МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ ФАКУЛЬТЕТ
ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього рівня Магістр

зі спеціальності 024 Хореографія

на тему: **«Телесність і психосоматика у contemporary dence як простір невербальної комунікації»**

Структура кваліфікаційної роботи:

– теоретична частина творчого проєкту

– творчий проєкт – хореографічна композиція «Неслово»

Виконавець: здобувач вищої освіти
рівня магістр
денної форми навчання
Анастасія БОРИСЕНКО
Керівник кваліфікаційної роботи
канд. мистецтвознавства, доцент
Наталія СЕМЕНОВА

Допущено до захисту: «16» грудня 2025 р.

Завідувач кафедри _____ Каріна ОСТРОВСЬКА

(підпис) (розшифрування підпису)

Оцінка / A/92/ відмінно

(за нац. шкалою, бали, ECES)

Харків-2025

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ І. ФІЛОСОФІЯ ТІЛЕСНОСТІ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОГО ВИМІРУ CONTEMPORARY DANCE 6

1.1. Еволюція філософського осмислення тілесності: від картезіанського дуалізму до феноменологічної єдності 6

1.2. Психосоматичний вимір тілесності у contemporary dance 11

1.3 Критерії психосоматичного аналізу хореографічних прототипів 14

Висновки до Розділу І 17

РОЗДІЛ ІІ. ПОШУК ПСИХОСОМАТИЧНОЇ ОБРАЗНОСТІ У СУЧАСНИХ ХОРЕОГРАФІЧНИХ ПРАКТИКАХ 19

2.1. «The Rite of Spring» Піни Бауш: тілесна драма первісних архетипів 19

2.2. «Angels' Atlas»: просторово-тілесний резонанс у хореографії Крістал Пайт 21

Висновки до розділу 2 23

ТВОРЧИЙ ПРОЄКТ 25

РОЗДІЛ І. КОМПОЗИЦІЙНИЙ ПЛАН РОЗГОРНУТОЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ КОМПОЗИЦІЇ: «НЕСЛОВО» 25

1.1. Основні характеристики хореографічного твору 25

1.2. Дійові особи та їхня стисла характеристика 25

1.3. Лібрето 27

1.4. Розгорнутий зміст: 27

1.5. Драматургія: 28

1.6. Аналіз музичного матеріалу 30

1.7. Опис костюмів: 34

1.8. Світлова партитура: 34

РОЗДІЛ ІІ. ПОСТАНОВЧИЙ ПЛАН РОЗГОРНУТОЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ КОМПОЗИЦІЇ «НЕСЛОВО» 37

ВИСНОВКИ 46

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 48

ДОДАТКИ 53

ВСТУП

Актуальність теми кваліфікаційної роботи обумовлена потребою осмислення contemporary dance як цілісного психосоматичного процесу, у якому взаємодіють тілесна свідомість та емоційна достовірність виконавця. У сучасній хореографічній практиці спостерігається тенденція до зміщення акцентів від суто технічної майстерності до чуттєвої достовірності, правдивості переживання та емоційного резонансу між виконавцем і глядачем.

Поштовхом до вибору теми дослідження стали спостереження за постановками різних хореографів, що виявило парадокс: одні роботи вражають досконалою технікою, але не викликають глибокого емоційного відгуку, тоді як інші –захоплюють настільки, що виникає бажання переглядати їх повторно. Це викликало запитання про різницю між просто технічно досконалим виконанням і таким, що створює глибокий емоційний резонанс.

Поступово сформувалася аналогія між процесом спілкування людей різними мовами та мовою тіла в танці. Подібно до того, як для точного розуміння вислову іншою мовою потрібно трансформувати його, враховуючи культурну і смислову парадигму співрозмовника, у танці також необхідна щирість і цілісність внутрішнього переживання, щоб глядач зміг інтуїтивно зчитати послання виконавця. Лише за умови гармонійної взаємодії психічного і тілесного рівнів танцювальне висловлювання стає зрозумілим універсальною мовою відчуттів.

Попри наявність численних досліджень, присвячених соматичним практикам і психологічним аспектам хореографічної діяльності, психосоматичний вимір хореографії залишається майже невивченим. Його розкриття дозволяє об’єднати тілесний, емоційний і когнітивний досвід у єдину систему виконавського самовираження, що й становить новизну та **актуальність** обраної теми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Теоретичні засади тілесності та тілесної свідомості закладено у працях М. Мерло-Понті[18], В. М. Шмаргуна [27], Г. А. Валєнса [3], О. Є. Гомілко [6], які розглядали тіло як носій сенсу, досвіду і комунікації. Концепти соматичної

педагогіки та тілесної усвідомленості були розроблені Т. Ханною [4], М. Джонсоном [9], К. Коеном [32], які акцентували на зв'язку між тілесною організацією сприйняття і психічними процесами.

Зі сторони практики вагомий внесок зробили Р. Лабан [35], М. Фельденкрайз [33], Ф. Александер [28], А. Халпрін [37], І. Бартеньєф [30], О.Нахарін [24], котрі розглядали танець як форму мислення через рух.

Однак, психосоматичний вимір танцю, який поєднує фізіологічні, емоційні та когнітивні аспекти, досі не став предметом цілісного наукового аналізу.

Мета дослідження – визначити теоретико-методичні засади психосоматичного підходу в contemporary dance і обґрунтувати його вплив на розвиток тілесної свідомості, емоційної автентичності та виконавської експресії танцівника.

Завдання дослідження:

- прослідкувати еволюцію філософського осмислення тілесності: від картезіанського дуалізму до феноменологічної єдності;
- дослідити психосоматичний вимір тілесності у contemporary dance;
- визначити критерії психосоматичного аналізу хореографічних прототипів;
- експлікувати тілесну драму первісних архетипів у «The Rite of Spring» Піни Бауш;
- проаналізувати умови виникнення просторово-тілесного резонансу у «Angels' Atlas» Крістал Пайт.

Об'єктом дослідження є – психосоматичний вимір contemporary dance як інтеграція тілесного, емоційного і когнітивного рівнів виконавської діяльності.

Предмет дослідження – інтеграція психосоматичних принципів у систему contemporary dance, як чинник розвитку тілесної свідомості та автентичного художнього самовираження танцівника.

Практичне значення дослідження. Результати роботи можуть бути використані у постановчій роботі. Також, у викладацькій практиці в рамках дисципліни «contemporary dance», для вдосконалення виконавських якостей майбутніх учасників професійних труп, що сприяє розвитку тілесної свідомості, емоційної виразності й психофізичної гармонії виконавця.

Запропоновані критерії можуть стати методичною основою для створення авторських курсів і тренінгів із психосоматичної підготовки танцівників, підвищення ефективності формування рефлексивного та творчого мислення майбутніх хореографів.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається із вступу, дослідницької частини, що містить два розділи і п’ять підрозділів, висновків, списку використаних джерел (44 найменувань), додатків (1). Загальний обсяг роботи - 53 сторінок, з них основний текст - 23 сторінки.

РОЗДІЛ І. ФІЛОСОФІЯ ТІЛЕСНОСТІ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНОГО ВИМІРУ CONTEMPORARY DANCE

1.1. Еволюція філософського осмислення тілесності: від картезіанського дуалізму до феноменологічної єдності

Для ґрунтовного розкриття поняття тілесності і чіткого уявлення, чим воно є на сучасному етапі, необхідно окреслити еволюційний шлях розвитку людського розуміння означеного феномена.

Досліджуючи тіло, як спосіб буття, присутності у світі, пропонуємо виділити декілька етапів розвитку розуміння тіла в науковій літературі. Це дозволить нам прослідкувати його шлях від об'єкта до суб'єкта дійсності.

Звертаючись, до періоду античності, знаходимо філософське коріння поняття, оскільки саме тоді відбулося становлення основ європейської раціональної думки. Тіло здебільшого розглядалось як засіб, через який діє свідомість чи душа, воно вважається частиною космічного порядку, природною оболонкою душі.

Ключовим елементом філософського вчення Платона є концепція «тіла – як в'язниці душі», тобто матеріальної оболонки, що обмежує духовну суть людини. Адже тіло належить до матеріального, смертного світу, а душа – до «світу ідей», і є безсмертною, досконалою [15].

Кардинальна зміна поглядів на співвідношення душі і тіла відбувається у трактаті грецького філософа Аристотеля – «Про душу». Він вважав душу принципом організації тіла, а саме тіло – матерією. Існують вони в нерозривній єдності, у співвідношені форми і матеріалу, адже душа є причиною і метою існування тіла і зникає з його смертю[16].

Тобто, в розрізі цих двох думок, ми бачимо зміну перехід від трансцендентного до іманентного розуміння тілесності і духовності, що становлять нерозривну єдність.

Гілеморфічні, тобто такі, що наділяють об'єкт матерією та формою, ідеї метафізичної натурфілософії Аристотеля, тобто єдності потенційного і актуального начал, суперечать дуалістичним ідеям Рене Декарта[17].

Раціоналістичний підхід Декарта обумовив новий виток ідеї Платона. Радикальне розмежування тілесного і духовного, дало поштовх до глибшого вивчення цих двох начал і стимулювало появу і розвиток двох гілок наукового знання: про тіло (анатомія, фізіологія); про свідомість (психологія, філософія)[17].

Зв'язок же між матерією і розумом, за припущеннями Декарта, знаходився у мозку людини, а саме у центі циркадних ритмів тіла – епіфізі. Але все ж вважав, що такий контакт не має у собі єдності і тіло є механічним інструментом, який керується розумом.

Відтак, на даному етапі, можемо стверджувати, що Рене Декарт на довгий період об'єктивізував фізичне тіло, воно стає основним об'єктом природничих наук, а психічний аспект у свою чергу набуває повного відокремлення від фізичності.

Віяння часу не оминули і культурну сферу соціального життя. В цей самий період великої популярності набуває оперне мистецтво, що в свою чергу стимулює інтенсивний розвиток хореографії. Танець виділяється в самостійне мистецтво.

З часом, хореографія стає все складнішою і формалізованішою, що вимагало точнішої техніки і чітких правил. Так, зростаюча складність танців стимулювала систематизацію знань, що у свою чергу поступово веде до професіоналізації цієї сфери, з'являються перші підручники, в яких описують кроки, позиції, правила виконання. Як результат – в Італії і Франції починають закладатись технічні основи класичного балету.

Таким чином, можемо припустити, що формалізація балетного мистецтва, яка відбувалася протягом XVII–XVIII століть, поступово стає естетичним виявом картезіанського порядку. У цій системі тіло підпорядковується волі, раціональному мисленню та прагненню до естетичної симетрії.

На підтвердження даної теорії наведемо декілька фактів:

- Балет формує строгі пози, лінії, кути – така тенденція веде до того, що тіло прагне до неприродньої геометричності, точності руху. А сам рух

оцінюється не через внутрішнє відчуття, а через візуальну, раціональну правильність.

- Балетна зала із дзеркалами для відслідковування чистоти ліній та багаторазове повторення вправ екзерсису, якнайкраще демонструє простір, де розум панує над тілом, а його хаотична природа є показником недосконалості.
- Емоції виражаються через строгу форму руху, а не спонтанність.

Все це сприяло формуванню елітарної системи тілесних знаків, використовуваних в хореографії. Балет могли зрозуміти лише «посвячені» - аристократична верхівка суспільства. Мова тіла класичної хореографії успадкувала закриту семіотичну систему придворного танцю. Тобто, дану систему невербальної комунікації могли зрозуміти лише ті, хто володіє «мовою двору».

Тобто, балетна мова – не просто невербальна, а синтетична семіосфера, вона є парадоксальною формою невербальної комунікації, адже вона говорить тілом, але не тілесно.

Тож бачимо, що філософія Декарта не просто збіглася в часі з розквітом балету, вона створила інтелектуальний клімат, у якому така жорстка дисципліна тіла стала можливою і бажаною. Якщо тіло – це машина, його можна і потрібно тренувати, вдосконалювати та підкоряти раціональним командам. Балет в свою чергу став візуальною демонстрацією цього панування розуму над матерією.

Сучасне ж розуміння тілесності в мистецтві танцю виходить далеко за межі традиційного уявлення про тіло як знаряддя або інструменту руху.

Прослідковуються тенденції сприйняття тіла не лише як технічного засобу для створення хореографічної композиції – воно стає джерелом образності, невербальної комунікації.

Така кардинальна зміна в розумінні тілесності відбулась, через те, що майже чотири століття філософи намагались подолати картезіанський розрив тіла та розуму. Матеріалісти намагались звести душу до тіла, а ідеалісти – навпаки.

Справжня революція відбулась, з появою феноменології – напряму філософських досліджень структури досвіду і свідомості.

Батьком феноменології вважається Едмунд Ґустав Альбрехт Гуссерль – німецький філософ. Його робота надала ваги суб'єктивному досвідові як джерелу пізнання об'єктивних феноменів.[8]

Феноменологія Едмунда Гуссерля заклала фундаментальні філософські основи, які дозволили переосмислити тіло як джерело образності та невербальної комунікації.

Ключове поняття Гуссерля — інтенціональність — означає спрямованість свідомості на об'єкт. Він показав, що наше тіло не просто пасивно сприймає світ, воно активно «намірює» його, досліджує, взаємодіє.

«У свідомості не буває просто пасивних процесів, натомість ці синтези перекривання мають афективну силу…Схоплення чуттєвого даного на полі завжди відбувається на підставі такого виокремлення». [8, с.53]

Гуссерль руйнує класичну уяву про свідомість як про «дзеркало» реальності. Свідомість – не пасивний приймач, а активне поле формування смислів.

У феноменології кожне сприйняття є актом становлення смислу, а отже, сприйняття — це творення, а не копіювання реальності. У хореографії ця думка означає, що рух не просто «виконується» - він переживається і формується тілесною свідомістю, а танцівник не відтворює технічну комбінацію, а створює сенс через сприйняття себе в русі.

Гуссерль вводить поняття афективності – сили, через яку певні явища привертають нашу увагу, резонують у полі свідомості. Ми не просто «бачимо» об’єкт – ми захоплюємося ним, «втягуємося» у відчуття. Тобто, імпульс до руху народжується з афективного резонансу – емоційного, дотикового, сенсорного. А танець стає відповіддю тіла на відчуття, а не лише виконанням задуму

Тілесні практики, такі як Authentic Movement (Автентичний Рух) та Body-Mind Centering (BMC), є яскравим прикладом сучасного феноменологічного підходу до тіла, який повністю відкидає картезіанський дуалізм. Вони

ґрунтуються на ідеї, що тіло є не інструментом розуму, а джерелом внутрішньої мудрості, образності та спонтанного руху.

Питання тілесності посідає одне з центральних місць у культурній історії людства, оскільки тіло завжди було носієм не лише фізичних, а й духовних, соціальних і символічних значень. Протягом століть ставлення до тіла трансформувалося разом зі зміною світоглядних парадигм, філософських і художніх систем.

Тілесність — це не просто наявність тіла, а спосіб нашого існування у світі, сприйняття та вираження через живе, відчуваюче тіло (Leib) Гуссреля.

Повне визначення тілесності надає Шмаргун Віталій Миколайович – доктор психологічних наук: «Тілесність – це тіло людини, детерміноване в своїх проявах координаційними (фізіологічними, біомеханічними, психологічними) механізмами і особливостями соціуму…, тілесність як явище, що виникло на перехресті природного, онтогенетичного і соціокультурного поєднує в собі не тільки фізичні, об’єктивовані наслідки, але і ті якості (знаки), якими само тіло не володіє, але які надані йому співтовариством (символізація тіла).»[27]

Соматичні практики: Authentic Movement, BMC слугують методологічною базою для дослідження тілесності.[29] Адже вони навчають танцівника «слухати» внутрішній імпульс, емоцію чи відчуття і дозволяти їм формувати рух. Це розвиває інтуїцію та здатність до спонтанного, автентичного вираження.

Body-Mind Centering [31] заглиблює розуміння внутрішньої анатомії та фізіології, вчить "втілювати" різні системи тіла. Воно стирає межі між розумом і тілом, стверджуючи, що знання присутнє в кожній клітині.

Контемпорарі денс, що виник як нове відгалудження від модерного танцю інтегрує принципи соматичних практик у хореографічне мистецтво. Ці соматичні практики є конкретними інструментами, які дозволяють досліджувати тілесність на досвіді. Ці практики повертають танцівнику відчуття власного тіла як джерела мудрості та руху, а не як пасивного об'єкта, яким керує розум.

Тілесність, що відкривається через практики Authentic Movement та Body-Mind Centering, стає тим філософським ґрунтом, на якому виростає contemporary

dance – танець, у якому людина переживає себе не виконавцем руху, а простором його народження.

Отже, можемо зробити висновок, що еволюція філософського осмислення тілесності демонструє перехід від уявлення про тіло як підлеглий розуму об'єкт – до розуміння його як активного суб'єкта переживання, пізнання і творчості.

Картезіанський дуалізм сформував основу для дисциплінування тіла, що знайшло художнє відображення у формалізмі балету як репрезентації розумового контролю над фізичним.

Натомість феноменологія Е. Гуссерля та розвиток соматичних практик у XX столітті відкрили шлях до нового бачення тіла як цілісного поля досвіду, носія смислів і джерела образності.

У сучасній хореографії цей підхід реалізується через практики, де тіло стає не «знаряддям», а простором народження сенсу, резонансу і невербальної комунікації.

1.2. Психосоматичний вимір тілесності у contemporary dance

Тілесність, осмислена крізь призму соматичних практик, постає філософським і методологічним підґрунтям contemporary dance. Саме у цьому просторі взаємодії тіла й свідомості народжується психосоматичний вимір танцю – коли рух стає проявом внутрішніх процесів, емоцій і несвідомих станів.

Contemporary dance продовжує феноменологічну традицію Гурселя, перетворюючи тіло на поле діалогу між психічним і тілесним, між відчуттям і образом, що і визначає нову парадигму хореографічного мислення сучасності.

Соматика походить з грецької мови Soma – тіло і є галуззю знань, що вивчає процеси, які відбуваються на тілесному рівні.

Томас Ханна давав визначення соми – як «тіла що відчуває і що сприймає самого себе зсередини «Я – тут – зараз»[4, ст.242]

Тобто Томас Ханна розкриває тіло із огляду на принцип тілесної свідомості, де воно само не є об'єктом спостереження, а виступає як власне «Я», що відчуває, мислить і рухається.

Ми б хотіли запропонувати своє трактування цього терміну, з огляду на зв'язок із мистецтвом хореографії, де соматика стає методологічною основою роботи з тілом.

Соматика – форма філософського пізнання, що відбувається через досягнення танцівником глибшого контакту із самим собою за допомогою сенсомоторних засобів, результатом якого є тіло, що стає посередником між свідомим і несвідомим.

Сучасні соматичні практики, такі як: метод Імгард Бартеньєф, Фредеріка Матьяса Александера, Фельденкрайза, Gaga-метод Охада Нахаріна – пропагують принципи «усвідомленого» руху, де у першу чергу звертається увага на якість тілесного відчуття, а вже після – на зовнішню форму його вираження.

За всіх цих умов, починає формуватись нова парадигма руху – «рух як процес буття», що поступово витісняє «рух заради показу», залишаючи йому нішу шоу програм, де головною ціллю є емоції глядачів від швидкої зміни вражаючих картинок.

Тож соматика у contemporary dance є не лише технікою усвідомленого руху, а й діє як практика тілесного пізнання для танцівника, що дає можливість досліджувати закономірності власних станів і використовувати цей досвід згодом. Завдяки такому комплексному підходу, тіло перестає бути лише інструментом виконання, воно стає сенсорним полем, на якому взаємодіють емоції, відчуття, думки та імпульси.

Саме у цій точці перетину тілесного та психічного досвідів виникає психосоматичний вимір contemporary dance. В той час, коли соматика формує усвідомлення тілесних процесів, психосоматика – досліджує процес втілення внутрішніх переживань у русі. Тобто, наочно демонструє процес перетворення емоційної енергії у пластичну форму.

Таким чином, хореографічна дія може бути процесом самопізнання, коли через тілесну експресію демонструється несвідоме, а сам танець – процесом набуття терапевтичного і комунікативного змісту.

В такому контексті, психосоматичний вимір contemporary dance, знаходить свій розвиток в здатності танцівника ідентифікувати і трансформувати власні

емоційні стани, відображаючи їх засобами тілесної експресії, і тим самим створюючи образність, яка виникає із особистісного переживання, а не з естетичної норми суспільства.

Тіло у contemporary dance стає інструментом вияву внутрішнього досвіду, саме через тілесне усвідомлення і глибокий самоаналіз, танцівник вступає в діалог із простором, музичним супроводом, та іншими тілами. В результаті такої синергії, формується феномен «психосоматичної комунікації» - коли рухи передають не сюжетну лінію, а емоційну напругу, що резонує з глядачем на емпатичному, а згодом і тілесному рівнях.

Такий тип комунікації ґрунтується на принципах тілесної емпатії, тобто глядачі, спостерігаючи за рухом іншої людини, на несвідомому рівні відтворюють подібні тілесні процеси – зміну дихання, м’язову напругу, імпульси. У цьому полягає сутність психосоматичного діалогу, коли танець не просто розповідає історію, а створює досвід співпереживання. Contemporary dance, розвиваючись, на відміну від усталених традиційних форм, починає працювати не зі знаком чи образом, а з відчуттями, що передаються безпосередньо від тіла до тіла, минаючи логічне осмислення.

Сучасний культурний контекст, також впливає на формування цього підходу. Тенденції до мінімалізму й бодіпозитиву у суспільстві сприяють утвердженню природності тіла, прийняттю його індивідуальних особливостей і відмові від уніфікованих естетичних стандартів. У мистецтві танцю це починає виявлятись через простоту, повсякденність руху, чесність жестів, коли головною стає не форма, а відчуття, яке вона викликає.

Водночас, сучасне покоління глядачів, виховане у середовищі кліпового мислення, тяжіє до швидкого емоційного включення, що б давало миттєвий сенсорний відгук. Ця особливість сприйняття формує нову динаміку взаємодії між виконавцем і глядачем: рух стає тригером, який запускає у спостерігача власні тілесні реакції.

Таким чином, contemporary dance набуває ще однієї важливої функції – він має не лише відображати стан виконавця, але й викликати у глядача аналогічне тілесно-емоційне переживання, створюючи ефект «перенесення».

Можна говорити про еволюцію сприйняття танцю, бо сьогодні тіло на сцені перетворюється на своєрідне дзеркало, у якому глядач починає розпізнавати власні емоції, стани, реакції. Припускаємо, що саме у цьому виявлятиметься сутність психосоматичного виміру contemporary dance – у його здатності створювати простір живої, тілесної комунікації, як між відчуттям і усвідомленням, так і між виконавцем і аудиторією.

Таким чином, тілесність у contemporary dance постає як форма пізнання, у якій соматика забезпечує усвідомлення руху, а психосоматика – вияв внутрішніх станів через тілесну експресію. Тіло перестає бути лише інструментом виконання і стає носієм смислу та простором комунікації між свідомим і несвідомим, виконавцем і глядачем. Під впливом тенденцій до мінімалізму, бодіпозитиву та кліповості мислення сучасне хореографічне мистецтво зміщує акцент із форми на відчуття, формуючи феномен психосоматичного резонансу, коли рух викликає у глядача співпереживання й тілесну емпатію, перетворюючи танець на акт глибокого самовираження і взаємодії.

1.3 Критерії психосоматичного аналізу хореографічних прототипів

У процесі попереднього осмислення тілесності, як філософсько-методологічної основи contemporary dance, а також її психосоматичного виміру, як результату взаємодії свідомого і несвідомого у русі, постає потреба у створенні критеріїв подальшого психосоматичного аналізу хореографічного матеріалу. Такі критерії дозволять розглядати хореографічні твори не лише за формальними параметрами руху, а й за рівнем тілесної присутності, емоційної автентичності та психоемоційного резонансу з глядаччем.

Для цього доцільно звернутися до напрацювань провідних дослідників тілесності та руху: Рудольфа фон Лабана, Анни Халпрін, Імгард Бартеньєф, Фредеріка Матьяса Александера, Моше Фельденкрайза та Охада Нахаріна. Їхні теоретичні підходи і практичні методи заклали основу для розуміння руху як прояву психофізичного стану людини. Саме інтеграція цих концепцій уможливлює формування критеріїв аналізу у contemporary dance, з погляду на

тілесність і психосоматику — як простір автентичного самовираження, тілесного досвіду та комунікації.

Просторово-динамічний вимір руху, базується на роботі Рудольфа фон Лабана, який є теоретиком і реформатором танцю і заклав основи кінетичної теорії руху, загальновідомої як Laban Movement Analysis, або Лабоаналіз.[35] Ці дослідження базувались на аналізі руху згідно таких критеріїв як: час, простір, вага, потік і відображають якісні характеристики руху. Що в контексті нашого дослідження дає змогу простежити взаємозв'язок між внутрішнім імпульсом обумовленим емоційним станом і його просторовим шляхом руху, тобто кожна зміна напрямку, зусилля чи швидкості може бути відображенням психічного процесу.

Психосоматичний аспект тут полягає у *співвідношенні внутрішнього імпульсу з просторовою траєкторією руху*, як тіло «малює» у просторі внутрішній стан.

Емоційно-експресивний вимір, за Анною Халпрін. Вона є піонеркою соматичного танцю і танцювальної терапії, висунула ідею того, що рух може стати засобом самопізнання і зцілення. [38] Дослідниця розглядала танець як спосіб втілення життєвого досвіду, через що вважаємо за доцільне послуговуватись тими ж вимогами для оцінки хореографії. А саме, ступеню узгодженості між емоційним станом виконавця і пластичною формою втілення його в русі.

Тобто, критерій визначає *рівень автентичності тілесного жесту*, його щирість та відповідність внутрішньому емоційному стану виконавця.

Кінетико-сенсорний вимір руху, походить із методики Bartenieff Fundamentals і носить ім'я своєї засновниці Імгард Бартеньєф, колись учениці і послідовниці Рудольфа Лабана. [30] Її метод полягає в тому, що перформери намагаються розвинути гармонійну взаємодію між центром тіла і його периферією, а також відновити природні рухові патерни. Тож, з огляду на наше дослідження кінетико-сенсорний критерій має визначати *ступінь тілесної організації виконавця і рівноваги між тілом і свідомістю*, завдяки визначеним

аспектам: балансу між емоційною напругою/розслабленням тіла, узгодженості дихання і руху, відчуття «вкоріненості» руху.

Когнітивно-координаційний вимір рівня тілесної свідомості виконавця за Александером. Фредерік Матіас Александер – будучи актором і дослідником розробив власний метод Alexander Technique.[28] Головною метою цієї техніки є опанування свідомого контролю руху і постави тіла через усвідомлення зв'язку між ним і мисленням.

Дана концепція «первинного контролю» наповнює наш критерій своєю ідеєю того, що свідомий контроль тіла може змінити не лише рухові патерни, але і психічний стан людини, що є обернено пропорційним до кінетико-сенсорного виміру, і має на меті зворотні задачі. А саме, дійсне відображення танцівником потрібного стану в потрібний момент часу без втрати автентичності. Тобто, когнітивно-координаційний критерій визначає *рівень тілесної свідомості виконавця, гармонію між наміром і дією*.

Нейропластичний вимір є релевантним у порівнянні різних робіт за участю одних і тих самих виконавців, адже він дозволяє прослідковувати здатність тіла до *виявлення нових рухових зв'язків*, розширюючи спектр тілесних відчуттів за рахунок набуття нового емоційного досвіду.

Даний критерій створений на основі поєднання нейропсихології та тілесної практики за Методом Моше Фельденкрайза «Feldenkrais Method».[33] Його система базується на ідеї, що свідоме спостереження за рухом, розвиває пластичність нервової системи, дозволяючи вчитись новим способам руху.

У межах методу Фельденкрайза виконавці можуть використовувати уявне відтворення рухів як інструмент для активації пропріоцептивних процесів, оскільки нейрофізіологічні дослідження свідчать, що уявна дія залучає подібні нервові механізми, що й реальна, хоча інтенсивність активізації нижча.

Емпатично-імпровізаційний вимір, базований на принципах Gaga Movement Language, створеної Охадом Нахаріном – ізраїльським хореографом, який інтегрував тілесну свободу, імпровізацію і сенсорну чутливість у систему тренажу. [34] За цим методом, перформер має чітко усвідомлювати тілесне

задоволення від роботи з імпульсом, енергією руху і бути повністю відкритим до сприйняття.

Емпатично-імпровізаційний критерій одночасно *визначає рівень тілесної довіри і відкритості танцівника* до власних імпульсів і здатності комунікувати через рух. Але для глядачів, даний критерій *вимірює інтенсивність феномену тілесної емпатії* – коли рухи виконавця стають у нього тригерами резонансу.

Отже, узагальнення підходів дослідників, дозволяє сформувати вичерпну багатовимірну систему критеріїв аналізу хореографічних творів із позиції тілесності і психосоматики. Запропоновані критерії відкривають можливість цілісного аналізу contemporary dance як феномену тілесного мислення, пізнання, комунікації та саморозкриття.

Висновки до Розділу І

Еволюція філософського осмислення тілесності демонструє поступовий перехід до усвідомлення тіла як невіддільного чинника людського досвіду, пізнання та самовираження. Від античного розуміння тіла як матеріальної оболонки душі до сучасних концепцій тілесної свідомості, тіло починає розглядатися не як об’єкт, а як суб’єкт сприйняття, носій інтенцій та сенсорної пам’яті. На цьому підґрунті формуються соматичні підходи, які стали важливою методологічною основою contemporary dance. Саме виникнення феноменології та подальший розвиток соматичних практик стали ключовими чинниками формування сучасного уявлення про тілесність як спосіб пізнання, комунікації та творчого самовираження.

Розвиток хореографічного мистецтва в історичній перспективі безпосередньо пов’язаний із філософією тілесності: якщо класичний балет став відображенням картезіанського раціоналізму та контролю розуму над тілом, то contemporary dance, переносить акцент на внутрішні процеси, утверджує ідею тіла як суб’єкта досвіду, носія сенсів і засобу комунікації.

У межах contemporary dance тілесність постає як форма пізнання, у якій психічні та фізичні процеси є неподільними. Соматика ж забезпечує усвідомлення руху, а психосоматика – дає можливість відображення емоційних

і несвідомих станів через тілесну експресію. Тіло поступово втрачає статус механічного інструмента, натомість набуває значення живого поля сенсорної, емоційної та когнітивної взаємодії.

Інтеграція підходів Лабана, Халпрін, Бартеньєф, Александера, Фельденкрайза та Нахаріна, дозволяє сформувати систему критеріїв аналізу тілесності та психосоматики у хореографічних постановках. Запропоновані виміри дозволяють розглядати танець як процес тілесного мислення, емоційного самовираження і невербальної комунікації.

Таким чином, сучасне хореографічне мислення є синтетичним явищем, у якому поєднуються філософські, психосоматичні та естетичні аспекти.

РОЗДІЛ ІІ. ПОШУК ПСИХОСОМАТИЧНОЇ ОБРАЗНОСТІ У СУЧАСНИХ ХОРЕОГРАФІЧНИХ ПРАКТИКАХ

2.1. «The Rite of Spring» Піни Бауш: тілесна драма первісних архетипів

Одним із головних творів Tanztheater Wuppertal, театру танцю в місті на півночі Німеччини, є «Весна священна» («The Rite of Spring») – у постановці геніальної Піни Бауш [36]. Театр танцю, поєднує у собі експресію модерного танцю, що набув активного розвитку на момент створення даної постановки (1975 р.) і театральну психологічну глибину. Піна Бауш переосмислює тему ритуальної жертви, на музику Ігоря Стравінського, перетворюючи її на емоційну драму колективного несвідомого.

Засоби виразності, що притаманні хореографічній мові цієї постановки – це повторюваність, нарощення енергетичної напруги за рахунок поліфонічності партій, що набуває символічного значення, тілесна екстатичність, тобто стан надзвичайного фізичного і емоційного піднесення, несамовитості і захоплення, що відображається через тіло проживаюче цей стан.

Сценічний майданчик – вкритий землею, що дає ефект вкорінення виконавців, створює ефект фізичного контакту, що виступає семантичним елементом.

У даній роботі, постановниця розкриває тілесність зі сторони архаїчного, несвідомого інструменту передачі страху, жертовності та колективної енергетики. У центрі уваги – жіноча фігура, тіла перформерок, що стають фокусом психоматичного напруження. Вони не «грають», а реагують через такі виразні засоби, як тремтіння, ривки, падіння, і розриваються між готовністю до самопожертви та інстинктом виживання.

Піна Бауш використовує стан виснаженості тіла, досягнутого за рахунок багаторазових повторювань танцювальних фраз, тим самим відкриваючи несвідому емоційну істину – досягнення правди через фізичне виснаження, що руйнує бар’єр між тілом і психікою.

Просторово-динамічна структура постановки – занурює глядача в контекст тілесного буття, де психічне і фізичне вираження злиті у єдине середовище переживання. Рухи танцівників характеризуються високою динамічною

напругою, різкими змінами просторових напрямів, контрастами ваги та потоку. Простір тут є відображенням рухового тиску, де траєкторії тіл створюють наростання внутрішнього страху й колективної агресії, обумовлюючи напругу у глядача. Просторово-динамічний вимір у цій роботі демонструє, яким чином зміна зусиль, ритму, направленості руху перетворюється на вираження несвідомих психічних процесів. До прикладу, як сцена спільного руху по колу, відображає неконтрольований психічний потік, за рахунок змін центру ваги і напрямку.

Емоційно-експресивний вимір, сформований за методологією Анни Халпрін, дозволяє розглядати Rite of Spring як процес очищення, в якому тілесні імпульси трансформуються у спільний емоційний досвід, такий собі колективний психосоматичний ритуал. Емоційна правдивість Бауш, не інтерпретує емоцію –вона є нею. Постановниця відмовляється від акторського зіграного почуття, замінюючи його живими тілесними сигналами: тремтіння, плач через дихання, втрати рівноваги — це прояви страху й приреченості.

Кінетико-сенсорний вимір за Бартеньєф визначає ступінь тілесної організації рівноваги між тілом і свідомістю, що у даній постановці проявляється у способі, яким тіла виконавців взаємодіють між собою. Тіло функціонує не як індивідуальна одиниця, а як елемент колективного організму, що реагує на загальну емоційну хвилю. Така тілесна єдність підкреслює первинність соматичного досвіду над інтелектуальною рефлексією, коли рух постає як природний наслідок внутрішнього імпульсу.

Когнітивно-координаційний аспект, що розкриває ступінь гармонії між наміром і дією тут виявляється опосередковано – у спосіб, яким виконавці утримують контроль стану емоційної межовості. Контроль постави, дихання, балансу, дозволяє переживати емоційну інтенсивність без втрати форми. Таким чином, навіть у стані повного психологічного оголення виконавці зберігають усвідомлений зв’язок між тілом і наміром.

Нейропластичний і емпатично-імпровізаційний виміри, що проявляються у взаємодії між сценічним вираженням та глядацьким сприйняттям, завдяки повній соматичній чесності виконавців, викликає у публіки майже фізичний

резонанс, що підтверджує феномен тілесної емпатії. Глядач не тільки споглядає, він співпереживає, адже пробуджується власна пам'ять тіла, як колективного носія архетипу жертви.

Отже, «The Rite of Spring» Піни Бауш є еталонним прикладом набуття тілесністю екзистенційного виміру. Саме через архетипну тілесну дію Бауш демонструє, що психосоматика contemporary dance народжується там, де тіло стає правдивим. Вона частково відмовляється від естетизації руху на користь його правдивості, де тіло стає простором колективного несвідомого.

2.2. «Angels' Atlas»: просторово-тілесний резонанс у хореографії Крістал Пайт

Прем'єра балету «Angels' Atlas» Крістал Пайт у виконанні National Ballet of Canada відбулася у 2020 році [39, 40, 41, 42,43,44]. Ця робота здобула дві нагороди Dora Mavor Moore Awards за хореографічний текст і нові здобутки в дизайні (Джей Говер Тейлор).

Твір набув додаткової символічної глибини в контексті акту тілесного відродження від колективної травми ізоляції, у зв'язку з його відновленням в післяковідний період.

Іноваційна сценографія балету синтезувала в собі аналогову систему відбитого світла, яка функціонувала як живий організм і звуковий дизайн створений Овеном Белтоном, що у поєднанні із світловими імпульсами мала ефект сенсорного занурення. У такому живому ландшафті відбиття кордони між тілом і простором розмиваються, що відповідає соматичній парадигмі нашого дослідження.

Таке поєднання тілесного, духовного, матеріального і ефимерного підкреслює головну ідею твору – пульс життя.

Хореографічна лексика Крістал Пайт наслідує традицію Марти Грем у використанні драматичних хвиль корпусом, низьких позицій, контрольованих, фіксованих напружень, контракцій. Відмінність же в тому, що Пайт вписує таку експресію у колективну, екзистенційну картину, де індивідуальний рух перетікає в ансамблевість.

Сценічний простір органічно доповнює і підсилює ефект від хореографічної дії, резонуючи з нею. Створюється ефект, наче танцівники реагують не на музичне оформлення, а на світлові імпульси, це перетворює сцену на метафору нейронної активності – відблиски, вибухи, імпульси, що стимулюють рух.

Назва ж «Атлас ангелів» - натякає не на релігійну образність, а на картографію людських духовних слідів, як відбитків світла їх руху в часопросторі.

Просторово-динамічний вимір у Пайт - це не статичний фон, а жива субстанція, що провокує або провокується тілом. Кожен рух танцювальної лексики вписаний у хвильову, а не звичну там лінійну динаміку. Контраст руху від рвучких вибухів до уповільнених тремтінь обумовлений діапазоном нервових реакцій організму, подібних до змін емоційного стану.

У хореографічній лексиці Крістал Пайт відчутна логіка Лабанівського просторового аналізу – кожен рух починається з внутрішнього імпульсу і розгортається у зовнішній простір. А простір у цій постановці не є тлом, а живим середовищем, що резонує з тілом виконавця.

Емоційно-експресивний вимір автентичності жестів у постановці, обумовлений щирістю тілесних відгуків на емоційний стан. Тут рухи не імітують емоції, а випромінюються зсередини через зміну м’язового тонусу, ритму, дихання, доповнюючись колективною динамікою, де кожен жест в резонансі з попереднім підсилює ефект. Тим самим Пайт досліджує тілесність як форму колективної терапії: через фізичний контакт, синхронне падіння «ефект доміно». Саме це обумовлює емпатичне залучення глядача.

Кінетико-сенсорний вимір досліджує, наскільки тіло виконавця організоване зсередини, наскільки рух гармонійно інтегрує дихання, вагу і центр.

Відповідність даному критерію забезпечує хореографічна традиція Марти Грем, запозичена постановницею, а саме рух зсередини назовні, через послідовність core-periphery, де рух народжується з центру й розтікається до кінцівок. За таких умов рух сприймається як відгук нервової системи на подразнення, а не як навмисна дія.

Когнітивно-координаційний вимір. Переглядаючи записи репетицій, можемо стверджувати, що Пайт вимагає максимальної тілесної присутності від виконавців, повного усвідомлення кожного м'язового імпульсу, щоб досягнути цілісності ансамблю. Як результат – синхронізована свідома корекція наміру, у якій колективне тіло діє як єдиний організм.

Нейропластичний вимір проявляється у процесуальній природі постановки – тіло навчається через досвід. Моторика виконавців не закріплена, а постійно переосмислюється – це і є виявом нейропластичності. Цей процес тілесної чутливість дозволяє створити відчуття живого, змінного поля присутності.

Емпатично-імпровізаційний вимір. У постановці Пайт відчутна інтелектуальна імпровізаційність, а це означає, що виконавці не лише повторюють танцювальні фрази, а слухають одне одного тілом. Феномен тілесної емпатії включається для глядача, він стає співучасником цього процесу, реагуючи соматично, знову ж таки через дихання, напругу, внутрішні резонанси.

Отже, «Angels' Atlas» Крістал Пайт репрезентує нову фазу розвитку contemporary dance, де тіло функціонує як провідник енергії та світла, залучений у процес постійної взаємодії з простором. Пайт створює екзистенційний простір резонансу, у якому рух народжується з внутрішнього імпульсу і відгукується у світлових структурах сцени. Її хореографія – це не реконструкція відчуттів, а соматичний процес, де тіло, звук і світло зливаються у єдиний живий організм. Таким чином, «Angels' Atlas» є прикладом переосмислення тілесності як енергетичного, а не драматичного феномену.

Висновки до розділу 2

У підсумку до проведеного аналізу в межах даного розділу, можемо стверджувати, що поступово психосоматична образність має великий потенціал в становленні як основного інструменту вираження екзистенційних станів. Аналіз двох різних епох і естетик хореографічної культури, в прикладах постановок Піни Бауш та Крістал Пайт – окреслює еволюційний шлях соматичного мислення від драматичного переживання до енергетичного, духовного резонансу.

У «The Rite of Spring» Піни Бауш тіло виступає носієм первісної емоційної правди, як простір колективного несвідомого. У «Angels' Atlas» Крістал Пайт тілесність переходить у площину сенсорного, світлового існування. Тіло тут провідник енергії, світла, звуку, а рух народжується з внутрішнього імпульсу і вступає в резонанс із простором, формуючи соматичний ландшафт.

Таким чином, під час порівняння хореографічних творів Бауш і Пайт прослідковується еволюція від психологічно-архетипної до нейросоматичної моделі тілесності. Проте, обидві хореографині доводять, що саме правдивість тілесного досвіду є джерелом якісної комунікації між виконавцем і глядачем, у якій народжується сучасний психосоматичний вимір танцю.

ТВОРЧИЙ ПРОЄКТ

РОЗДІЛ І. КОМПОЗИЦІЙНИЙ ПЛАН РОЗГОРНУТОЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ КОМПОЗИЦІЇ: «НЕСЛОВО»

1.1. Основні характеристики хореографічного твору

Тема: Психосоматичне вивільнення внутрішнього досвіду без слів.

Неслово — це форма присутності й самовираження, що не потребує вербального підтвердження.

Ідея: Необхідність виявлення внутрішнього голосу через пропріоцептивну взаємодію з простором. Вивільнення внутрішнього голосу не артикулюючи слова, а втілюючи його у мікро рухах, імпульсах, ритмі дихання тіла. Несвідоме висловлення емоцій і досвіду без слів.

Вид хореографічного мистецтва: сучасна хореографія

Жанр: ліричний

Форма: розгорнута хореографічна композиція

Місце дії:

Темний, холодний позачасовий простір, що розвивається в трохи світліший, але все ще недоброзичливий, із проекціями нейронних зв’язків. Він поступово все темнішає, до моменту кульмінації – коли тепле світло заливає сцену, що в результаті стає імітацією «купейного вагону потяга», де подорожній стає найкращим психологом.

Час дії: по за часом

1.2. Дійові особи та їхня стисла характеристика

Дійові особи:

1. Студентка
2. Вчителька
3. Мати в **декретній відпустці**
4. Емігрантка

Стисла характеристика дійових осіб:

1. Студентка

Зовні – впевнена, спостережлива, трохи відчужена. Рухи різкі, імпульсивні, інколи хаотичні; тіло у стані «пошуку».

Всередині – розщепленна між логічним і емоційним. Амбіційна, тривожна, через пошуки персональних особливостей вираження, відчуває тиск очікувань, має часті перепади настрою, вразлива.

Психосоматичні прояви: перевантаженість інформацією – головний біль, втома очей; тривожність – пришвидшене серцебиття, поверхневе дихання; вразливість – зажатість у грудях, ком у горлі; стрес перед іспитами – біль у шлунку.

2. Вчителька

Зовні – врівноважена, стримана, прямолінійна із надмірно «правильною» поставою, всі рухи контрольовані.

Всередині – виснаження від постійної відповідальності, страху визнати емоційне вигорання, водночас має потребу у визнанні, авторитетності.

Психосоматичні прояви: відповідальність і контроль – хронічна напруга у спині й попереку; перенапруження голосу – сухість у горлі, осиплість голосу; приховане виснаження – важкість у ногах, швидка втомлюваність; стрес – підвищений тиск, серцево-судинні реакції.

3. Мати в декреті

Зовні – зайнята, сповнена турбот, з перманентно напруженим поглядом, має опущено зігнуту поставу від постійного догляду, зайняті руки, рухи створюють ефект обмеженості особистого простору, втоми.

Всередині – відчуває внутрішню виснаженість, страх здатися «егоїсткою», водночас втрачає власну ідентичність, наростає тривожність за дитину.

Психосоматичні прояви: хронічна втома – біль у попереку, напруга в плечах; недосип – головний біль, важкість у тілі; емоційна лабільність – відчуття «клубка» у горлі, сльозливість; тривога за дитину – пришвидшене дихання, стисненість у грудях.

4. Емігрантка

Зовні – має скуту поставу, зведені плечі, погляд часто спрямований вниз, рухи обережні, ніби «чужі»

Всередині – має почуття відчуженості, постійної напруги, тривоги, невпевненості.

Психосоматичні прояви: тривога – напруження у шлунку, спазми в животі; відчуження – затиснуті плечі, скута шия; невпевненість – опущений погляд, слабкість у кінцівках; стрес – головний біль від напруги.

1.3. Лібрето

Історія про людей, які не вміють або свідомо стримують вираження своїх психоемоційних станів через слова. Відчувають, буквально фізичні страждання, від неможливості висловити, вивільнити емоційну скутість, переживання. Єдиним виходом для почуттів стає тіло — але й до нього персонажі не завжди прислухаються, часто ігноруючи власну проблему.

У цьому пошуку народжується напруга, що роз'єднує і відштовхує людей. Промінь світла, врешті постає як символ гармонії: те, до чого прагне кожен – відпустити свої пута.

«Неслово» - це мова тіла, що відкриває шлях до єдності через щирість руху.

1.4. Розгорнутий зміст:

Частина І.

Темрява. Простір майже порожній. Світло виділяє з темряви одну постать – Маму. Наступною з'являється Емігрантка, їх обох бентежить невизначене майбутнє і вага відповідальності за його створення. Світло розширюється настільки, щоб було видно всіх героїв. Танцівники, ніби витіснені власними переживаннями. Їхні тіла напружені, рухи дещо уривчасті, наче тремтіння скутого тіла, яке не знає, як висловитись.

Це сцена тотального стиснення, затирання меж між тілом і простором, відчуття утоплення у власних емоціях. Рух тут не є реакцією не на зовнішній подразник, а стає результатом внутрішнього тиску, що не знаходить виходу.

Частина ІІ.

Світло поступово тьмянішає, з'являються проекції нейронних з'язків. Це момент загострення, коли тіло наче не витримує мовчання. Рухи стають

хаотичними, контрастними. Контракшени виринають із широких, плавних комбінацій, як неочікувані зриви. Переважають раптові зміни напрямків, уривки зупиненого дихання. Спроби спілкування героїв не досягають успіху, вони наче пазли із різних наборів – не підходять одне одному, не чують, не реагують, не відчувають. Жест стає повторюваним, зацикленим, як ритуал безрезультатного самозаспокоєння: погойдування, клацання пальцями, стискання грудної клітки. Це фаза зіткнення зі своїм тілесним минулим, яке проривається крізь зовнішню статичність.

Частина III.

Простір змінюється, сцена набуває теплого відтінку. Світло виступає засобом очищення. Відбувається процес самоусвідомлення. Рух стає повільнішим, обережним, ніби тіло щойно народжується після бурі. Герої наче вперше помічають одна одну. В кінці частини – перша поява «голосу», який не конфліктує з рухом, а доповнює його. Це вивільнення жесту, що навмисне звернений назовні.

Частина IV.

Простір оформлюється як інтер'єр плацкартного вагона – символічне місце тимчасовості, відвертості, зустрічей і прощань. Атмосфера спокійна, тиха, але глибока. Тіла рухаються плавно, з м'якою гравітацією. Рухи не демонструють, не з'ясовують, не борються – вони згадують. Герої наче спілкуються одне з одним. Фінал статичний, танцівники зупиняються у сидячих позах. Простір наповнений спокоєм.

1.5. Драматургія:

Експозиція:

Поступово з'являється промінь світла, що набирає свою міць. Він освітлює першу героїню – Маму. Вона напівсонна, безсила, ледь тримається на ногах. Її кволі відчужені рухи демонструють нерозуміння. Нерозуміння своїх відчуттів, своїх рухів, свого тіла. Виконавиця наче дивується тому факту, що може управляти цим «пристроєм» - тілом.

Наступною з’являється Емігрантка. Суцільна напруга і відірваність, вона з усіх сил намагається зберегти частинку дому, що забрала з собою.

Світло починає поступово розширюватись, освітлюючи всіх інших виконавців, що весь час стояли в напівтемряві. Їх долоні закривають вуста, створюючи враження, наче весь цей час стримували «голос», що намагається вирватись.

Зав’язка:

Кожна солістка проявляє особливість свого «Неслова». І так по черзі кожен виконавець. Всі інші виконавці, що в даний час не є солістом – виконують лейтмотивні рухи, підкреслюючи загальний психологічний стан.

Розвиток дії:

Спільна комбінація, після представлення останнього персонажа, символізує спільність проблеми, але кожен виконує її у характері обмежень власного персонажа. Тригерні моменти (в музичному матеріалі це характерні клаци і чпоки), постійно повертають героїв у вихідний стан, що створює ефект загальної безнадії.

Момент зламу настає для всіх одночасно. Виконавці стоять широко розпорошені по майданчику, одночасно виконуючи сольні партії, даючи глядачам можливість побачити кожну історію, обираючи момент самостійно.

Загострення станів відбувається за спроб якісного контактування між персонажами, але персональні «проблеми» стають бар’єрами цьому, по аналогії розмови німого з незрячим. Усвідомлення безвиході, остання спроба спілкування, але все ж опускаються руки, відчувається безвихідь, байдужість. Герої розходяться кожен в свій кут і ніби вирішують залишитись там.

Кульмінація:

На майданчику час наче зупиняється – це момент прозріння.

З’являється промінь світла, в якому хочеться погрітись. Поступово виконавці один за одним прямують до нього. По мірі розширення світла персонажі починають відпускати свої проблеми, що відповідно відображається в тілі.

Розв’язка:

Нормалізація рухових патернів. Демонстрація кожної історії персонажа окремо. Спроби взаємодії героїв між собою успішні.

1.6. Аналіз музичного матеріалу

Таймінг:

00:00 – 02:10 (02:10) – перша частина

2:10 – 05:28 (03:18) – друга частина

05:28 – 06:42 (01:14) – третя частина

06:42 – 08:43 (02:01) – четверта частина

І частина

Композиція: Пісня «Intro» у виконанні гурту Chrust є коротким вступним треком з їхнього однойменного альбому.

Таймінг: 02:10

Музичний розмір: 4/4

Загальна кількість тактів: 42 такти

Темпоритм: повільний, розтягнутий

Лад: ля мінор

Динамічні відтінки:

Початок – pianissimo (pp) – ніби зітхання або внутрішнє відлуння думки. Поступове крещендо.

Гармонійна структура: Ненав'язлива, проте емоційно багата гармонія з м'якою джазовою тінню, що дозволяє знаходитися в стані початкової напруги і очікування.

Інструментарій:

Електрогітара з ефектами – головний інструмент у композиції, оброблена реверберацією; атмосферні синтезатори; ударні (електронні/оброблені); голос

Загальна атмосфера:

Внутрішня структура: «замкнуте тіло». Стан тіла – стиснутість, фрагментарність, пошук центру. Важлива економія руху – тіло ще не має слова, тільки дрижання, мікронапруги.

ІІ частина

Композиція: «Black Book» у виконанні ізраїльського музиканта ORI (Орі Албохера).

Це глибоко емоційна композиція, що поєднує інтимну лірику з мінімалістичним електронним звучанням.

Таймінг: 03:18

Музичний розмір: 4/4

Стандартний чотиридольний розмір забезпечує стабільну ритмічну основу для композиції.

Загальна кількість тактів: 69 тактів

Кількість тактів за частинами драматургії:

Темпоритм: Помірний темп надає пісні спокійного, медитативного характеру.

Лад: Фа-дієз мінор.

Цей мінорний лад підкреслює меланхолійний настрій пісні.

Динамічні відтінки: Пісня має стриману динаміку, зосереджену на м'якому вокалі та мінімалістичному інструментальному супроводі.

Гармонійна структура: Пісня має циклічну структуру, де основна гармонійна послідовність та мелодія повторюються з варіаціями у вокалі та інструментальному супроводі. Це створює ефект медитації та занурення в емоційний стан ліричного героя

Інструментарій: Black Book витримана в стилі ембієнт-поп з елементами соулу та електроніки. ORI створює композицію за допомогою loop-станції, накладаючи шари вокалу та гармоній на власноруч створений біт . Це надає треку ефекту медитативної глибини та емоційної насиченості.

Загальна атмосфера:

У контексті постановки, композиція «Black Book» ORI може функціонувати як окрема частина, що втілює стан внутрішньої напруги, ревнощів і м’яко подавленої тривоги. Це – інтроспективна сцена, де тілесна дія не є реакцією на зовнішнє, а виявом психоемоційного конфлікту, що розгортається у внутрішньому просторі особистості.

III частина

Композиція: «Pleaser» британської співачки Paris Paloma з її дебютного альбому Cacophony (2024) є глибоко особистим твором, який досліджує теми емоційного виснаження та самопожертви. Цей трек, створений самостійно артисткою в умовах обмеженого бюджету, вирізняється своєю інтимністю та мінімалістичним звучанням

Таймінг: 01:14

Музичний розмір: 4/4

Стандартний чотиридольний розмір забезпечує стабільність ритмічної структури композиції.

Загальна кількість тактів: 24 такти

Темпоритм: Помірний, сприяє створенню задумливої та меланхолійної атмосфери.

Лад: Ля мінор – відчуття м'якості, відвертої вразливості без напруги.

Динамічні відтінки:

Pianissimo (pp) на початку – шепіт вокалу, дихальні інтонації, тиша між акордами.

Поступове cresc. від середини: Вводяться другий голос, бек-вокали, приглушена перкусія.

Динаміка доходить до mezzo forte, але не вибухає – замість того настає приглушення.

Diminuendo до кінця – затихання.

Гармонійна структура: Композиція базується на циклічній гармонії з поступовим нашаруванням. Гармонія використовується статично, без різких модуляцій, що посилює ефект внутрішнього застою, емоційної глухоти на початку.

Інструментарій: Мінімалістичне, зосереджене на багатошаровому вокалі. Вокал оброблений реверберацією, що додає ефекту віддаленості та ефемерності. Таке звучання створює відчуття емоційної вразливості та інтимності.

Загальна атмосфера: «Pleaser» створює атмосферу спокійної меланхолії та внутрішньої напруги. Мінімалістичне аранжування та ніжний вокал сприяють

глибокому зануренню в емоційний стан героїні. Композиція викликає відчуття самотності та потреби в емоційному звільненні.

IV частина

Композиція: «Portrait» Джо Лейна (Joe Layne) з оригінального саундтреку до дорами Happiness

Таймінг: 02:01

Музичний розмір: 4/4

Загальна кількість тактів: 46 тактів

Темпоритм: Помірний темп сприяє створенню спокійної та задумливої атмосфери.

Лад: Мінор ля

Ця тональність надає композиції меланхолійного та рефлексивного характеру

Динамічні відтінки:

Pianissimo (pp): Початок композиції характеризується дуже тихим звучанням, що створює атмосферу інтимності та внутрішньої зосередженості.

Поступове крещендо (crescendo): У міру розвитку композиції динаміка поступово зростає, вводяться нові інструменти та текстури, що відображає емоційне пробудження.

Кульмінація (mezzo forte): Досягнення помірної гучності, що підкреслює емоційний пік композиції.

Завершення на diminuendo – видих, остаточне розслаблення, психосоматичний спокій.

Гармонійна структура:

Циклічність акордів, як натяк на внутрішній діалог і прийняття повторень як частини життя.

Відсутність модуляцій свідчить про те, що структура не прагне зміни – вона вже трансформована зсередини.

Загальна атмосфера:

«Portrait» завершує емоційну дугу розгорнутої танцювальної композиції, вона катарсична – тут тіло вже не протестує, не говорить голосно, а пам’ятає, осмислює, приймає.

1.7. Опис костюмів:

1. *Студентка*

Кольори: світло-бежевий/світло-сірий відтінок сорочки, що передає втому, суворий синій відтінок костюму.

Фасон: закрита блуза з довгими рукавами, жилет і класичні штані з високою талією, костюм злегка зім'ятий – натяк на приглушене виснаження.

Фактура: щільна тканина з незначними заломами.

2. *Вчителька*

Кольори: стриманий синій.

Фасон: плаття із широкою спідницею міді – у спідниці добре читаються оберти, хвилі, падіння корпусу. Є баланс між строгістю та пластикою.

Фактура: щільна бавовна – підкреслює строгість і раціональність.

3. *Мати в декреті*

Кольори: м'який теплий молочний або світло-сірий – затишок, турбота.

Фасон: туніка на основі світлого (молочного) відтінку, багатошарові пелюшки/обмотки, що спускаються донизу і формують асиметричну спідницю. Шари огортають тіло, створюючи відчуття кокона, материнської турботи, але й обмеження.

Фактура: бавовна, м'який трикотаж.

4. *Емігрантка*

Кольори: світло сірий відтінок основного костюму – дипресивність, практичність.

Фасон: комбінезон на підтяжках, трохи вільний, під ним картата сорочка у сіро-блакитно-молочній гамі, рукави трохи закочені.

Фактура: натуральні тканини, трохи затерті, зношені.

1.8. Світлова партитура:

Експозиція:

Промінь Spot прорізає темряву із поступовим наростанням яскравості.

Акцент на першій героїні – м'яке, але холодне світло, що створює атмосферу відчуження.

Поступове розширення світла. Кола світла починають охоплювати інших виконавців. Руки на вустах підкреслені короткими боковими підсвітками, світловими «зрізами», щоб створити ефект тіні на обличчі й відчуття стримування.

Світло втрачає акцентованість, плавно вирівнюється, утворюючи однорідне «колективне» поле. Для солістів: по черзі активуються окремі промені-«острівці». Всі інші у цей час в напівтіні, у м'якому розсіяному світлі.

Світло слабшає, сцена поступово темніє. Виконавців підкреслені контровим світлом, що виділяє їх у темряві.

Зав'язка:

Кожен персонаж освітлюється вузьким холодним променем, ніби прожектор ловить його в «моменті до…». Ці промені, пульсують з низькою інтенсивністю по черзі, у випадковому порядку і комбінації.

Вибух світла – всі промені з'являються одночасно.

Простір залитий фрагментарними, різнонаправленими світловими пучками, що створює ефект хаосу.

Створюється можливість «розгубленого вибору» глядача – світло рівномірно виділяє кожну сольну історію, нікого не прикриваючи.

Розвиток дії:

Короткі клацання світла у такт тілесним звукам (клікам, стукам). Ефект «збоїв у світлі», що створюється стробуванням чи короткими затемненнями.

Світло пробує поєднати персонажів, м'якими перехідними колами світла, що перекриваються, але залишають темні «провали», які розділяють виконавців. Контрастні теплі і холодні відтінки підсилюють «нерозуміння».

Кульмінація:

В центрі з'являється вузький золотавий промінь. Виконавці поступово входять у нього, світло розширюється й теплішає.

Світло стає м'яким, рівномірним в теплому спектрі: золотисто-м'який, без різких контрастів.

Розв'язка:

На кожного по черзі спрямований прожектор, решта в м’якій напівтіні, але не в темряві.

Світло плавно зливає окремі острівці в єдине поле. Простір стає повністю, освітленим, без «дір».

Завершення – теплий загальний залив, що ніби обіймає всіх і знімає напругу.

РОЗДІЛ ІІ. ПОСТАНОВЧИЙ ПЛАН РОЗГОРНУТОЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ КОМПОЗИЦІЇ «НЕСЛОВО»

Умовні позначення:

виконавиця лицем до глядача

виконавиця спиною до глядача

виконавиця в світлі

виконавиця в напівтемряві

переміщення виконавиць

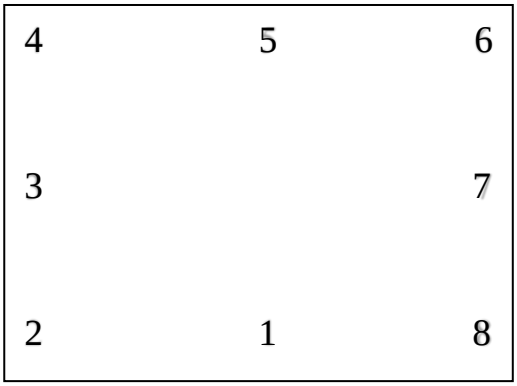
місце на яке має прийти виконавиця

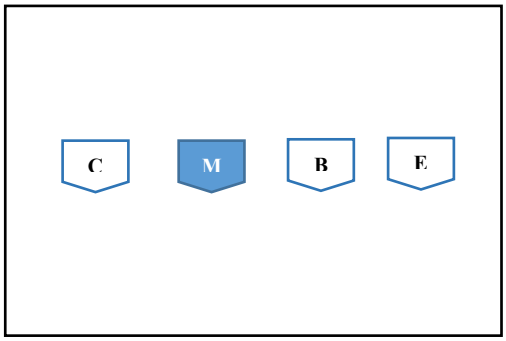
оберт за напрямком стрілки

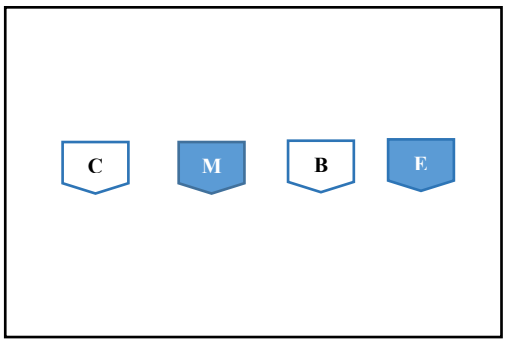
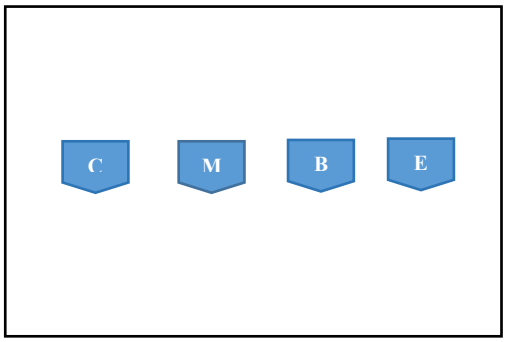
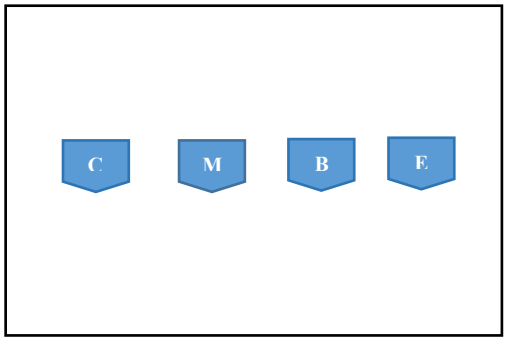
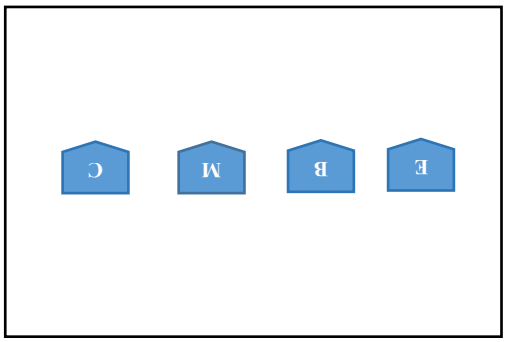
світло, що розширюється

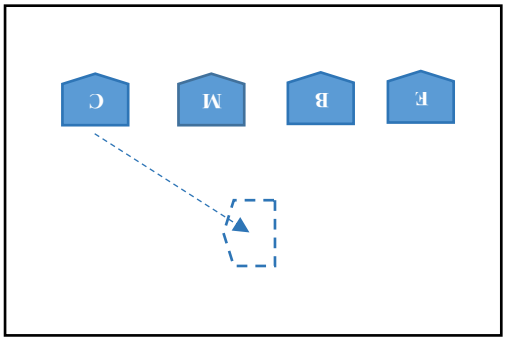
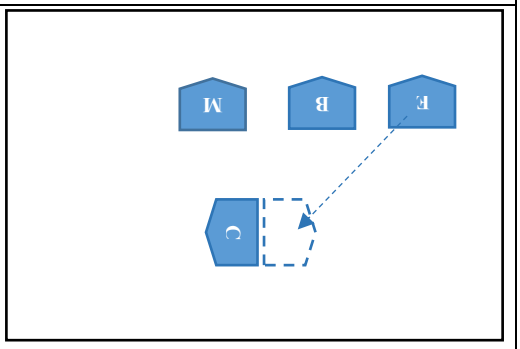
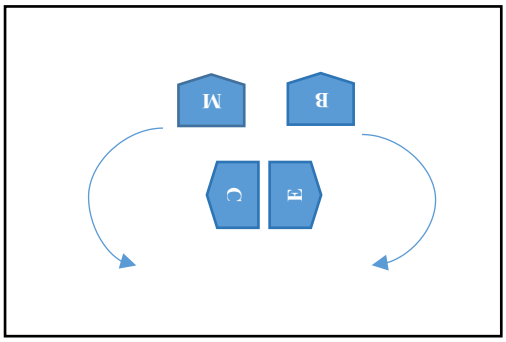
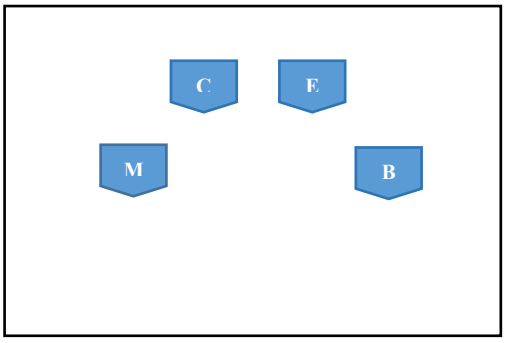
С/М/В/Е – умовне позначення соціальної ролі кожного персонажа

Точки залу



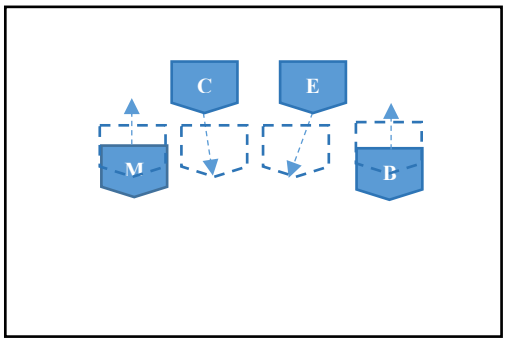
Таймінг	Графічне зображення танцю	Опис хореолексики
Експозиція		
00:00-00:26 (2 вісімки умовно)	 Мал.1	Виконавці стоять на сцені. Світло софіта виділяє лише «Маму». Комбінація 1.1 (соло мами)

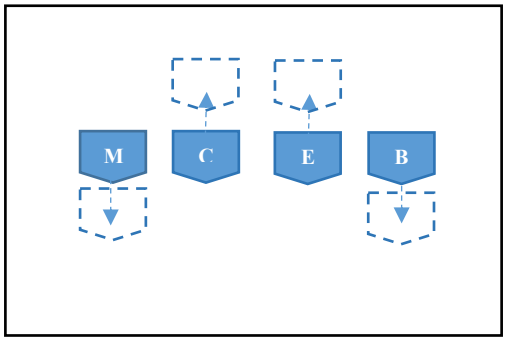
00:26-00:47 (2 вісімки умовно)	 Мал.2	Комбінація 1.2.(соло емігрантки) Другий софіт поступово набираючи силу, підсвічує виконавця «Емігрантку». Комбінація 1.1. продовжується.
00:47-01:25 (4 вісімки умовно)	 Мал.3	Комбінація 1.3. (подібна у двох персонажів «студентка», «вчителька»). Світло заливає майданчик. Комбінації 1.1. і 1.2. закінчуються (персонажі завмирають)
1:25-2:07 (4 вісімки умовно)	 Мал.3	Комбінація 2 Синхронна комбінація для всіх персонажів
2:08-2:22 (2 вісімки +4 рахунки)	 Мал.4	2 вісімки+4 рахунки синхронна комбінація (короткі з маленькою амплітудою рухи зациклені на 4 повторення, зміна такого руху кожні 4 рахунки, тобто таких змін – 5)

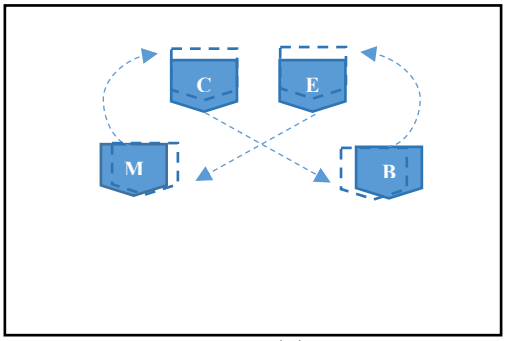
<table>
<tr><td colspan="3">Зав’язка</td></tr>
<tr><td>2:23-2:46
(4 вісімки)</td><td>
Мал. 5

Мал. 6</td><td>1ша. вісімка – комбінація Студентки; на 2га вісімка – соло та ж комбінація Емігрантка (обидві мають переживання через невизначене майбутнє);
Всі інші, тримають ритм.</td></tr>
<tr><td>2:46-3:06
(3 вісімки + 4 рахунки)</td><td>
Мал. 7</td><td>2 вісімки комбінація Мами і Вчительки (обидві мають піклуватись про когось, ігноруючи себе)
Всі інші тримають ритм</td></tr>
<tr><td>3:06-3:09
(4 рахунки)</td><td>
Мал.8</td><td>Загальний акцентний жест (діафрагмальні стискання)</td></tr>
</table>

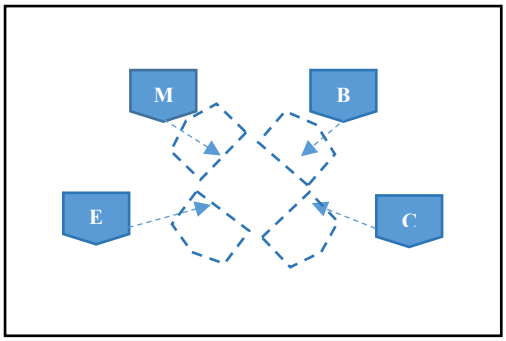
<table>
<tr><td colspan="3">Розвиток дії</td></tr>
<tr>
<td>3:10-3:56
(8 вісімок)

3:20 – 7й рахунок 2ї вісімки «клац»

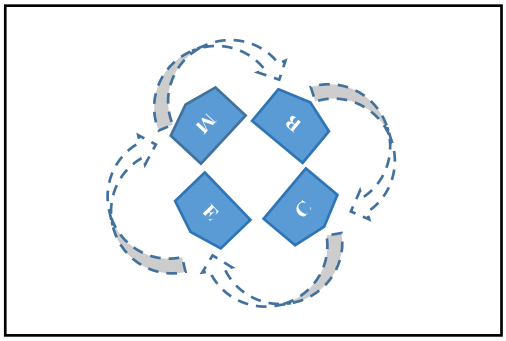
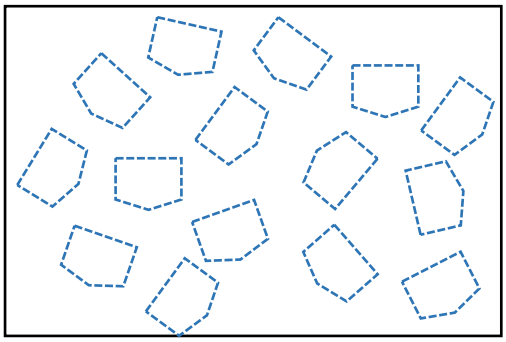
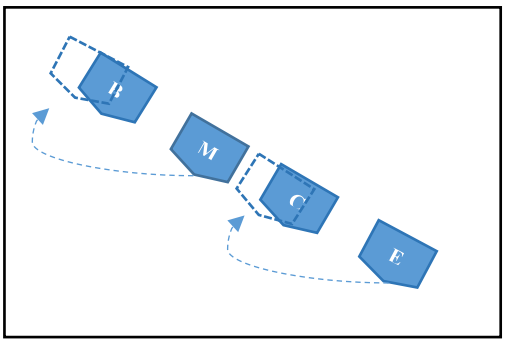
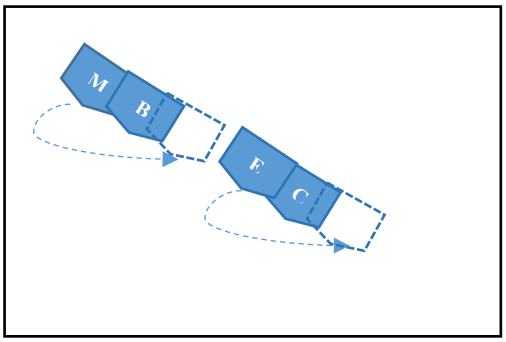
3:45 – 6й рахунок 6ї вісімки «чпок»</td>
<td>


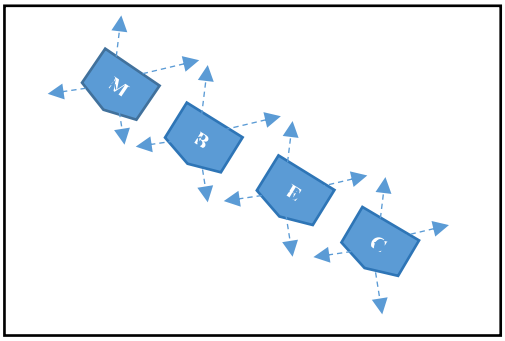
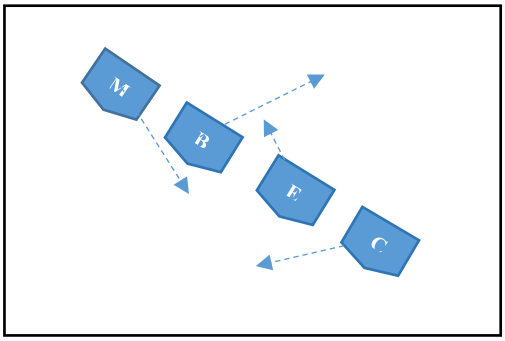
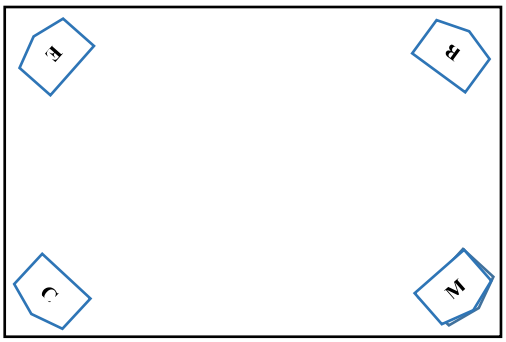
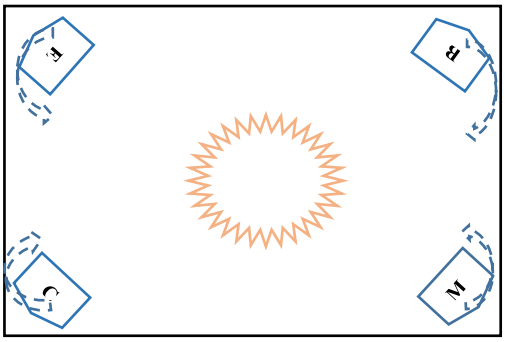
Мал. 9


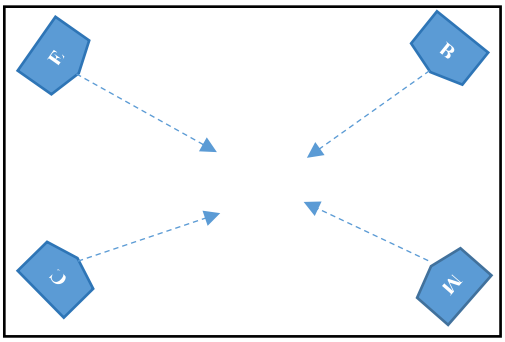
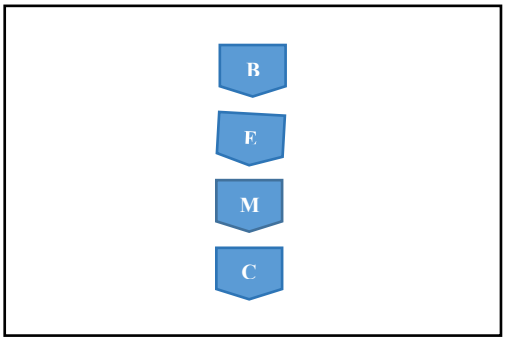
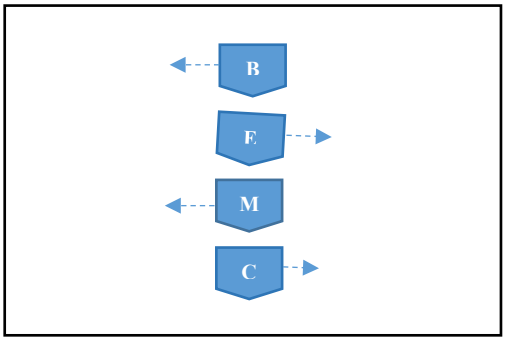
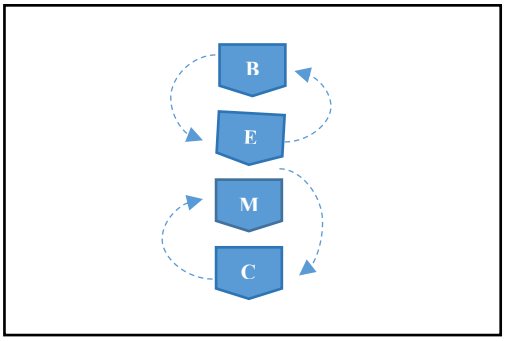
Мал.10


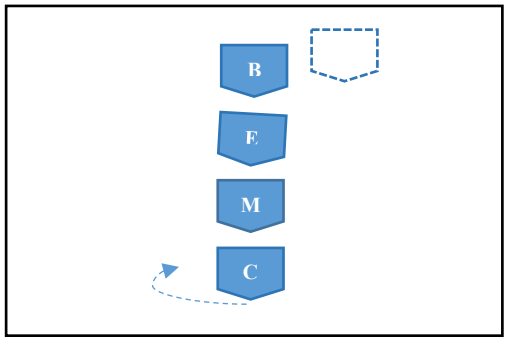
Мал.11


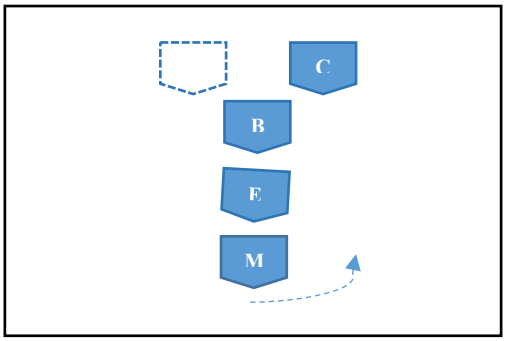
Мал.12
</td>
<td>Синхронна комбінація (в стані скутості, але поступово розкриваються);
1й клац пальцями в муз. матеріалі обнуляє до початкової скутості;
2й «чпок» в муз.матеріалі знову обнуляє до початкового стану.
Останнні 2 вісмки у персонажів опускаютья руки.</td>
</tr>
</table>

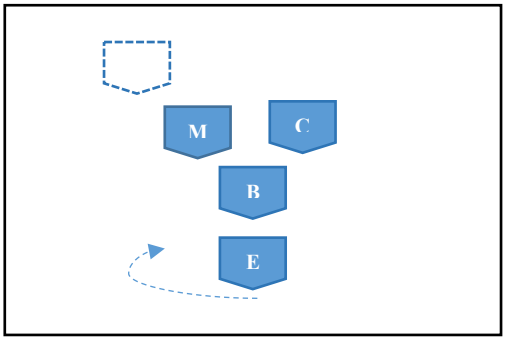
3:57-4:20 (4 вісімки)	 Мал.13	Рух виконавців по колу в дуже повільному темпі, зміщуючись на одного учасника кожну вісімку. При цьому реагуючи тілесно на кожен акцент (2,4,6 рахунки)
4:21-4:34 (2 вісімки)	 Мал.14	Персонажі рухаються хаотично у сценічному просторі, наче не помічаючи одна одну. Зіштовхуючись образно, одна з одною на музичні акценти (4 і 6 рахунок).
4:34-4:47 (2 вісімки)	 Мал.15  Мал.16	Комбінація з переміщенням і невдалими спробами персонажів комунікувати один з одним.

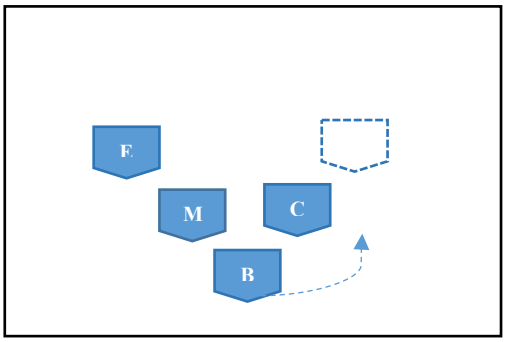
4:47-5:10 (2 вісімки)	 Мал.17	Комбінація на місці, ефект, наче виконавців помістили в скляні клітки.
5:10-5:33 (4 вісімки)	 Мал.18  Мал.19	Виконавці вирвались із кліток, але так, наче хтось різко відкрив двері перед ними. Такий перебіг застав героїв зненацька, і вони не знають що робити зі всією цією свободою, через що, ще більше закриваються в собі. Розходяться по кутах сценічного простору, наче забиваються в них і закриваються ще більше.
Кульмінація		
5:44-6:06 (2 вісімки умовно)	 Мал. 20	На середині сцени з’являється промінь світла і поступово розростається. Персонажі починають відчувати його тепло і повільно до нього розвертаються

6:06-6:26 (4 вісімки умовно)	 Мал. 21	Виконавці рухаються в напрямку центру сценічного простору, поступово скидаючи емоційну напругу в тілі (наче вмиваються дощем).
6:26-6:40 (1 вісімка умовно)	 Мал. 22  Мал. 23	Герої наче вперше помічають одна одну, допомагаючи побачити світло.
6:40-6:54 (1 вісімка умовно)	 Мал. 24	Перетікають на місця одна одної, купаючись у світлі.

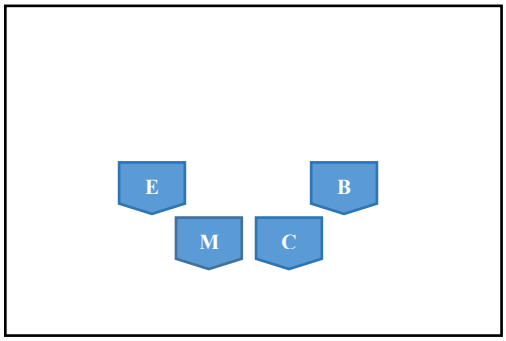
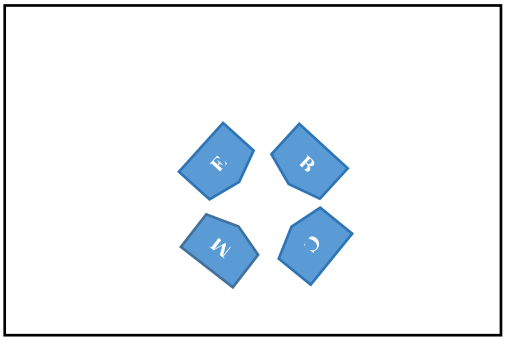
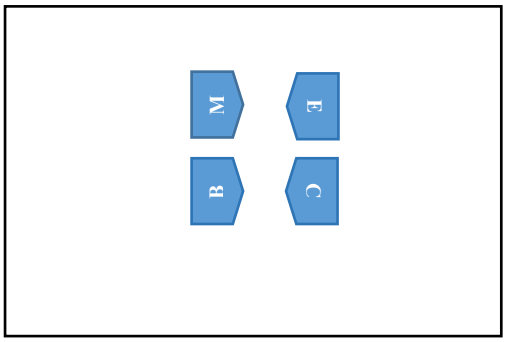
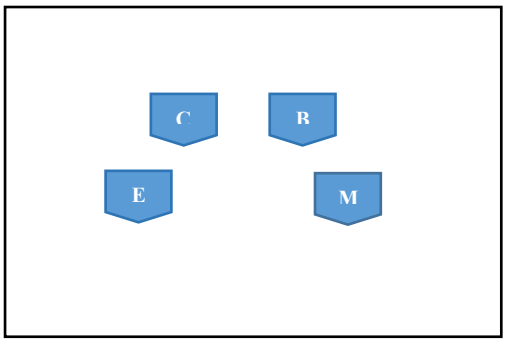
<table>
<tr><td colspan="3">Розв’язка</td></tr>
<tr><td>6:55-7:12
(2 вісімки)</td><td>

Мал. 25


Мал. 26


Мал.27


Мал.28</td><td>Герої, що вже відкинули свої обмеження, по черзі демонструють свою задоволеність власною соціальною роллю</td></tr>
</table>

7:13-7:31 (2 вісімки)	 Мал. 29	Загальна танцювальна комбінація. Рухи м'які, перетікаючі, майже розслаблені, від початкової напруги нічого не залишилось
7:31-7:42 (2 вісімки)	 Мал. 30	Комбінація, що нагадує активну розмову, але все зрозуміло і так, без слів.
7:42-8:02 (4 вісімки)	 Мал.31	Танцювальна комбінація на основі партнерингу, взаємодія в парах. Ефект активного спілкування у вагоні плацкарту.
8:02-8:42 (4 вісімки)	 Мал. 32	Спільна комбінація, вивільнення.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило розкрити contemporary dance, як відповідне поле для формування психосоматичного виміру експресії в хореогафії, в якій тіло постає не лише засобом руху, але простором усвідомлення, переживання і невербальної комунікації. Феноменологічне осмислення тілесності показало, що справжня художня цінність хореографічного висловлювання народжується не тільки з технічної досконалості, а також із синтезу тілесного та емоційного рівнів виконавця.

Дослідження психосоматичного виміру тілесності дозволило визначити, що психосоматичний підхід долає картезіанський дуалізм, при цьому формуючи цілісне бачення тіла як свідомої, мислячої матерії. Теоретичні засади феноменології тіла утвердили ідею тілесної свідомості, як основи для емоційної автентичності та соматичної рефлексії виконавця. Саме цей підхід відкриває можливість розглядати contemporary dance як процес самопізнання, де рух стає актом мислення й діалогом між внутрішнім і зовнішнім.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування визначених нами критеріїв психосоматичного аналізу для побудови педагогічних і постановчих методик, орієнтованих на розвиток тілесної свідомості, емоційної достовірності та рефлексивної присутності виконавця. А саме: просторово-динамічний вимір, емоційно-експресивний вимір, кінетико-сенсорний вимір, когнітивно-координаційний вимір, нейропластичний вимір, емпатично-імпровізаційний вимір.

Аналіз хореографічних творів «The Rite of Spring» Піни Бауш і «Angels' Atlas» Крістал Пайт продемонстрував два різні вектори втілення психосоматичного виміру. У Бауш тіло стає носієм архетипних афектів, через які проявляється колективне несвідоме. У Пайт – тілесність взаємодіє з простором і колективною свідомістю, утворюючи резонансну систему «тіло-простір-емоція». Якщо Бауш занурює глядача у тілесну драму жертви та первісного ритуалу, то Пайт формує стан колективної присутності, де енергія руху трансформується у світловий пульс життя.

Таким чином, психосоматичний підхід у contemporary dance дозволяє зрозуміти хореографічний акт як процес тілесного мислення, у якому автентичність постає через правдивість відчуттів, а виразність – через усвідомленість виконавцем кожного імпульсу. Тіло стає не інструментом, а співтворцем сенсу. Психосоматичний вимір contemporary dance відкриває нові горизонти для хореографічного мистецтва, у яких тілесність стає носієм істини – там, де рух перетворюється на досвід, а досвід – на мову, зрозумілу кожному через емпатичність відчутів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бистрицький Є. Трансцендентальна феноменологія і поняття досвіду. URL: http://bystrytsky.org/trans12.htm (дата звернення: 12.10.2025).
2. Борисенко А. Психосоматичні прояви як джерело хореографічної образності // Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку : матеріали Міжнародної наукової конференції (20–21 листопада 2025 р.). Частина 2. Харків : ХДАК, 2025. С. 234. URL: https://ic.ac.kharkov.ua/nauk_rob/konfer/konfer/KSK-2025/KSK-2025_2.pdf
3. Валєнса Г. А. «Тіло» і «тілесність» у соціально-філософському контексті: термінологічні розвідки. URL: https://www.info-library.com.ua/books-text-11478.html (дата звернення: 01.10.2025).
4. Ганна, Т. Соматика / пер. М. Кин. Адекватний переклад, 2012. URL: https://wearescientistsblog.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/08/d185d0b0d0bdd0bdd0b0-d182d0bed0bcd0b0d181-d181d0bed0bcd0b0d182d0b8d0bad0b0.pdf (дата звернення: 09.10.2025).
5. Герц І. І., Нечаєнко Т. В. Тілесність як компонент танцювальної виразності. Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/9548/1/psycikhologi.pdf (дата звернення: 12.09.2025).
6. Гомілко О. Є., Пролеєв С. В. Тілесність як поняття західної метафізики. URL: https://nasplib.isofts.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/67ccb18b-db06-4163-bbf9-db191fdb2d73/content (дата звернення: 12.09.2025).
7. Гусерль Е. Досвід і судження: Дослідження генеалогії логіки. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Husserl_Edmund/Dosvid_i_sudzhennia.pdf (дата звернення: 12.10.2025).
8. Гусерль Е. Ідеї чистої феноменології і феноменологічної філософії. Харків: Фоліо, 2020. 348 с.
9. Джонсон, Стівен М. Психотерапія характеру. — К.: Корвет, 2013. — 352 с.
10. Іьясова К. Тілесність як психологічний феномен. Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. URL: file:///C:/Users/anast/Downloads/admin5,+%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0

%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%98%D0%AF_10_DOI+(dragged)+8.pdf (дата звернення: 12.09.2025).

11. Кривуля О. М. Філософія: навч. посіб. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2010. 592 с. URL: https://chtyvo.org.ua/authors/Kryvulia_Oleksandr/Filosofiia/ (дата звернення: 10.10.2025).
12. Котьє Ж. М. Духовний вимір душі. URL: https://www.verbum.com.ua/02/2019/soul-and-machine/spirituality-of-the-soul/ (дата звернення: 10.10.2025).
13. Кулик А. О. Концепт особистості у феноменологічній філософії. URL: http://apfs.nuoua.od.ua/archive/39_2022/6.pdf (дата звернення: 12.10.2025).
14. Майнес Ґ. Б. Застосування техніки Фредеріка Александера у роботі з акторами. URL: https://proscaenium.lnu.edu.ua/pedagogy/zastosuvannia-tekhniky-frederika-aleksandera-u-roboti-z-aktoramy-absoliutna-hotovnist-u-stani-spokoiu (дата звернення: 01.11.2025).
15. Махній М. Історія психологічної думки: Платон. URL: https://makhnii-history.blogspot.com/2018/02/28.htm (дата звернення: 09.10.2025).
16. Махній М. Арістотель: душа як сутність тіла. URL: https://makhnii-history.blogspot.com/2018/02/29.html (дата звернення: 09.10.2025).
17. Махній М. Декарт і Спіноза: пристрасті душі та сила афектів. URL: https://makhnii-history.blogspot.com/2018/03/42.html (дата звернення: 09.10.2025).
18. Мерло-Понті М. Феноменологія сприйняття. URL: https://chtyvo.org.ua/authors/MerleauPonty_Maurice/Fenomenolohiia_spryiniattia/ (дата звернення: 12.10.2025).
19. Опря П. Феноменологія руху: від теорії Моріса Мерло-Понті до театральної практики Жака Лекока. URL: https://humstudies.com.ua/article/view/340860 (дата звернення: 12.10.2025).
20. Радько О. В. Система спостереження та оцінки рухів Лабана. URL: https://repository.ac.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/ab92cc43-b5f8-4cec-8842-2bd4e61d31f0/content (дата звернення: 24.10.2025).

21. Словотвір. Екстатичний. URL: https://slovotvir.org.ua/words/ekstatychnyi (дата звернення: 13.10.2025).
22. Сепетий Д. Психофізичний дуалізм Декарта у сучасній ретроспективі // Філософська думка. 2016. № 3. С. 64–72. URL: https://www.academia.edu/37815912 (13.10.2025)
23. Тохтамиш О. М. Метод Фельденкрайза як теорія і практика навчання й розвитку людини. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/27/1/O_Tokhtamysh_APPPPP_1_B.pdf (дата звернення: 15.10.2025).
24. Федоренко О. Інтерв'ю з Охадом Нахаріним. URL: https://totemdancegroup.com.ua/ru/intervju-ohada-naharina/ (дата звернення: 09.11.2025).
25. Хендрик О. Основи Бартенієфф: аналітичний підхід до педагогіки сучасного танцю. URL: https://www.aphn-journal.in.ua/archive/28_2020/part_4/35.pdf (дата звернення: 15.10.2025).
26. Чакава Т. О. Система аналізу руху Рудольфа фон Лабана. URL: https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a36904f4-e697-4d1e-a8bb-48689de7dc4e/content (дата звернення: 24.10.2025).
27. Шмаргун В. М. Тілесне у розвитку психіки людини. URL: https://ap.uu.edu.ua/article/539 (дата звернення: 12.09.2025).
28. Alexander Technique. Official Website. URL: https://alexandertechnique.com/ (дата звернення: 15.10.2025).
29. American Dance Therapy Association. Authentic Movement. Відеозапис. URL: https://youtu.be/Zolfa6vTFqs?si=IhM_PjxuLxO-aO0b (дата звернення: 01.10.2025).
30. Bartenieff Fundamentals. University of Maryland Libraries. URL: https://exhibitions.lib.umd.edu/bartenieff/bartenieff-fundamentals (дата звернення: 15.10.2025).
31. Body and Soul / Crystal Pite. Відеозапис. YouTube. URL: https://www.youtube.com/watch?v=tU9bjEoGpx8 (дата звернення: 01.11.2025).

32. Cohen B. B. Body-Mind Centering. Official Website. URL: https://bonniebainbridgecohen.com/pages/body-mind-centering (дата звернення: 01.10.2025).
33. Feldenkrais Method. Official Website. URL: https://feldenkrais.com/ (дата звернення: 15.10.2025).
34. Gaga Movement Language. Official Website. URL: https://www.gagapeople.com/en/ (дата звернення: 15.10.2025).
35. Konie R. Laban Movement Analysis. Workshop Sheet. URL: https://psychomotorischetherapie.info/website/wp-content/uploads/2015/10/LMA-Workshop-Sheet-Laban.pdf (дата звернення: 15.10.2025).
36. Rite of Spring / Pina Bausch. Відеозапис. YouTube. URL: https://www.youtube.com/watch?v=yiWH6vRT4So (дата звернення: 01.11.2025).
37. Schorn U. The healing encounter of dance, Gestalt, and art based on Anna Halprin's Life/Art Process. URL: https://tamalpa.de/wp-content/uploads/2020/09/03_Schorn-3-digital-version.pdf (дата звернення: 24.10.2025).
38. Tamalpa Institute. Official Website. URL: https://www.tamalpa.org/ (дата звернення: 15.10.2025).
39. Angels' Atlas / Crystal Pite. Уривок. Відеозапис. YouTube. URL: https://www.youtube.com/watch?v=oAsOdpLSq2I (дата звернення: 01.11.2025).
40. Angels' Atlas / Crystal Pite. Уривок. Відеозапис. YouTube. URL: https://www.youtube.com/watch?v=raeEEEIkEaI (дата звернення: 01.11.2025).
41. Angels' Atlas / Crystal Pite. Уривок. Відеозапис. YouTube. URL: https://www.youtube.com/watch?v=Z94yd7IjUCo (дата звернення: 01.11.2025).

42. Angels’ Atlas / Crystal Pite. Уривок. Відеозапис. YouTube. URL: https://www.youtube.com/watch?v=HCBZAK1-_IE (дата звернення: 01.11.2025).
43. Angels’ Atlas / Crystal Pite. Уривок. Відеозапис. YouTube. URL: https://www.youtube.com/watch?v=UdmJKNsS4C0 (дата звернення: 01.11.2025).
44. Angels’ Atlas / Crystal Pite. Уривок. Відеозапис. YouTube. URL: https://www.youtube.com/watch?v=Rn2repcXn7o (дата звернення: 01.11.2025).

ДОДАТКИ

Додаток 1. (приклад костюмів)

Зображення згенероване ШІ (чат GPT)

