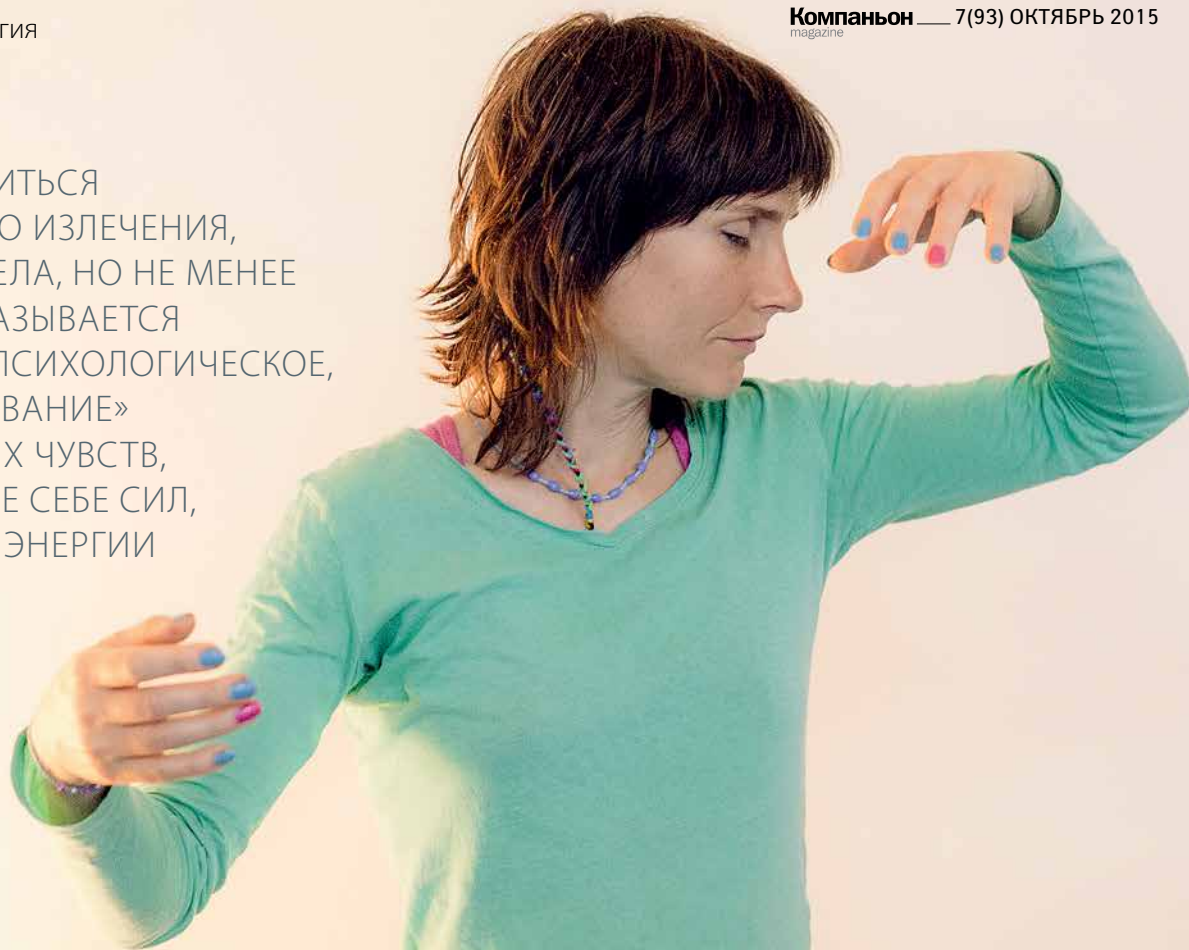


МОЖНО ДОБИТЬСЯ
ФИЗИЧЕСКОГО ИЗЛЕЧЕНИЯ,
НА УРОВНЕ ТЕЛА, НО НЕ МЕНЕЕ
ВАЖНЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ
ИСЦЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ,
«ВЫТАНЦОВЫВАНИЕ»
БОЛЕЗНЕННЫХ ЧУВСТВ,
ВОЗВРАЩЕНИЕ СЕБЕ СИЛ,
ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ



только лекарства. Во всех остальных случаях, размышляя о занятиях танцами, следует, скорее, думать о том, какое направление выбрать, сколько и как заниматься. Спектр применения различных танцевальных практик, не только ТДТ, весьма широк. И самих практик за последние полвека появилось великое множество. На разных континентах вырос целый цветник различных танцевальных и двигательных направлений, работающих с самыми разными людьми. Что касается ТДТ, то она начиналась в психиатрических лечебницах как способ поддержки и социальной реабилитации людей с психическими заболеваниями.

Сегодня большая работа ведётся с детьми, в частности с детьми с ограниченными возможностями здоровья, с пожилыми людьми и для их социальной интеграции, и для улучшения физического состояния, с людьми с онкозаболеваниями.

Танец, ТДТ — это не панацея (таковой вообще нет на свете), не гарантия полного исцеления, это поддержка людей. Танец даёт больше жизненности, больше коммуникации с другими, больше первичной радости жизни.

С моей точки зрения, не следует делить людей на категории: этим подходит ТДТ, этим не подходит. Важно совсем другое. Если есть человек, который живёт и горит танцем и несёт его другим людям, это будет работать. Важно живое участие в танце.

? Кому показана ТДТ?

— Я уже сказал, что танцевальные и двигательные техники применяются при самых различных заболеваниях и в самых различных жизненных ситуациях. Но они будут работать лишь в том случае, если человек сам хочет и готов танцевать. Важна внутренняя готовность. Это и есть ключевое условие и ограничение для применения ТДТ. Нельзя танцевать только потому, что доктор прописал. Нельзя заставить танцевать. Это не сработает. Никто за вас ваш танец не станцует! Любая двигательная техника станет ресурсом, который даёт силы, укрепляет иммунную систему, лишь в том случае, если человек сам хочет танцевать, если ему это интересно.

? Можно ли «вытанцевать» болезнь?

— Люди рассказывают достаточно много историй, когда болезнь уходит.

Допустим, она была достаточно простая и поймана на каком-то начальном этапе. У человека же вовремя «щёлкнуло»: «Займусь танцами!» Естественно, увеличивается выработка эндорфинов, идёт активизация организма, в том числе иммунной системы, и человек выздоравливает. Это одна история. Но если мы имеем дело с клинической картиной хронической болезни, то это уже совсем другой расклад. В таких случаях нельзя исключать медицину, которая многого достигла. Для каких-то заболеваний именно официальная медицина станет самым адекватным способом излечения.

В вопросах, связанных с применением ТДТ для излечения, я следую идеям американской танцовщицы Анны Халприн. У неё был рак, и, после того как она вылечилась, оказалось, что у неё накопилось множество болезненных переживаний. Именно с ними она работала методом танца. Можно добиться физического излечения, на уровне тела, но не менее важным оказывается исцеление психологическое, «вытанцовывание» болезненных чувств, возвращение себе сил, жизненной энергии.