно напрежение и неефективните патерни, станали привички за дълги годи-

ни”(с. 5–6). И още: “Фелденкрайз използва множество упражнения, изменящи се от урок на урок. Те обикновено започват с малки движения, постепенно съединяващи се в по-големи и по-сложни патерни. Целта се състои в това, да се развие лекота и свобода във всяка част на тялото” (10, с. 6).

Много интересно е и мнението на ученика на Фелденкрайз Ричард Бендлър, който е и издател на труда му “Изкуството на движението” (11):

“Функционалната интеграция и актуалност на работата на Моше способстват за по-нататъшни изменения. На неговите занимания треньорът и ученикът се намират в тесен контакт. Треньорът не прави нищо специално, но това “нищо” не означава бездействие. Той чувства какво е необходимо да знае ученикът... и последният получава нови патерни възможности. Такъв род общуване изисква синхронност и активна връзка на сензорните и моторните процеси на треньора и на ученика. Моше нарича това “танц за двама” (с. 15).

А самият Моше Фелденкрайз пише:

“Всички ние говорим, движим се, мислим и чувстваме различно, всеки – в съответствие с този образ за себе си, който той си е построил в течение на години през живота си. За да изменим образа на действие, трябва да изменим образа за себе си. Това подразбира и изменение на динамиката на реакциите, а не само замяната на едно действие с друго. Такова едно изменение включва промяна не само на образа за самия себе си, но също така и природата на мотивация и мобилизация на всички части от тялото, участващи в действието” (10, с. 14).

### **Институции за обучение на двигателни терапевти:**

#### Австрия:

– Institut für Aus-, Fort- und Weiterbildung in Tanz – und Ausdruckstherapie InTAT, Виена

– Bewegungsanalyse (Methode Cary Rick), Österreichischer Berufsverband für Bewegungsanalyse, Виена

– Integrale Tanz –und Bewegungstherapie, Виена

– Feldenkrais – Verband Österreich, Виена

– Alexandertechnik, Institut für Alexandertechnik, Виена

– The Alexander Teacher Training, Centre Vienna, Виена

– Systematische & Bewegungslehre, Institut für systematische & integrative Bewegungslehre, Виена

– Internationale Gesellschaft Rosalia Chladek, Виена

– Pilates, Body Control Pilates Europe, Абзам

- Girotonic Expansion Sistem – GXS, Мьодлинг
- Pilates – Aęademie, Виена
- Institut für Alexanderbewegung, Линц

#### Германия:

- СІТА-CENTRUM, Integrale Tanz – und Ausdruckstherapie Ausbildung – ITA, Мюнхен
- Zentrum für Bewegung & Tanz, Мюнхен
- Bode Schule, Мюнхен
- F. M. Alexander Technik – Ausbildung, Кьолн
- IMPULSE E. V., Private Fасhule für Gymnastik, Tanz und Bewegungstherapie, Бремен
- IRENE OLK Schule, Berufsfachschule, Любек

#### Великобритания:

- “Laban Centre for Movement and Dance”, Лондон

#### Швейцария:

- Institut für Bewegungsanalyse (ІВА), Гонтеншвил
- Psychosomatische Funktionslehre & Tanztherapie, Heiligberg Institut, Винтертур
- Pilates Exercise, Цјорих

#### Русия:

- Международна програма “Култура на тялото” (съвместно с Германия и Великобритания, рък. В. Баскаков), Москва;

Наред със споменатите по-горе институции (училища, колежи, различни частни институти и пр.), обучението на двигателни терапевти съществува и като придобиване на образование по специалността, даваща и висш образователен ценз, в няколко висши учебни заведения. Тези, които ще упомена по-долу се явяват действителни членове на Европейския консорциум по арт-терапевтично образование ЕСАгТЕ(по данни на А. Копьтин, 3):

#### Великобритания:

- Университет в Хардфоршир,
- Централен институт за слово и драма, Лондон;

#### Холандия:

- Университет по професионално образование, Арnhem – Ниймеген
- Университет по професионално образование, Лимбург.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Брашова, Л.* Карл Орф. С., 1993.
2. Энциклопедия по психология, под ред. Р. Дж. Корсини. С., Наука и изкуство, 1998.
3. *Копытин, А. И.* Теория и практика арт-терапии. Санкт Петербург, изд. “Питер”, 2002.
4. *Попов, Т.* Балетното обучение като профилактично и терапевтично средство. – “Образование”, 2000, № 6, 23–34.
5. *Попов, Т.* Немският свободен изразен танц. С., Типографика, 1997.
6. *Попов, Т.* Отново за немския свободен изразен танц. Изд. на обр. Фирма “РИК – I-C”, С., 2000.
7. *Попов, Т.* Първожрецът, Рудолф фон Лабан и немският свободен изразен танц. С., 2002 г.
8. Свободное тело, ред. сост. В Баскаков. М., 2001.
9. *Сорелл, В.* Танцевальная психотерапия, танец как терапия – В: Сб. Свободное тело. М., 2001, 28–37.
10. *Фельденкрайз, М.* Осознание через движение, Москва – Санкт Петербург, 2000.
11. *Фельденкрайз, М.* Искусство движения, уроки мастера. М., Эксмо, 2003.
12. *Alexander, G.* Eutonie – Ein Weg koerperlicher Selbsterfahrung. Muenchen, 1992.
13. *Alexander, Fr. M.* Der Gebrauch des Selbst. Muenchen, 1988.
14. *Alexander, Fr. M.* Die universelle Konstante des Lebens. Basel, 1997.
15. *Boadella, D.* An Introduction to Biosynthesis. London, 1987.
16. *Kenndy, A.* Korrektive Koerperarbeit. “Tanz Affische”, 2000, Nr. 102, S. 21.



## MOTIONAL THERAPY

About historic aspects and theoretical principles and its transmission to the educational activity and therapeutic and preventive practice

TEODOR POPOV

### Summary

The study focuses on some historic aspects of therapeutic and preventive practice. Theoretical principles of contemporary motional therapy as one of the most popular forms of psychological therapy are considered.