

# Данс-терапия при болезни Паркинсона: движение – это жизнь

О.И. Шевченко

*Паркинсонологический центр танцевальной терапии (Москва)*

В современной системе оказания помощи пациентам с болезнью Паркинсона (БП) большое значение придается немедикаментозным методам, направленным в первую очередь на моторную сферу человека. В их числе – кинезиотерапия, или двигательная терапия. Как показали многочисленные экспериментальные и клинические исследования, разнообразные формы “антипаркинсонической” двигательной активности, включенные в специальные реабилитационные программы, – важнейший фактор, позитивно влияющий на течение заболевания. К таким программам кинезиотерапии относится данс-терапия, которая в последние годы привлекает пристальное внимание специалистов во всем мире.

Танцы для людей с БП – это особый вариант двигательной терапии, которая учит пациентов самостоятельно преодолевать разнообразные проявления этого заболевания. Особенностью данс-терапии является важная для пациентов дополнительная мотивация к участию в программе, основанная на эмоционально окрашенном, творческом начале. Такая мотивация является одной из ключевых предпосылок успеха данс-терапевтического реабилитационного подхода, особенно у лиц пожилого возраста.

Идея создания танцевального класса для пациентов с БП в Москве возникла весной 2014 г. Открытию первой танцевальной группы предшествовало детальное согласование методики с директором оригинальной танцевальной программы Dance for PD® (США) Дэвидом Лавенсолом. Немалую роль сыграли и сотрудничество с Центром экстрапирамидных заболеваний при кафедре неврологии РМАНПО и в последующем – со специали-

стами Научного центра неврологии. Практика занятий за минувшие 3 года подтвердила: регулярные занятия танцами по специальной методике способствуют уменьшению ряда проявлений болезни и замедлению ее развития, улучшают координацию движений, равновесие, возвращают уверенность пациентов в себе. На первом этапе работы настоящей программы не ставилась задача проведения специальных исследований, научно подтверждающих эффективность программы в модификации течения БП, однако по отзывам пациентов, регулярно занимающихся в танцевальном классе, такие занятия действительно уменьшают выраженность симптомов (во всяком случае, с субъективной точки зрения) и улучшают качество жизни.

Как указывалось выше, значимым фактором, способствующим положительному результату проводимых занятий, является эмоциональная составляющая. Каждое субботнее утро в московской танцевальной школе Fire Ballet на Большой Новодмитровской улице в 11:00 открывается танцевальный класс, где создается свое, неповторимое танцевальное пространство. В танцевальных классах участвуют как пациенты, так и их родственники. На данный момент пациенты не делятся на группы в зависимости от тяжести заболевания: в одной группе занимаются и те, кто двигается относительно хорошо, и те, кому свобода движений дается с трудом, а иногда участвуют даже пациенты, передвигающиеся на колясках. Да, именно так – даже простой “танец руками” способен дать положительный результат!

В целом данс-программа ориентирована на развитие двух ключевых физических навыков:

координации и равновесия. Качественное развитие равновесия достигается в первую очередь выполнением комплекса статичных упражнений, координация – с помощью танцевального комплекса, ориентированного на разнотемповую работу. Техническое развитие участника класса во многом определяется способностью воспроизвести выученную с преподавателем танцевальную связку в разных направлениях: анфас – на большое зеркало танцевального класса, в профиль – на боковую стену, а также возможностью самостоятельно переложить разученный “танцевальный текст” на другую музыку.

За 3 года в нашей стране сформировалось танцевальное сообщество пациентов с БП, в котором танец не оставляет участника один на один с болезнью и помогает преодолевать социальные барьеры. Свои положительные результаты дают и общение в Центре, и участие в мастер-классах приглашенных преподавателей, и участие в дискуссиях, и публичные выступления с подготовленными танце-

вальными номерами (школы для пациентов с БП, фестиваль инклюзивного танца “Одухотворение”), и совместные просмотры фильмов при поддержке Центра американской культуры в Москве (напомним, изначально программа данс-терапии возникла именно в США).

11 апреля 2016 г. состоялось первое публичное выступление участников Паркинсонологического центра танцевальной терапии на торжественном мероприятии, посвященном Всемирному дню борьбы с болезнью Паркинсона, – школе для пациентов. Мероприятие проходило под эгидой Международного общества по болезни Паркинсона и двигательным расстройствам (International Parkinson and Movement Disorder Society). Далее такие выступления стали регулярными, к ним добавилось участие в инклюзивном фестивале “Одухотворение”.

Мы приглашаем всех желающих присоединиться к участию в данной программе, ведь движение – это жизнь!

### **Справочная информация об оригинальной танцевальной программе Dance for PD®**

Программа открыта в 2001 г. при содействии Бруклинской Паркинсон-группы (Brooklyn Parkinson group) и Танцевальной группы Марка Морриса (Mark Morris dance group). Уже к 2005 г. программа работала более чем в 100 сообществах по всему миру. Подход к обучению строится на фундаментальном принципе: профессионально подготовленные танцоры-преподаватели Dance for PD® готовят экспертов, чьи знания и умения помогают затем людям с БП. Московский Паркинсонологический центр танцевальной терапии со дня его основания в 2014 г. возглавляет Ольга Шевченко, профессиональный хореограф и преподаватель танцев, сертифицированный преподаватель программы Dance for PD®, прошедший обучение непосредственно у директора танцевальной программы Дэвида Лавенсола (Нью-Йорк, США), консультант аналогичных танцевальных центров в Томске и Нижнем Новгороде. Дополнения, внесенные О. Шевченко в программу, получили одобрение Д. Лавенсола. Подробная информация о Центре – на его официальной странице: <http://www.danceforparkinsons.ru>