



— Этот проект — в каком-то смысле ответ на сегодняшнюю большую жёсткость социальной системы. Ответ мой и тех людей, которые участвуют в танцевальных прогулках. Не знаю, меняют ли они что-то. Но здорово, что у каждого есть живая возможность прийти и станцевать свой маршрут по Москве, а сегодня и по другим городам России.

? Верно ли я понимаю, что вас можно назвать одним из основоположников танцевально-двигательной терапии в нашей стране?

— В принципе, это так. Есть две московские и одна петербургская школа, которые начинались примерно в одно время, в середине 1990-х годов. Одну из школ Москвы основал я.

? Можно услышать определение? Танцевально-двигательная терапия — это...

— Приведу два: то, что мы чаще используем в интегративном подходе, и определение американской танцевальной ассоциации. Я занимаюсь психоте-

рапевтической поддержкой и сопровождением людей в развитии с помощью танца и движения.

В ЛЮБОЙ, ДАЖЕ САМОЙ ЖЁСТКОЙ, СИСТЕМЕ ДОСТАТОЧНО СВОБОДНОГО МЕСТА И ПУСТОГО ПРОСТРАНСТВА, ГДЕ МОЖНО ДВИГАТЬСЯ, НЕ ПОДСТРАИВАЯСЬ ПОД СИСТЕМУ И НЕ БУНТУЯ ПРОТИВ НЕЁ

Классическая формулировка несколько иная: танцевально-двигательная терапия (ТДТ) — это психотерапевтическое использование движения для большей личностной и социальной интеграции.

? Очень частое слово ваших статей, семинаров — интеграция. Что имеется в виду в контексте танцевально-двигательной терапии?

— Как вы понимаете, в любом случае это объединение, соединённость. В той модели, которой я пользуюсь, есть несколько слоёв смыслов слова «инте-

грация». В частности, оно обозначает состояние целостности человека, внутренней гармонии, когда он восклицает:

«О! Теперь я в контакте, в ладу с собой!» Состояние, которое характеризуется отсутствием или уменьшением напряжения, внутренним балансом, в том числе и на физиологическом уровне, благодаря балансировке межполушарной активности. Понятно, что любое состояние временно. Интегративное также конечно.

Другой уровень — когда человек приобретает достаточную целостность образа себя. Интеграция становится не просто состоянием, а переходит в базовый фон. Это не значит, что у человека исчезают все проблемы и конфликты. Это значит,