УДК 793.3
DOI https://doi.org/10.24919/2308-4863/66-1-8

Ярослава ГРИЦЕНКО,
orcid.org/0000-0002-2986-8220
аспірантка кафедри режисури та хореографії
Львівського національного університету імені Івана Франка
(Львів, Україна) yaroslava.hrytsenko@lnu.edu.ua

СОМАТИЧНІ ПРАКТИКИ В МИСТЕЦТВІ ТАНЦЮ: ВПЛИВ, ВЗАЄМОДІЯ ТА СПОСІБ РОБОТИ З ТІЛОМ

У статті описані основні соматичні практики, які широко використовуються у мистецтві танцю, такі як метод Фельденкрайза, техніка Александера, Ідеокінезіс, техніка центрування тіла та мозку. Наведений механізм їх впливу на тіло танцівника. Описані основні ключі впливу та взаємодії. Спільні характеристики. Визначено не типовий спосіб роботи з соматичними практиками для танцівників. Спосіб роботи з тілом та його дослідження під час відпочинку.

Сучасний світ танцю продукує умови, де знання технічної складової та звичне завчення рухів втрачає свою актуальність. На передній план виходить безперервний розвиток розуміння тіла, походження та виконання руху. Загострення уваги на кінестетичному відчутті, поєднання роботи розуму з тілом, аналіз новостворених зв'язків у тілі способами прослідковування процесів взаємодії всіх рівнів роботи тіла та психіки це те, що є важливим на даний час у сучасному танці. Тому з розвитком хореографічного мистецтва практика вводу соматичних підходів та технік у роботу танцівника є важливим аспектом на шляху розвитку та вдосконалення.

Серед різноманітності способів пропрацювання даних принципів у дослідженні звернуто увагу на нетиповий метод роботи над тілом у даному контексті.

Дослідження під час відпочинку – спосіб використання практик у роботі танцівників, а саме окреме заняття не підв'язане під основне технічне. Характерною особливістю соматичних практик є динаміка виконання, темп та кількість повторів. Відповідно при повільному темпі та у стані спокою за законом Вебера – Фехнера зменшуємо тиск та перепади поступлення інформації в тіло та розум танцівника, тим самим сприяє кращому засвоєнню інформації та створенню нових нейронних зв'язків. Беручи до уваги дану концепцію роботи, робимо висновок, що якість роботи над тілом за допомогою соматичних практик використовуючи тип заняття робота під час відпочинку, покращує глибинність дослідження та розуміння тіла танцівником.

Ключові слова: *танець, хореографія, соматичні практики, соматичні техніки, тіло.*

Yaroslava HRYTSENKO,
orcid.org/0000-0002-2986-8220
Graduate Student at the Department of Directing and Choreography
Lviv Ivan Franko National University
(Lviv, Ukraine) yaroslava.hrytsenko@lnu.edu.ua

SOMATIC PRACTICES IN THE ART OF DANCE: INFLUENCE, INTERACTION AND METHODS OF WORKING WITH THE BODY

The article describes the main somatic practices that are widely used in the art of dance, such as the Feldenkrais method, the Alexander technique, Ideokinesis, the body and brain centering technique. The mechanism of their influence on the dancer's body is given. The main keys of influence and interaction are described. Common characteristics. A non-typical way of working with somatic practices for dancers has been determined. The method of working with the body and its research during rest.

The modern world of dance produces conditions where knowledge of the technical component and habitual memorization of movements lose their relevance. The continuous development of understanding of the body, the origin and execution of movement comes to the fore. Sharpening of attention on kinesthetic feeling, combining the work of the mind with the body, analysis of the newly created connections in the body by means of tracking the processes of interaction of all levels of the work of the body and psyche is what is important at the moment in modern dance. Therefore, with the development of choreographic art, the practice of introducing somatic approaches and techniques into the dancer's work is an important aspect on the way to development and improvement.

Among the variety of ways of working out these principles, the study drew attention to an atypical method of working on the body in this context.

Research during rest is a way of using practices in the work of dancers, and in particular, a separate lesson is not tied to the main technical one. A characteristic feature of somatic practices is the dynamics of performance, tempo and number of repetitions. Accordingly, at a slow pace and in a state of rest, according to the Weber-Fechner law, we reduce

the pressure and differences in the flow of information to the body and mind of the dancer, thereby contributing to better assimilation of information and the creation of new neural connections. Taking into account this concept of work, we conclude that the quality of work on the body with the help of somatic practices using the type of exercise during rest improves the depth of research and understanding of the body by the dancer.

Key words: *dance, choreography, somatic practices, somatic techniques, body.*

Постановка проблеми. Теперішній розвиток хореографічного мистецтва у світі диктує високі вимоги якості підготовки танцівника. Відповідно, це наштовхує на зміну підходів до розвитку та роботи з тілом. На даному етапі, головним постає не засвоєння технічної бази, а розуміння як має виконуватись рух та що його продукує. У хід адаптивного процесу включаються техніки, методики, навчання роботи з кінестетичним відчуттям, що є важливим аспектом на шляху розвитку та вдосконалення. Дані умови диктують певні реорганізації навчального процесу та не завжди вдала ідея є змішування на одному занятті техніки та імпровізації, рухових та особливо соматичних практик. Оскільки це різний фокус уваги, а головне пропріоцептивного сприйняття. У даній роботі розглянемо нетиповий підхід до соматичних практик, а саме як окремий вид занять, де основа буде розслаблення та фокус на відпочинку, але без погіршення якості дослідження.

Аналіз досліджень. Методи роботи з сомою (соматичні практики) неодноразово виступає предметом дослідження у сфері хореографічного мистецтва. В українському просторі, використання окремих аспектів соматичних практик були розглянуті у статтях Н. Чілікіної «Проблематика сучасної хореографічної освіти» (Чілікіна, 2015: 298–308), де соматичний підхід розглядається у контексті навчання хореографа для розвитку у сучасному танці; О. Хендрик «Основи Бартенієфф: аналітичний підхід до педагогіки сучасного танцю» (Хендрик, 2020: 223–228), де авторка концентрує увагу на даному методі та наводить важливість його використання в системі освіти хореографічного мистецтва.

Дотичне до тематики питання – це рух, як терапевтичний засіб для розвитку потенціалу танцівника та хореографа черпаємо із праць О. Плахотнюка (Плахотнюк, 2020; Plakhotnyuk, 2017: 71–75), у театральному мистецтві спробу дослідити один з методів роботи з сомою у студентському середовищі доводить К. Бортник (Бортник, 2020: 216–221).

Водночас, нами використовуються праці іноземних науковців Г. Батсона (Batson, 2009: 177–197) та М. Едді (Eddy, URL), дослідження Міжнародної Асціаці танцювальної медицини та науки / International Association for Dance Medicine & Science (URL) та ін. Відтак, саме підхід до соматичних практик як робота з тілом через продуктивний відпочинок та як комплексний підхід, який з'єднує два різні стани спокій та активне засвоєння в Україні не розглядалась.

Мета статті – розгляд можливих варіантів використання соматичних практик у розвитку танцівника та обґрунтування доцільності використання соматичних технік у роботі як метод продуктивного відпочинку.

Виклад основного матеріалу. Танцювальне мистецтво постійно видозмінюється, відповідно, потребує трансформації підходів до нього. Підхід до процесу танцю має розвиватися в особистісно-орієнтованій траєкторії, і застарілі методи виключно відтворення матеріалу вже не актуальні. Так, впевнений крок – це залучення різних рухових та соматичних практик до процесу розуміння руху.

Дані методи є руховою практикою, метою якої є розвиток людини через усвідомлення себе в процесі роботи над власним рухом. Це є також метод соматичного навчання *(somatic education).* Соматична робота – це робота з тілом, інтеграцією тіла та розуму, соматичною освітою. Робота з сомою кардинально відрізняється від роботи над динамікою танцювальної техніки, частотою повторення, підходом.

Звісно, що соматичні підходи, що танець акцентують увагу на сенсорній обізнаності. Відмінністю є те, що у соматичних практиках важливий не сам рух і технічність, а саме процес, як людина рухається. Обидва базуються на кінестетичному відчутті як загальній цінності, у соматиці – функціонує як основний агент змін, тобто засіб зміни звички. Як зазначала Батсон: «соматичні техніки часто асимілюють у сферу танцю. Як зазначають сучасні дослідники, сучасний танець і соматика має спільне – навмисне дослідження руху як основного джерела втіленого знання та каталізатор для особистого та професійного мистецького зростання та прагнення до особистої свободи» (Batson, 2009: 177–197). Опираючись на слова, можемо сказати, що дана спільна цінність виникає через загальне джерело таке як тіло, його відчуття у русі або нерухомості, відчуття, яке дає початок самореалізації, виразності та причетність до мистецтва.

Одна з засновників провідної соматичної практики М. Едді пояснює, що «соматичне дослідження зосереджує процес усвідомлення "цілісної людини", включно з її або її пов'язаними фізичними та емоційними потребами, запрошуючи мудрість «зсередини» для прийняття рішень» (Plakhotnyuk, 2017: 72). Це вимагає від учня глибокого занурення в себе, щоб створити тихе споглядання та дослідити середину: поширення розуміння роботи тіла, покращення психічного та фізичного здоров'я. Повільний темп та постановка запитань змушує процес бути усвідомленішим. Найвідоміші соматичні практики які увійшли в танцювальну сферу є Інеокінезис, метод Фельденкрайза, техніка Александера, Центрування тіла та мозку. Всі практики мають на меті покращити кінестетичну обізнаність та були винайдені у XX столітті.

Розробки, які пізніше увійшли у використання як метод роботи М. Фельденкрайза, базувалися на нейропластичності людського мозку. Властивість мозку змінювати зв'язки в тілі та поведінку у відповідь на зовнішню інформацію, інший досвід.

Даний напрям дозволяє цілеспрямовано направляти нас у усвідомлення руху та створювати нові орієнтири для побудови рухових образів. Саме створення нових орієнтирів і способів допомагає нам змінювати рух. Цей процес займає певний час, оскільки ми маємо вже сталу систему і нове має інтегруватися в неї. Саме оце вкраплення нових орієнтирів лежить в основі даного методу.

Існують дві форми практики методу Фельденкрайза: свідомість через рух (Awareness Through Movement, ATM); функціональна інтеграція (Functional Integration, FI).

Свідомість через рух (Awareness Through Movement, ATM) – групові заняття, в яких тренер, не демонструючи рухи, спрямовує дії. Тобто тренер займається вербальними інструкціями. Ними також можна займатися індивідуально, слухаючи записи уроків і самостійно виконуючи дії, що описуються. Функціональна інтеграція (Functional Integration, FI) – індивідуальні невербальні сеанси, в яких рух тренованого прямує рухом практика. Сеанси функціональної інтеграції проводяться, як правило, на спеціальній кушетці (варіант масажного столу) із застосуванням особливих подушок, валиків та інших матеріалів, які використовуються для підтримки положення тіла та організації руху, а також як засіб зворотного зв'язку для того, хто займається. У рекомендованих стандартах практики Міжнародної федерації методу Фельденкрайза стверджується, що метод не є медичною, масажною чи будь-якою іншою терапевтичною технікою, ні технікою «bodywork». Проте в деяких країнах його іноді відносять до методів тілесно-орієнтованої психотерапії (Somatics …, 2009).

Використовувати FM доречно в будь-якому виді хореографії та стилі танцю, тому що головне, щоб студенти зрозуміли принцип ATM, у якому пріоритет віддається сприйняттю тіла, а не певній естетиці та полягає в розширенні спектра навичок з метою досягнення оптимального виконання танцювального стилю. Крім того, ця техніка полегшує адаптацію тіла до нових рухів, зважаючи на те, що студенти поетапно опановують кожен вид хореографії (Бортник, 2020).

Наступна практика, яка направду постає менш розповсюдженою та не менш дієвою – техніка Александера (ALEXANDER TECHNIQUE). Метод виник у кінці XIX ст. як пошук автора причини зникнення голосу та реабілітація. Його основа – це проблема у відхиленні постави через вісь голова-шия-спина, що спричиняє перенапруження м'язів (Eddy, URL). Суть практики полягає у єдності фізичного та ментального аспекту життя. Специфіка техніки полягає в тому, щоб навчити виконувати людину її звичайні дії та з меншою затратою енергії. Що призводить до зменшення втоми, накоплення болі та напруги, зберігати увагу, свідомість руху та не відділятися від оточення. Навчання проходить через вербальний спосіб впливу, даючи певні команди та рекомендації, використовуючи образність та змушуючи виконувати одну дію кілька разів з різними задачами, тим самим змушуючи учасника відпустити напругу через зміщення уваги на інші фокуси та злагоджену роботу тіла. Метод спрямований на вдосконалення звичних поз тіла. Автор техніки вважав, що найбільшу природну волю рухам дає розтягування хребта природнім витягуванням вгору. Це про поступовий вплив саме на цю частину скелетно-м'язового апарату починаючи від голови і шиї в трьох природних положеннях: лежачи, сидячи, стоячи. Крім цього, дані вправи корегують під час процесу психічний стан та фізичні звички. У хореографії дохід до ідеальної пози відбувається через залучення додаткових м'яз та надмірної напруги. У той час як техніка навпаки вимагає послаблення напруги і тим самим знаходження глибшого взаємозв'язку в тілі. Налаштовуються без візуалізації на кінестетичне відчуття (Somatics ..., 2009).

Реорганізація опорних м'язів тулуба, для більш збалансованої активації міжповерхневих та глибоких м'язів для більш глибинної опори для руху різної амплітуди. Навчання керувати зусиллями без візуальних образів. А ґрунтування відбува-

ється на більш абстрактних відчуттях напруження та витягування м'язів.

Наприклад, Александер виявив процес, який назвав «гальмуванням», під час якого задача танцівника не напружувати і підтягувати м'язи для корегування осанки чи руху, а навпаки розпізнати погану цю звичку і зробити паузу та свідомо дозволяти відбуватися даному руху, приділяючи увагу невтручанню у внутрішній координаційних процес, відслідковуючи м'яко корегуючи без небажаних зусиль (Somatics ..., 2009).

Його основним твердженням було, що неможливо бути психічно здоровою людиною, при неправильному керуванні своїм тілом.

Центрування тіла та розуму (Body-Mind Centering) (BMC) – це система дослідження тіла у координатах дослідження якої знаходяться всі анатомічні системи організму такі як: рух, голос, дихання, сприйняття, дотик, для усвідомлення та розуміння властивостей кожної та їх вплив на силу енергії та підтримку тіла. Дана практика є найбільш фізично активною зі всіх представлених у роботі. Засновниця Бонні Бейнбрідж Коен, ерготерапевт і танцівниця почала свої дослідження у 1960-х рр. На становлення практики вплинула нервово-розвивальна терапія, йога, аналіз рухів Лабана, танцтерапія та східний підхід до тіла. Основною концепцією підходу є інтеграція трансформаційного досвіду у перевиховання рухів та практичну роботу зміни шаблонів, де увага спрямовується на розуміння того, як розум виражається через тіло та навпаки (Somatics ..., 2009).

Навчальне середовище BMC забезпечує простір для самопізнання та відкритості без засуджень. Основи навчання включають моделі розвитку рухів (включаючи клітинне усвідомлення та дихання) як основу для соціального, фізичного та психологічного ріст і розвиток, а також дослідження всіх анатомічних систем (кровоносної, органів, ендокринної тощо). Програма сертифікації також вимагає від студентів вивчення природничих наук і інтегрувати навчання в інші рухові контексти.

Ідеокінезіс (IDEOKINESIS) – це метод переформування рухових навичок за допомогою кінестетичних мислеобразів, що використовуються для отримання специфічних м'язових реакцій, які з часом можуть призвести до стійких змін нейром'язової системи. Основна концепція практики полягає в тому, щоб через візуалізацію рухових образів змінювати травмуючи механізми шляхом програмування нервово-м'язових патернів для вирівнювання балансу. Одна з основоположників даного методу М. Тодд, наголошувала на тому, що ніколи не можна усунути напругу від руху, але її можна зменшити. Ідея про зміну шкідливих рухових звичок для уникнення деформацій, проклала шлях до рухової освіти, що призвело до розуміння процесу покращення гнучкості, спритності, координації, експресії. Ключовим правилом ідеокінезу є саме візуалізація руху (розумовим оком), тобто рух всередині тіла чи в просторі і ні в якому випадку не відчуття м'язових зусиль, що відмінне від попередніх практик. Саме дане правило запускає нейронні шляхи перебудови небажаної напруги у тілі (роки створення – друга половина XX ст.). Серед соматичних підходів ідеокінез є найбільш обґрунтованим наукою: понад сім десятиліть досліджень спортивної психології показали, що візуалізація чіткої мети дії легко координує нервово-м'язові деталі руху. Фізична практика в поєднанні з розумовою практикою може призвести до більшого покращення моторики та сили, ніж фізична або розумова практика окремо. Подальша технологія візуалізації мозку показує, що мисленеве відпрацювання рухового образу використовує ті самі області мозку, що й фактичне фізичне виконання. Таким чином, візуалізація є потужним інструментом у зв'язуванні розуму й тіла в програмуванні «правильних» (передбачених) дій без надмірного зношування тіла (Somatics ..., 2009).

Заявлені практики роботи з сомою мають основні принципи за якими вони діють та впливають на результат. Мозок організовує розум і тіло як одне ціле. Опираючись на цю здатність мозку створюються зв'язки в тілі через сприйняття відмінностей руху та організації роботи на базі отриманої інформації, що розвиває диференціацію. Це вміння розділяти відчуття у тілі на різні рівні та працювати з ними враховуючи проблему виникнення. Збільшення диференціації в рухах тіла в дорослому віці впливає на формування більш гнучкого мислення та психоемоційного сприйняття світу. Тобто, навіть найменший рух однієї частини тіла задіє все тіло. Коли тіло добре організовано, то рух м'язів, потрібний для даного руху, розподілений на всі м'язи відносно однаково. Таким чином, сам рух відбувається легко і приємно. І навпаки, коли ми напружені і зв'язки між частинами тіла порушені, то найменший порух вимагає великих зусиль і призводить до втоми та негативних наслідків. Багато рухових проблем і біль, яка їх супроводжує, виникають в наслідок звички, а не через порушення структури.

Беручи до уваги психофізіологічний закон Вебера-Фехнера, у якому доведено, що інтенсивність сприйняття обернено пропорційна силі

роздратування. Тобто, що менше вплив, то краще сприйняття. Цей закон було підтверджено ще в XIX столітті. Для того, щоб щось змінилося в тому, як мозок керує тілом, рухи повинні бути невеликими, неінтенсивними, розслабленими. Тільки за таких умов можна відчути якість руху (Plakhotnyuk, 2017).

Враховуючи попередні особливості змінюємо підхід використання соматичних практик з частини основного заняття до продуктивного відпочинку оскільки танцівнику, який звик працювати над технікою досить важко перемкнутись. Бо як показують дослідження, рух, який здійснюється автоматично, майже не породжує в мозку нових зв'язків. Він лише закріплює шаблони, які в ньому вже наявні. Відпрацювання техніки фокусує увагу саме на повторі та завченості, тобто створені чіткого патерну. А коли рух здійснюється з уважністю, мозок з великою швидкістю утворює нові зв'язки і можливості.

Знайомлячись з озвученими висновками Сукеля / Sukel та Галагер / Gallagher, які зазначають, що відпочинок навпаки стимулює нервово-пластичні процеси, які приводять до топографічних зміни в сенсомоторних областях мозку включаючи ті, що представляють образ/схему тіла. Ці динамічні «карти» лежать в основі почуття володіння тілом і волі та свідчать про важливість розділення двох видів діяльності (Batson, 2018).

Ще один базовий принцип полягає в тому, щоб наблизитись до межі антагоніста і злегка перевищити її, відповідно до закону Вебера-Фехнера. Звісно, людина може відчувати різницю в інтенсивності впливу певного подразника на нервову систему, якщо його інтенсивність зміниться на досить низький відсоток. Але насправді нам навряд чи треба думати про ці відсотки, оскільки, щоб відчути кордон антогоніста, ми маємо подолати його на ті самі відсотки, бо то вже розширення можливостей та зміна патернового руху. Саме тому, враховуючи специфічність роботи практик на рівнях тіла та орієнтованість на кожну індивідуальність, всі завдання які озвучуються, виконуються лише з нашої власної точки «Стоп».

Ще однією особливістю, яка підтверджує результативність даних практик саме у стані спокою і відповідно повільності. Це ключ до усвідомлення, а усвідомлення – це ключ до навчання. Коли ми робимо рух повільно, у нас є більше часу, щоб помітити і відчути, як ми його насправді робимо. Наприклад, які додаткові руху ми робимо, які м'язи напружуємо, а які мусимо розслабити при русі, який хочемо зробити? Тільки побачивши взаємозв'язки, що в тілі повинно функціонувати і як, аби дати нам покращити якість нашого руху ми покращуємо свою ефективність і економимо енергію.

Оскільки використання сенсорного усвідомлення для модуляції або обмеження діапазону рухів і зусиль допомагає відкрити нову мобільність. Відпочинок дає час танцюристу прислухатися до свого тіла, прояснити відчуття всередині, позбутися небажаних подразників і закріпити рухове навчання (Eddy, URL). А концентрована увага в даному контексті дозволяє скерувати роботу на три види рухів: фізичний, емоційний і рух думок.

Поєднання розумової практики рухові образи з фізичною практикою призводять до більшого покращення моторики, ніж лише за допомогою фізичної практики, як фізично, так і психологічно (Feltz, Landers & Becker, 1988). Оскільки розум організовує тканини тіла в життєвий процес, а отримані сигнали тканини направляють в мозок, виходячи з того тканини не просто дають матеріал для організації; вони самі по собі є основним принципом організації (Feltz, Landers & Becker, 1988).

Тому намагатися вкрапити соматичні практики у танцювальне заняття саме в їх первинному концепції не дуже вдала ідея. Краще всього розділяти ці два види, а також працюючи з техніками змінювати періодично їх напрям роботи, тобто одне відновлення рухомості тіла, інше пошук руху та наповнення лексики, наступне концентрація на психічному здоров'ї або ж баланс мозку і тіла.

Щоб змінити звичку або навик, ми повинні пробувати різні способи – експериментувати. І кожен сам знайде найкращий для себе спосіб руху. Дій спонтанно, без довгих роздумів і нервова система, що володіє досвідом, сама вибере найкращу для себе можливість руху. Тому тренер, який проводить заняття, рухів не показує і не поправляє руху інших. Заняття обмежене тільки рамками природного навчання або спонтанного відкриття найкращого руху або постави. Тут немає вчителя – кожен сам собі наставник.

Варто зазначити, що враховуючи на специфічність роботи з тілом, які діють у соматичних практиках змінюється і педагогічна діяльність викладача на ведучого, тобто не слідкування над правильністю виконання руху, техніки, а навпаки супроводу у знаходженні методами запитань та скерувань, власних особливостей розвитку руху в тілі, його роботи, а також умов для виконання завдань, можливості робити помилки та спроби пошуку через фазу спокою, де є навмисна пауза, доповнена тиша (не вмішування у процес), тим самим виховуючи використання навмисного від-

починку, але без втрати працездатності та взаємодії тіла та мозку.

Слухати своє тіло, ставити питання, аналізувати та досліджувати повний спектр рухових варіантів – це ті професійні компетенції, якими повинен володіти сучасний виконавець, якщо він мріє професійно реалізуватись (працевлаштуватись) у танцювальній трупі сучасного танцю (Хендрик, 2020).

Висновки. Таким чином, наведені приклади основних соматичних практик, які використовуються у танцювальному навчанні та сфері, відносимо до багатофункціональності та мультифункціональності, розуміння людини, як цілісної системи. Про пріоцептивність сигналів дає зворотній зв'язок тіла-розуму, що призводить до вирішення ускладнених моментів через кожну сходинку, усвідомлюючи процес та формуючи покращення якості руху та психофізичні особливості. Соматичні підходи мають особливе значення для сенсорного усвідомлення, а не рухомій дії. Під час роботи дається можливість проаналізувати та зрозуміти значення внутрішніх відчуттів тим самим стимулюючи сенсорне управління. Підвищує самоорганізацію руху з середини та перепрограмовує нейром'язові звички. Враховуючи особливості навчання практикам роль викладача видозмінюється та трансформується у акт спостереження та м'якого направлення на удосконалення мисленевих процесів студентів, навчання роботи з про пріоцепцією на свідомих рівнях, допомоги знайти актуальні прийоми для створенняя нових можливостей керування та розуміння рухів, відчуттів та їх взаємозв'язок.

Отже, соматичні практики мають декілька основних ознак, що їх об'єднують та є ключовими у роботі: сенсорний зворотний зв'язок; спеціально уповільнена або направлена увага; рухове навчання через внутрішній досвід, а не через імітацію; зміна ритму виконання; розуміння походження руху; взаємовплив роботи трьох рівнів: фізичний, психічний та розумовий. Важливо розділяти заняття соматичних практик з роботою над технічною чи лексичною базою та відпочинком. Усвідомлювати принципи роботи тіла та досліджувати можливості для покращення розуміння можливостей взаємодії тіла та розуму, а також вміти відслідковувати процеси, що відбуваються і що впливає. Робота під час відпочинку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бортник К. Метод Фельденкрайза як інноваційний засіб навчання танцювальному мистецтву студентів театральних ЗВО. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького дер- жавного педагогічного університету імені Івана Франка* / [ред.-упоряд. М. Пантюк, А. Душний, І. Зимомря]. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 29. Том 1. С. 216–221. URL: http://www.aphn-journal.in.ua/archive/29_2020/part_1/32.pdf
2. Плахотнюк О. Кінезіологія танцю як науково-практична складова хореографічного мистецтва: колективна монографія / [за заг. ред. О. А. Плахотнюка]. Львів : СПОЛОМ, 2020. 244 с.
3. Хендрик О. Основи Бартенієфф: аналітичний підхід до педагогіки сучасного танцю. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка* / [ред.-упоряд. М. Пантюк, А. Душний, І. Зимомря]. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 28. Том 4. С. 223–228. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2020_28(4)__37
4. Чілікіна Н. Мова тіла в контексті хореографічної сучасності. *Сучасні проблеми художньої освіти в Україні*. 2015. Вип. 10. С. 115–117. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Spkho_2015_10_36
5. Чілікіна Н. Проблематика сучасної хореографічної освіти. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2015. Вип. 12 (2). С. 298–308. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppsv_2015_12(2)__41
6. Метод Александера. URL: http://psychologis.com.ua/metod_aleksandera.htm
7. Batson G. The somatic practice of intentional rest in dance education – preliminary steps towards a method of study. *Journal of Dance & Somatic Practices.* December. 2009. Vol. 1 (2). Pp. 177–197. URL: https://www.researchgate.net/publication/249920026_The_somatic_practice_of_intentional_rest_in_dance_education_-_preliminary_steps_towards_a_method_of_study
8. Body-mind centering. URL: https://www.bodymindcentering.com/about/
9. Eddy M. Somatic Practies and Dance: Global Influences. URL: https://www.embodiedphilosophy.com/somatic-practices-and-dance-global-influences/
10. Feltz D., Landers D., Becker B. A Revised Meta-Analysis of the mental practice Literature on Motor Skill Learning. 1988. URL: https://nap.nationalacademies.org/read/782/chapter/4
11. High and low exercise intensity found to influence brain function differently. *IOS Press.* January 30, 2020. URL: https://neurosciencenews.com/exercise-intensity-brain-15610/?fbclid=IwAR0ODdrpMCyg1hTCuWEH57OvQABVDUlZ8qAxfKWpuYhm5HNEBeURuY9gGj0
12. Kearns W. Somatics in Action How I «feel three-dimensional and real» improves dance education and training. Journal of Dance Education. 2010. Vol. 2. Pp. 35–49. URL: http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=8abceabc-1a47-4e99-b3ba-9517cc750abf%40sessionmgr4003&vid=14&hid=4204
13. Plakhotnyuk O. Formation of dance movement kinesiology as a scientific and practical component of choreographic art. *Молодий вчений.* Херсон, 2017. Вип. 4 (44). Ч. 1. С. 71–75. URL: http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/4/18.pdf

14. Roche J., Huddy A. Creative adaptations: integrating Feldenkrais principles in contemporary dance technique to facilitate the transition into tertiary dance education. *Theatre, Dance and Performance Training.* 2015. Vol. 6 (2). Pp. 145–158. URL: https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/19443927.2015.1027452

15. Somatic in dance URL: https://integratedmovement-ideas.weebly.com/integrated-movement-ideas/somatics-in-dance

16. Somatics Studies and Dance. *International Association for Dance Medicine & Science*. 2009. URL: https://iadms.org/media/3599/iadms-resource-paper-somatic-studies-and-dance.pdf

17. The complete guide to the Alexander Technique. URL: https://alexandertechnique.com/at/

REFERENCES

1. Bortnyk, K. (2020). *Metod Feldenkraiza yak innovatsiinyi zasib navchannia tantsiuvalnomu mystetstvu studentiv teatralnykh ZVO* [The Feldenkrais method as an innovative means of teaching dance art to students of theater higher education institutions]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk: mizhvuzivskyi zbirnyk naukovykh prats molodykh vchenykh Drohobytskoho der- zhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka / [red.-uporiad. M. Pantiuk, A. Dushnyi, I. Zymomria].* Drohobych: Vydavnychyi dim «Helvetyka». Vyp. 29. Tom 1. Pp. 216–221. URL: http://www.aphn-journal.in.ua/archive/29_2020/part_1/32.pdf [in Ukrainian].

2. Plakhotniuk, O. (2020). *Kineziolohiia tantsiu yak naukovo-praktychna skladova khoreohrafichnoho mystetstva* [Kinesiology of dance as a scientific and practical component of choreographic art]: *kolektyvna monohrafiia / [za zah. red. O. A. Plakhotniuka].* Lviv : SPOLOM, 2020. 244 s. [in Ukrainian].

3. Khendryk, O. (2020). *Osnovy Barteniieff: analitychnyi pidkhid do pedahohiky suchasnoho tantsiu* [Basics of Bartenieff: an analytical approach to the pedagogy of modern dance]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk: mizhvuzivskyi zbirnyk naukovykh prats molodykh vchenykh Drohobytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka / [red.-uporiad. M. Pantiuk, A. Dushnyi, I. Zymomria].* Drohobych: Vydavnychyi dim «Helvetyka». Vyp. 28. Tom 4. Pp. 223–228. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2020_28(4)__37 [in Ukrainian].

4. Chilikina, N. (2015). *Mova tila v konteksti khoreohrafichnoi suchasnosti* [Body language in the context of choreographic modernity]. *Suchasni problemy khudozhnoi osvity v Ukraini.* Vyp. 10. Pp. 115–117. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Spkho_2015_10_36 [in Ukrainian].

5. Chilikina, N. (2015). *Problematyka suchasnoi khoreohrafichnoi osvity* [Problems of modern choreographic education]. *Problemy pidhotovky suchasnoho vchytelia.* Vyp. 12 (2). Pp. 298–308. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppsv_2015_12(2)__41 [in Ukrainian].

6. *Metod Aleksandera* [Alexander's method]. URL: http://psychologis.com.ua/metod_aleksandera.htm [in Ukrainian].

7. Batson, G. (2009). The somatic practice of intentional rest in dance education – preliminary steps towards a method of study. *Journal of Dance & Somatic Practices.* December. Vol. 1 (2). Pp. 177–197. URL: https://www.researchgate.net/publication/249920026_The_somatic_practice_of_intentional_rest_in_dance_education_-_preliminary_steps_towards_a_method_of_study

8. Body-mind centering. URL: https://www.bodymindcentering.com/about/

9. Eddy, M. Somatic Practies and Dance: Global Influences. URL: https://www.embodiedphilosophy.com/somatic-practices-and-dance-global-influences/

10. Feltz, D., Landers, D. & Becker, B. (1988). A Revised Meta-Analysis of the mental practice Literature on Motor Skill Learning. URL: https://nap.nationalacademies.org/read/782/chapter/4

11. High and low exercise intensity found to influence brain function differently. *IOS Press.* January 30, 2020. URL: https://neurosciencenews.com/exercise-intensity-brain-15610/?fbclid=IwAR0ODdrpMCyg1hTCuWEH57OvQABVDUlZ8qAxfKWpuYhm5HNEBeURuY9gGj0

12. Kearns, W. (2010). Somatics in Action How I «feel three-dimensional and real» improves dance education and training. Journal of Dance Education. Vol. 2. Pp. 35–49. URL: http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=8abceabc-1a47-4e99-b3ba-9517cc750abf%40sessionmgr4003&vid=14&hid=4204

13. Plakhotnyuk, O. (2017). Formation of dance movement kinesiology as a scientific and practical component of choreographic art. *Molodyi vchenyi.* Kherson. Vyp. 4 (44). Ch. 1. Pp. 71–75. URL: http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/4/18.pdf [in Ukrainian].

14. Roche, J. & Huddy, A. (2015). Creative adaptations: integrating Feldenkrais principles in contemporary dance technique to facilitate the transition into tertiary dance education. *Theatre, Dance and Performance Training*. Vol. 6 (2). Pp. 145–158. URL: https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/19443927.2015.1027452

15. Somatic in dance URL: https://integratedmovement-ideas.weebly.com/integrated-movement-ideas/somatics-in-dance

16. Somatics Studies and Dance. *International Association for Dance Medicine & Science*. 2009. URL: https://iadms.org/media/3599/iadms-resource-paper-somatic-studies-and-dance.pdf

17. The complete guide to the Alexander Technique. URL: https://alexandertechnique.com/at/