*Все у Всесвіті має ритм. Все танцює.*

Пошук гармонії тіла і духу може привести ваc в танцювальний зал. Швидше за все, ви прийдете в нього після перегляду знаменитого фільму "Давай потанцюємо" з Річардом Гіром і Дженіфер Лопез. Герой фільму, втомлений від щоденної рутини, багатьох років шлюбу і сірості життя приходить на курси танцю.

Вальс, ча-ча-ча, сальса ... Болісні па, незграбні повороти, ніжна і чиста закоханість у вчительку танців граціозну Джей Ло. Крок за кроком герой Річарда Гіра приходить до усвідомлення, що життя прекрасне, він по-справжньому любить свою дружину і вже бачить всі грані свого існування під іншим кутом зору. Він розуміє, що був завжди щасливий. Танець відродив його дух, зміцнив тіло, гармонізував відносини з оточуючими.

І цей романтичний кіношний приклад зовсім не фантазія на порожньому місці. Танець дійсно має цілющі властивості. Про це знали люди в різні часи і в різних точках нашої планети. Чаклуни, шамани, цілителі зводили танець в розряд містичної дії, а для письменників танець став символом близькості двох сердець, романтики, драми і краси.

Толстой, Пушкін, Лєрмонтов ... Скільки великих умів і сердець знали про справжню велич танцю і його здатність показати справжню душу людини, її почуття і устремління.

Танцювальна терапія - це один із напрямів так званої арт-терапії . Терапія, тобто лікувальний вплив через рух. Рух є відображення емоцій, ті в свою чергу - "паливо" для людських намірів чи дій. Принципом танцювальної терапії став відомий з давніх-давен постулат - *дух і тіло єдині*.

Одного разу ви прийдете в танцювальний зал. Ви почуєте стукіт своїх підборів об паркет, побачите рухи пар, блиск очей і одяг, що розвівається в танці. Ви, можливо, засмучені або втомилися. Вас зустріне викладач танцю, данс-терапевт, здатний побачити в характері ваших рухів всі затискачі, "блоки", які утворилися в результаті пережитих колись емоційних бурь, потрясінь, образ, насильства, конфліктів. Ви ще не знаєте, що данс-терапія здатна на справжні чудеса, оскільки, минаючи поріг свідомості, музика і танець зроблять крок до вас відразу в душу і серце.

Можливо, ви будете виконувати ваші танці на самоті, освоюючи танцювальні рухи різних народів, заглянете в світ йоги, тантри, суфійських зворотів і вивчите дихальні практики. *Техніка спонтанного танцю дозволить вам висловити, що ви не змогли висловити словами, сказати цьому світу те, що переживає ваша душа.*

Вашій душі дозволять вивільнити придушувані почуття, прийняти своє тіло і полюбити його таким, яке воно є.

Можливо, ви прийдете з дорогою вашому серцю людиною. І, оскільки не буває безпроблемних відносин, танець дозволить вам майже безболісно пережити сімейну кризу, побачити спільний потенціал і відродити колишню пристрасть. Вальс - образ строгості, класики, прагнення висловити поклоніння і захоплення красою жінки, танго - відображення пристрасті, "латино" - рух через ритм до єднання двох душ.

Цілком ймовірно, ви прийдете втрьох. Ви, ваш партнер і дитина. Ви чекаєте малюка або він вже у вас є? Тоді ви можете побути разом і висловити свою радість від перебування в родині через танець. Нехай це буде постановка вашого індивідуального танцю, а може бути, це буде реалізація плану вашого данс-терапевта, який побачив вашу сім'ю як певну динамічну конструкцію, здатну до розвитку і гармонізації.

Данс-терапія зовсім недавно отримала своє друге дихання, хоча в неї вже є своя історія і своє самостійне життя. Моментом народження данс-терапії прийнято вважати 1940 рік, коли Маріан Чейс, хореограф і танцівниця створила свою школу у Вашингтоні, а вже через два роки її напрямок було запропоновано як доповнення до терапії в госпіталі Святої Єлизавети Петрівни. Психіатри, спостерігаючи цілющий вплив танцю, активно впровадили данс-терапію в комплекс лікування і реабілітації багатьох патологічних станів. Згодом була створена Американська асоціація терапії танцю і асоціація руху данс-терапії. Даний вид лікування духу через тіло активно сьогодні використовується в роботі західних реабілітаційних центрів, будинках престарілих, а також інших програмах сприяння зміцненню здоров'я. Є публікації про те, що танець може служити гарною підмогою в лікуванні аутизму або хвороби Паркінсона. Якщо є позитивні приклади в лікуванні таких серйозних захворювань, чому б і нам, абсолютно здоровим людям не скористатися принципом - "тіло і дух нероздільні" і не віддати свою перевагу танцю, як кращому помічникові й мудрому лікареві.

Я можу привести реальний приклад того, як танець змінив життя молодої жінки. Мені довелося бути на занятті з тілесно-орієнтованої терапії відомого в професійних колах майстра. Тренер оголосила вправу - постановку танцю для кожного з учасників. Ми розбилися на "трійки", мені з моєю приятелькою дісталася непоказна і занудна дама невизначеного віку, в сірому вицвілому спортивному костюмі. Ми, не змовляючись, стали ставити для неї персональний східний танець, підібрали ритмічну музику, намагалися відпрацьовувати рухи стегон і рук. Нічого не допомагало. Тіло нашої "піддослідної" вперто не слухалося і нагадувало, швидше, колоду, ніж красуню із сералю. Потім, не витримавши напруги, вона просто розридалася, тренер перехопила її на виході з танцзалу, довго розмовляла, переконавши її повернутися до нас, в нашу "трійку". Танець ми поставили, але постановка забрала у нас майже весь час, відведений на трьох, забравши всі сили й емоції.

Наступного ранку, ми побачили справжнє диво. До зали легкою ходою ввійшла молода і зачесана дама з яскравим макіяжем на обличчі. Вона прямо підійшла до нас, обнявши обох, проспівала слова подяки. На жінці була безглузда, але дуже яскрава червона кофта, очі світилися, на обличчі грав рум'янець. Вона по секрету розповіла, що абсолютно дивовижно провела вечір і наступну ніч з чоловіком і те, що її життя змінилося назавжди. Ось такий реальний випадок перевтілення жінки через танець.

Можливо, колись і вам вдасться побачити або пережити щось подібне. З однією лише умовою. Ходімо танцювати?