

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА І ХОРЕОГРАФІЇ
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»:

Завідувач кафедри хореографії

_____ Людмила АНДРОЩУК

Протокол засідання кафедри

№ ____ від « ____ » ____ 20 ____ р.

ВИШИНСЬКА АНАСТАСІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ ЯК ЗАСІБ ТІЛЕСНОГО СПРИЙНЯТТЯ ТА
САМОУСВІДОМЛЕННЯ ТАНЦІВНИКА

кваліфікаційна магістерська робота

зі спеціальності 024 «Хореографія»

Освітньо-професійна програма **024.00.01 «Хореографія»**

другий(магістерський) рівень вищої освіти

Керівник:

Андрощук Людмила Михайлівна,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри хореографії

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТІЛЕСНОГО САМОУСВІДОМЛЕННЯ В СУЧАСНІЙ ХОРЕОГРАФІЇ.....	8
1.1 Теоретичне обґрунтування тілесного самоусвідомлення.....	8
1.2 Історико-мистецтвознавчий контекст сучасного танцю та тілесності.....	14
1.3 Принципи руху сучасної хореографії, що впливають на розвиток тілесності	18
1.4 Аналіз досліджень результатів впливу сучасного танцю на тілесне усвідомлення танцівника.....	25
РОЗДІЛ 2. СЦЕНАРНО-КОМПОЗИЦІЙНА РОЗРОБКА ХОРЕОГРАФІЧНОГО ТВОРУ «САЙКЛ»	30
2.1 Сценарно-композиційний план хореографічної композиції «Сайкл».....	30
2.2 План мізансцен хореографічної композиції.....	33
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному хореографічному мистецтві тіло постає не лише як виконавський інструмент, а як носій сенсу, досвіду і пізнання. Якщо раніше основна увага приділялася відтворенню форми, техніки та естетичної досконалості руху, то сьогодні акцент зміщується на процес усвідомлення руху, тілесних відчуттів і взаємодії з простором. У новітній хореографії танцівник виступає не просто виконавцем, а дослідником власного тіла, його реакцій, меж і зв'язків із психічними процесами.

Еволюція мистецтва сучасного танцю у XX–XXI століттях – від Айседори Дункан і Марти Грем до провідних хореографів сучасності – засвідчує перехід від зовнішнього вираження до внутрішнього досвіду. Такі напрями, як соматичні практики, контактна імпровізація, техніка «Gaga» чи танцювально-рухова терапія, сформували нову хореографічну парадигму, у центрі якої – тілесність як основа творчості, комунікації та самопізнання.

В українському хореографічному просторі ця тенденція набуває особливого значення, адже сучасні виконавці й педагоги активно інтегрують соматичні, терапевтичні та імпровізаційні підходи у професійну підготовку. Проте в науковому полі досі недостатньо досліджено, яким саме чином сучасний танець сприяє формуванню тілесного сприйняття та самоусвідомлення виконавця, як рух стає засобом пізнання і рефлексії, а не лише естетичної дії.

Актуальність теми зумовлена також зростанням інтересу до феномену тілесного усвідомлення у сучасній гуманітарній і мистецтвознавчій думці. Питання взаємодії тіла, свідомості й творчого процесу активно осмислюється у новітніх українських дослідженнях Л. Мови, В. Рубана, Г. Веселовської, О. Бігус, О. Хендрик та К. Бортник, які розглядають тілесність як основу художнього мислення, виконавської виразності й психофізичної цілісності танцівника. Однак, попри зростання наукового інтересу, феномен тілесного самоусвідомлення

залишається недостатньо теоретично окресленим і потребує системного аналізу саме в межах сучасної хореографії.

Дослідження феномену тілесного самоусвідомлення у сучасному танці є важливим для розвитку теорії та методології хореографії. Воно дозволяє глибше зрозуміти механізми формування виконавської майстерності, творчої рефлексії та психофізичної цілісності танцівника.

Огляд наукових досліджень. Проблема тілесного самоусвідомлення у сучасному танці розглядається у міждисциплінарному полі. Філософське підґрунтя становлять праці А. Дамазіо, Е. Гусерля, Ш. Галлагера, М. Мерло-Понті, які аналізують феномен тілесності як умову досвіду та основу свідомості. У сфері соматички важливими є дослідження М. Тодд, М. Фельденкрайз, що заклали підвалини практик усвідомленого руху. Хореологічний підхід до аналізу руху розробляли І. Бартенієфф та Р. Лабан, тоді як у мистецькому вимірі ключову роль у формуванні сучасного танцю відіграли П. Бауш, М. Вігман, М. Грем, М. Каннінгем, О. Нахарін, С. Пекстон, І. Райнер. Наукові підтвердження впливу танцю на розвиток тілесності представлено у працях А. Девіс, К. Джола, Б. Кальво-Меріно, Дж. Крістенсен, С. Равн, Н. Віртанен, П. Хаггарда. Окремий напрям складають дослідження танцювально-рухової терапії, започатковані М. Чейс і розвинуті С. Клайнман, Ф. Леві, Л. Мова, які демонструють синтез мистецьких, психологічних і педагогічних підходів. В українському контексті питання тілесності у сучасному танці та імпрровізаційних практиках досліджують Г. Веселовська, О. Бігус, О. Маншилін, В. Рубан.

Об'єкт – сучасне хореографічне мистецтво.

Предмет – тілесне самосприйняття та самоусвідомлення танцівника засобами сучасного танцю.

Мета - визначити роль сучасного танцю у формуванні тілесного сприйняття і самоусвідомлення танцівника.

Завдання дослідження:

- теоретично обґрунтувати поняття тілесного самоусвідомлення;
- визначити концептуальні засади сучасного танцю у зв'язку з феноменом тілесності;
- виокремити принципи руху сучасного танцю, що формують тілесне усвідомлення виконавця;
- проаналізувати та узагальнити сучасні міждисциплінарні дослідження і практики, які досліджують вплив сучасного танцю на розвиток тілесної свідомості танцівника;
- розробити сценарно-композиційний план до хореографічної композиції «Сайкл»;
- створити план мізансцен до хореографічної композиції.

Методи наукових досліджень

Аналіз та мистецтвознавчий аналіз використано для розкриття філософських, когнітивних, соматичних і мистецтвознавчих концепцій тілесності, а також для вивчення творчості провідних хореографів XX–XXI ст. Порівняльний аналіз дав змогу виявити подібності й відмінності у підходах різних науковців і практиків танцю (М.Тодд, М.Фельденкрайз, А.Купер Албрайт та інші).

За допомогою узагальнення та синтезу сформульовано висновки щодо багатовимірності феномена тілесного самоусвідомлення та поєднання наукових концепцій із практиками сучасного танцю і танцювально-рухової терапії. Абстрагування й систематизація дозволили структурувати наукові підходи (феноменологічний, когнітивний, нейропсихологічний, соматичний і соціокультурний) та інтерпретувати тілесність як інтегральний процес.

Історико-хронологічний метод застосовано для простеження генези сучасного танцю й визначення етапів становлення тілесних практик. Використання методів дедукції та індукції забезпечило логічний перехід від загальних філософських концепцій до конкретних рухових практик і навпаки.

Наукова новизна. Уперше здійснено цілісний міждисциплінарний аналіз тілесного усвідомлення танцівника сучасного танцю, уточнено його визначення як інтегративного процесу, що поєднує сенсомоторні, психофізіологічні, когнітивні та художньо-творчі механізми. На основі узагальнення наукових і мистецьких підходів виокремлено систему принципів руху (дихання, вага, простір, імпрровізація, ритм, уява), які становлять механізм розвитку тілесного усвідомлення в сучасній хореографії.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані у викладанні дисциплін, пов'язаних із сучасним танцем, імпрровізацією та методикою хореографічної підготовки. Запропоновані принципи розвитку тілесного усвідомлення можуть слугувати методичною основою для побудови навчальних програм, тренінгів і практичних занять, спрямованих на формування тілесної рефлексії та професійної майстерності танцівника.

Апробація. Результати дослідження апробовано: в рамках XIX Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Хореографічна культура – мистецькі виміри» та опубліковано у збірнику «Хореографічна культура – мистецькі виміри» (вип. 18, Львівський національний університет імені Івана Франка, 2024); в рамках Всеукраїнського конкурсу-захисту студентських наукових робіт із галузі знань «Культура і мистецтво» спеціальності 024 «Хореографія» 2024/2025 навчального року та опубліковано в збірнику наукових статей «Хореографічна культура – мистецькі виміри» (вип.19) 2025 рік; в рамках V Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Мистецтво танцю і хореографічна освіта: досвід, тенденції, перспективи». Переможниця II туру Всеукраїнського конкурсу-захисту студентських наукових робіт із галузі знань «Культура і мистецтво» спеціальності 024 «Хореографія» 2024/2025 навчального року.

Структура дослідження

Науково-дослідна частина кваліфікаційної магістерської роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

У першому розділі подано теоретичні засади тілесного самоусвідомлення в сучасній хореографії, що включають чотири підрозділи: 1.1 – теоретичне обґрунтування феномена тілесності; 1.2 – історико-мистецтвознавчий контекст сучасного танцю; 1.3 – принципи руху сучасної хореографії, що впливають на розвиток тілесності; 1.4 – аналіз міждисциплінарних досліджень впливу сучасного танцю на тілесне усвідомлення виконавця.

Другий розділ містить сценарно-композиційну розробку хореографічного твору, що включає: 2.1 – сценарно-композиційний план; 2.2 – план мізансцен хореографічної композиції.

На завершення наведено загальні висновки, список використаних джерел та додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТІЛЕСНОГО САМОУСВІДОМЛЕННЯ В СУЧАСНІЙ ХОРЕОГРАФІЇ

1.1 Теоретичне обґрунтування тілесного самоусвідомлення

Тілесне усвідомлення – багатокомпонентне поняття, яке вивчається в межах філософських, психологічних, когнітивних та мистецтвознавчих наук, а також у контексті міждисциплінарного соматичного підходу. У дослідженнях воно визначається як процес сприйняття внутрішніх тілесних сигналів і станів, що формується на основі інтероцептивних і пропріоцептивних процесів [20]. У феноменологічному контексті тілесне усвідомлення розглядається як досвід тілесного буття у просторі, який поєднує відчуття, емоції й рефлексію [15, 145]. В українській науковій традиції цей феномен описується через суміжні категорії – «тілесна усвідомленість», «рефлексія тілесного досвіду», «тілесне мислення». Аби надати комплексне визначення терміну «тілесне усвідомлення», необхідно розглянути його формування в рамках різних наукових підходів.

Феномен тілесного усвідомлення має глибокі філософські корені. Першим системним феноменологічним осмисленням тілесності стала праця Едмунда Гусерля «Ідеї до чистої феноменології та феноменологічної філософії. Перша книга: Загальний вступ до чистої феноменології» [23]. У ній мислитель закладає засади феноменологічного розуміння тілесного буття людини, розглядаючи співвідношення буття як свідомості та буття як реальності. Гусерль тлумачить тіло водночас як фізичний об'єкт і як живе, відчутне тіло – посередник сприйняття світу. Він підкреслює, що досвід тіла варто досліджувати не лише з позицій науки чи фізіології, а насамперед як безпосередній досвід, який переживається самим суб'єктом [23, 86–94].

Моріс Мерло-Понті продовжив розвивати ідею тіла як умову досвіду у праці «Феноменологія сприйняття», але з концептуальним переосмисленням. Автор наголошує, що тіло – не об'єкт, а спосіб нашого буття в світі та умова будь-якого досвіду [29, 92-147]. Тіло завжди «присутнє з нами» і його не можна усунути з

досвіду. Ми сприймаємо цей світ завдяки відчуттям тіла, адже воно забезпечує комунікацію з навколишнім середовищем [29, 103-107]. Важливим внеском мислителя є трактування схеми тіла як динамічної структури, що забезпечує орієнтацію в просторі й діях: «схема тіла – це, зрештою, спосіб сказати, що моє тіло є в світі» [29, 115].

Виходячи з досліджень Е. Гусерля та М. Мерло-Понті, можна зробити висновок, що тілесність – це широке філософське і культурологічне поняття. Воно охоплює сам факт існування людини як тілесної істоти, єдність свідомості й тіла, соціокультурні виміри нашої тілесної присутності. Тілесність постає як спосіб буття у світі через тіло.

Ідеї тілесності, сформульовані Мерло-Понті, дістали подальший розвиток у працях сучасного феноменолога та когнітивного дослідника Шона Галагера, який у статті «Образ тіла та схема тіла: концептуальне уточнення» [20] здійснив чітке розмежування цих понять. У своїй книзі «Як тіло формує розум» [21] він продовжив аналіз втіленої свідомості, запропонувавши розрізнення між *body image* (образ тіла) та *body schema* (схема тіла).

У 2021 році Галагер разом із Йохасем Атарією та Шого Танака став редактором збірника «Схема тіла та образ тіла: нові напрями» [15], у якому наведено новітні інтерпретації та міждисциплінарні підходи до розуміння цих категорій. Автори не пропонують остаточних визначень, адже складність і багатовимірність цих понять роблять їх важкими для вичерпного окреслення. Натомість вони формулюють робочі категорії, що відкривають перспективи подальшого розвитку дискусії. Згідно з уточненнями авторів, «схема тіла» розглядається як сенсомоторний формат параметрів, корисних для планування та контролю дії [15, 37], тоді як «образ тіла» визначається як система сприйняття, ставлень і переконань щодо власного тіла, що має виразний соціальний вимір [15, 145, 243].

Таке розмежування дозволяє пояснити тілесне усвідомлення з точки зору когнітивної науки як процес, який охоплює два рівні: неусвідомлену сенсомоторну

координацію рухів (схему тіла) та свідоме сприйняття і ставлення до власного тіла (образ тіла). У цьому полягає новизна підходу Шона Галлагера, адже він створює міст між феноменологічною традицією і сучасними когнітивними й нейропсихологічними науками, що є особливо актуальним для аналізу тілесності у практиках сучасного танцю.

У книзі Антоніо Дамазіо «Відчуття того, що відбувається: тіло й емоції у формуванні свідомості» [17] розкривається роль тілесності у формуванні свідомості та відчуття власного «я». Звернення до цієї праці дає змогу розглянути тілесне усвідомлення з позицій нейронауки.

Автор стверджує, що свідомість нерозривно пов'язана з тілом, а її ядро становить репрезентація стану організму в мозку. Саме завдяки цьому «відчуття себе» формується як наслідок безперервного відображення тілесних процесів [17, 22].

Антоніо Дамазіо вводить поняття прото-самості (proto-self) – несвідомої системи мозкових процесів, яка відстежує фізіологічний стан тіла. Вона є біологічним попередником складніших рівнів самості [17, 22–23].

У своїй моделі Дамазіо розрізняє два рівні свідомості. Ядрова свідомість (core consciousness) забезпечує базове відчуття «я тут і тепер», тоді як розширена свідомість (extended consciousness) пов'язана з пам'яттю, мовою та культурою і формує автобіографічне «я» [17, 16–17].

Важливим для розуміння його теорії є також розмежування емоцій і почуттів. Емоції виникають як тілесні реакції, тоді як почуття є образами цих змін у мозку [17, 52]. Таким чином, тілесність є простором, де розгортаються емоції, а свідомість робить їх відомими самому суб'єкту.

Антоніо Дамазіо підкреслює, що свідомість починається як «історія без слів», коли мозок уперше здатний репрезентувати той факт, що об'єкти впливають на стан організму [17, 30–31].

Отже, усвідомлення тілесності в нейронауці трактується як багаторівневий процес формування свідомості, у якому тілесні сигнали стають основою для виникнення емоцій і почуттів, а через них – самосприйняття. На відміну від феноменологічної традиції, що описує досвід тіла зсередини, нейронауковий підхід розкриває його фізіологічні механізми, поєднуючи біологічне й переживальне у цілісній картині тілесного усвідомлення.

Важливу роль у дослідженні тілесного усвідомлення займає праця американської дослідниці, педагога і філософа руху Мейбл Елсворт Тодд «Тіло, що думає» [37]. Авторка розглядає тіло як цілісну систему, де реакції всіх частин настільки координовані та інтегровані, що ми сприймаємо індивіда як ціле. Вона вважає, що свідоме ставлення до тіла змінює якість руху [37, 6].

Спочатку Тодд звертається до анатомічних та механічних основ руху, аналізуючи тіло як динамічну систему, що постійно взаємодіє із силами гравітації, інерції та опори [37, 23]. Такий аналіз дозволяє розкрити природні закономірності руху й показати, як свідоме усвідомлення цих процесів сприяє ефективнішій координації тіла.

Важливою для концепції Тодд є ідея психофізичної єдності. Дослідниця зазначає, що кожна думка, кожна емоція має свою миттєву м'язову реакцію, навіть незначну. Так само не може існувати м'язове напруження без відповідного психічного наслідку [37, 268]. Ця теза показує, що психіка і тіло взаємопов'язані, адже будь-який психічний процес відбивається у м'язовому тонусі, а фізичні напруження впливають на психологічний стан. Таким чином, тілесність постає як простір єдності фізичного, психічного та емоційного аспектів, що становить основою для формування тілесного самоусвідомлення.

Авторка підкреслює, що пропріоцепція, тобто відчуття положення тіла, руху та м'язового тонусу, є природною основою для будь-якого свідомого руху. Вона фактично ототожнює тілесне усвідомлення з умінням «відчувати тіло зсередини», що дозволяє керувати рухом точніше [37, 219]. Тодд також наголошує, що

кінестетичні відчуття, пов'язані з м'язами та суглобами, лежать в основі довільного руху. Усвідомлення власних рухових відчуттів формує здатність діяти не механічно, а свідомо, що має ключове значення для виконавців у танці [37, 188].

Праця Мейбл Елсворт Тодд заклала основу для розвитку соматичних практик, зокрема методу Фельденкрайза, ідеокінезу, сенсорно-усвідомлювального руху Ш. Селвер. Її концепції пропріоцептивної свідомості та кінестетичної обізнаності стали теоретичною базою для соматичного навчання і практик свідомого руху у сучасному танці. Ідея психофізичної єдності вплинула на формування тілесно-орієнтованої терапії та танцювально-рухової терапії, де тіло розглядається як невіддільне від психічних процесів. Положення про роль уяви й образів у формуванні руху стали передумовою для розвитку імпровізаційних і реліз-технік у хореографії [10, 43-44].

Метод Моше Фельденкрайза розвиває ідеї, сформульовані Мейбл Елсворт Тодд. Подібно до неї, він прагнув описати тіло не лише як фізичний об'єкт, а як систему, у якій рух, відчуття, думка та емоція взаємопов'язані. У книзі «Усвідомлення через рух» Фельденкрайз наголошує, що якість дії людини визначається її образом тіла [19, 34]. Подібно до Тодд, він стверджує, що рух не можна розглядати ізольовано від цілісної психофізичної організації людини. Автор пише, що систематична корекція образу буде швидшим і ефективнішим способом, ніж виправлення окремих дій [19, 24], підкреслюючи необхідність працювати з образом цілого, а не з окремими помилками.

У його концепції тіло постає єдністю фізіологічного й свідомого, що перегукується з ідеєю Тодд про взаємодію кісткової структури, м'язів та психіки у формуванні руху. Він описує рух як інтеграцію, і саме цей підхід створює основу для розуміння тілесного усвідомлення як процесу, що формується у взаємодії тілесного досвіду та когнітивних механізмів [19, 24].

Таким чином, концепція Фельденкрайза є цінною для розуміння тілесного усвідомлення в сучасному танці, оскільки переводить акцент із зовнішньої форми

руху на внутрішнє сприйняття і трансформацію образу тіла [19, 130]. У цьому аспекті вона перегукується з теоретичними побудовами Тодд і разом із ними формує підґрунтя для подальших соматичних практик, які використовуються у сучасному танці.

Мейбл Елсворт Тодд [37] і Моше Фельденкрайз [19] працювали в межах соматичного підходу. Вони розглядали тіло передусім через досвід усвідомленого руху, відчуття балансу, координації, розподілу зусиль. Для них тіло було «інструментом», який можна вдосконалювати через уважність і зміну рухових патернів. Тобто їхня увага зосереджена на індивідуальному внутрішньому переживанні руху. Таким чином, у межах соматичного підходу тілесне усвідомлення розуміється як процес самопізнання через рух, у якому увага до відчуттів тіла стає основою для його саморегуляції та розвитку.

Анн Купер Албрайт, натомість, піднімає питання ширше. У книзі «Хореографічні відмінності: тіло та ідентичність в сучасному танці» [14] вона не заперечує важливості соматичного досвіду, але підкреслює, що він ніколи не існує «у вакуумі». В її трактуванні тілесність завжди перебуває на перетині особистого досвіду та соціальних визначень (гендер, раса, культурні коди) [14, 10-12]. Тобто якщо Тодд і Фельденкрайз акцентують на індивідуальному рівні тілесного усвідомлення, то Албрайт наголошує на його соціокультурній зумовленості.

Таким чином, аналіз різних наукових підходів демонструє багатовимірність поняття тілесного усвідомлення. У феноменології (Е. Гусерль [23], М. Мерло-Понті [29]) тіло постає як умова будь-якого досвіду і спосіб буття у світі; у когнітивних науках (Ш. Галлагер [15], [20]) воно конкретизується через розмежування між «схемою тіла» та «образом тіла»; у нейропсихології (А. Дамазіо [17]) тілесність осмислюється як основа формування свідомості та відчуття власного «я». Соматичні підходи (М. Тодд [37], М. Фельденкрайз [19]) акцентують на внутрішньому усвідомленні руху, пропріоцептивній і кінестетичній чутливості, що безпосередньо формує якість руху та самосприйняття виконавця. А. К. Албрайт [14]

підкреслює, що тілесний досвід завжди зумовлений культурними, гендерними й соціальними контекстами.

Отже, тілесне усвідомлення можна визначити як інтегральний процес, що поєднує сенсомоторні, психофізіологічні, когнітивні та соціокультурні виміри людського досвіду. У практиках сучасної хореографії цей процес набуває найповнішого прикладного втілення, адже саме через рух, сприйняття та взаємодію тілесність розкривається як форма самопізнання й творчого вираження.

1.2 Історико-мистецтвознавчий контекст сучасного танцю та тілесності

Сучасний танець постає як художній феномен, що сформувався у відповідь на естетичні та технічні обмеження класичного балету. Його генеза є процесом цілеспрямованої відмови від канонізованих структур руху та звернення до природності, експерименту й індивідуального тілесного досвіду. Від перших новаторських практик Айседори Дункан до постмодерністських пошуків Мерса Каннінгема та розвитку імпровізаційних методик у другій половині XX століття сучасний танець послідовно вибудовував власну філософську парадигму, у центрі якої перебуває тілесність як універсальна умова художнього і екзистенційного самовираження.

Зародження сучасного танцю відбулося напочатку XX століття як протест проти жорстких правил класичного балету. Саме в цей період Айседора Дункан та Луї Фуллер відмовилися від пуантів і корсетів, обравши натомість вільний рух, керований емоціями та внутрішніми переживаннями [2, 22].

Наступним важливим етапом розвитку стало заснування у 1914 р. Рут Сен-Дені та Тедом Шоуном хореографічної школи «Denishawn», яка стала осередком формування нової американської хореографії. Як зазначає О.Бігус, «у 1914 р. у Сан-Франциско Рут Сен-Дені заснувала хореографічну школу Денішоун, учнями якої стали Д.Хамфрі, Ч.Вайдман та М.Грем» [1, 190]. Саме там Доріс Хамфрі та Чарльз Вейдман розпочали власні пошуки, які згодом утілилися у техніці «fall and

recovery», побудованій на динамічному балансі між падінням і відновленням рівноваги.

У 1926р. Марта Грем створила трупі та школу, яка стала осередком її техніки модерн-танцю. Грем вважала, що сучасний танець і є життя. Вона керувалася ідеєю вільного танцю, створюючи хореографічні композиції. У своїх роботах Грем відображала теми свободи, жіночої емансипації та завжди спиралася на психологічному аналізі станів та мотивів – на внутрішніх переживаннях танцівників. Грем досліджувала рух тіла за допомогою принципу скорочення та вивільнення, який зараз вважається основою модерну. [5, 77].

Рудольф Лабан посідає ключове місце у становленні європейського експресіоністського танцю та формуванні сучасних методологій осмислення руху. Його науково-практичні пошуки були спрямовані на створення універсальної системи аналізу, здатної описати не лише зовнішні параметри, а й внутрішні якості руху. Як зазначає О. Маншилін, «Р. Лабан розробив власний оригінальний підхід до хореографічного мистецтва, що базується на глибокому аналізі рухової активності людини. Такий підхід він називав хореологією. Пізніше з'явилася назва “Лабанівська система аналізу рухів” (Laban Movement Analysis, LMA)». У межах цієї концепції він розробив теорію просторової гармонії (хореутику), теорію зусилля та систему кінетографії, що дозволили осмислювати рух як «поезію напружень тіла». Такий підхід не лише заклав підвалини сучасного аналізу танцю, а й визначив нове бачення тілесності як джерела сенсу і самовираження у хореографії [6, 171].

Мері Вігман, учениця Рудольфа Лабана, стала однією з провідних постатей німецького експресіоністського танцю. У своїй практиці вона приділяла значну увагу роботі з диханням, простором та енергією, а також використовувала падіння як виражальний засіб. Як підкреслює О. Бігус, саме у творчості М. Вігман утвердилися принципи експресіоністського напрямку, відомого як «Ausdrucktanz»,

що акцентував на індивідуальному переживанні й вираженні внутрішніх станів [1, 190].

Мерс Каннінгем, учень Марти Грем, з середини ХХ ст. почав формувати власну методологію, що ґрунтувалася на принципі випадковості та незалежності танцю від музики. За словами О.Маншиліна, «Каннінгем навчив учнів не думати про літературність танцю... нехай буде будь-який танцівник, будь-яке приміщення, будь-яка музика, будь-який одяг, будь-яка форма» [2, 44].

На основі його класів у Нью-Йорку в 1962 році сформувався колектив Judson Dance Theater, що об'єднав Івонн Райнер, Стіва Пекстона, Трішу Браун та інших. Вони започаткували мінімалізм і контактну імпровізацію, використовуючи «повсякденний рух як натхнення для матеріалу» [12, 515]. Як підкреслює Х.Скорубська, «покоління Івонн Райнер, Стів Пекстон, Тріша Браун... відпустили контроль авторства. У театрі кожен був унікальний, у кожного був особистий досвід і кожен готовий був нести за нього особисту відповідальність». Тут тілесність постала як індивідуальний досвід, що не зводиться до універсальної форми [12, 516].

Стів Пекстон у 1972 р. започаткував напрям контактної імпровізації, що базувався на «повному довірі, чутливості та розслабленні», які «допомагають відкрити нові тілесні і духовні відчуття» [13, 36]. Запропонована ним практика акцентувала тілесну взаємодію партнерів як основу формування якісно нового досвіду руху, що поєднував фізичний, емоційний та пізнавальний виміри [32].

Особливе місце у становленні сучасного танцю посідає Піна Бауш, оскільки саме її творчість започаткувала якісно новий театральнотанцювальний напрям. Її постановки у 1970–1980-х рр. стали основою для синтезу танцю і драматургії, що визначило розвиток сучасної європейської хореографії [3, 135].

У другій половині ХХ століття вагомий внесок у розвиток сучасної хореографії здійснив Вільям Форсайт. Його метод «Improvisation Technologies» передбачав використання принципів переорієнтації простору, зміни сприйняття часу,

паралельного зрізу та побудови складних геометричних структур руху. Такий підхід дав змогу поєднати традиційну балетну лексику з експериментальними пошуками, що сприяло формуванню нового напрямку неокласичного танцю [9, 18-19].

У кінці XX – напочатку XXI століття тілесне самоусвідомлення стало предметом спеціалізованих технік у *contemporary dance*. Однією з найвідоміших є техніка «Gaga» Охада Нахаріна, що орієнтується на чутливість до внутрішніх процесів і імпровізаційний пошук руху. Вона засвідчує тяглість головної тенденції сучасного танцю – спрямованості на тілесність як основу творчого досвіду. [33, 76-77]

Таким чином, розгляд філософських і мистецьких засад сучасного танцю дозволяє усвідомити, що тілесність у хореографії постає не лише як естетична категорія, а як активна форма існування і пізнання світу. Еволюція хореографічного мистецтва XX–XXI століть – від модерну до постмодерну та соматичних практик – засвідчила поступовий перехід від зовнішньої форми руху до усвідомленого тілесного досвіду, у якому рух стає засобом мислення, самопізнання та комунікації.

Внесок провідних хореографів – А. Дункан, М. Грем, Р. Лабана, М. Каннінгема, П. Бауш, С. Пекстона, О. Нахаріна – полягає у створенні філософії руху, що інтегрує фізичне, емоційне і когнітивне начала, розкриваючи тіло як носій сенсу, суб'єкт творчості та інструмент комунікації. Поступово сучасний танець вибудував власну філософсько-естетичну парадигму, у центрі якої перебуває тілесність як універсальний принцип самовираження, самоусвідомлення й взаємодії людини зі світом.

Отже, сучасна хореографія утверджує нову антропологічну модель митця – танцівника-дослідника, який через тілесний досвід пізнає себе і світ. Такий підхід створює підґрунтя для подальшого аналізу принципів руху сучасного танцю, що безпосередньо впливають на формування тілесного усвідомлення.

1.3 Принципи руху сучасної хореографії, що впливають на розвиток тілесності

Філософські та культурні ідеї тілесності, осмислені у попередніх розділах, знаходять своє конкретне втілення у виконавській практиці сучасного танцю. Саме через рух: дихання, вагу, гравітацію, роботу з простором, імпрровізацію та усвідомлену тілесну присутність абстрактні уявлення про тіло перетворюються на безпосередній досвід танцівника. Ці принципи формують його здатність відчувати, рефлексувати і керувати тілесними процесами, що є основою розвитку тілесного самоусвідомлення.

Розглянемо докладніше ключові принципи сучасної хореографії, які визначають цю взаємодію: дихання як джерело руху; вага і гравітація як механізм відчуття опори; простір як середовище орієнтації тіла; імпрровізація як форма тілесного мислення; ритмічність і повторюваність; використання образів та уяви, а також соматичні та терапевтичні практики, що розвивають тілесну чутливість і інтеграцію рухового досвіду.

Одним із фундаментальних таких принципів є робота з диханням, що виступає не просто фізіологічною функцією, а основою динаміки, ритму та емоційної виразності. Особливої уваги диханню як джерелу руху й емоційної виразності надавала Мері Вігман. У своїх працях і педагогічній практиці вона підкреслювала, що дихання є початком і завершенням будь-якого руху, воно створює його ритм і надає тривалості [39, 45]. Дослідниця наголошувала, що дихання є невидимим «учителем», який керує м'язами та суглобами, навіть якщо ми не усвідомлюємо його впливу [39, 47]. Вігман вважала, що справжня виразність руху виникає лише тоді, коли танцівник дозволяє своєму подихові керувати тілом [39, 52].

У техніці *contraction & release* Марти Грем дихання виступає ключем до усвідомлення походження руху в танці. Вона зазначала, що подих започатковує жест, надає йому ритм і підтримує його у часі [22, 37]. За словами хореографіні, скорочення і вивільнення тіла є не чим іншим, як відображенням акту дихання: вдих

зумовлює стискання, а видих – розширення, і саме з цієї простої істини постає вся її мова руху [22, 39]. Грем також підкреслювала, що танцівник має навчитися слухати своє дихання, адже в ньому зосереджені енергія, емоція та життєвий імпульс, які надають рухові справжньої видимості й виразності [22, 102]. Таким чином, дихання у техніці Грем постає не лише фізіологічною функцією, а універсальним принципом, який формує усвідомлення руху, зумовлює його динаміку та наповнює внутрішнім змістом.

Важливе місце дихання у формуванні руху підкреслював і Хосе Лімон. Він вважав, що «дихання є першим імпульсом руху, воно надає танцівникові ритм і динамічну якість руху» [27, 95]. Саме через дихання виконавець пізнає хвилеподібність та змінність рухових станів – «приплив і відплив, паузу, падіння й відновлення, які становлять саму сутність танцю» [27, 96]. На думку Лімона, свідоме використання дихання не лише підтримує енергію танцівника, а й «прояснює намір і емоцію в русі» [27, 98]. Це доводить, що дихання у його системі мислилося як ключовий інструмент тілесного усвідомлення та художньої виразності.

Таким чином, робота з диханням стає першоосновою тілесного самоусвідомлення: вона поєднує фізіологічний і психоемоційний рівні, перетворюючи дихання на міст між відчуттям, емоцією і виразом руху.

Мері Вігман послідовно наголошувала на ролі роботи з вагою й гравітацією у формуванні виразності руху. Для неї вага була не перешкодою, а джерелом художнього висловлювання [39, 63]. Тіло танцівника завжди перебуває у відносинах з вагою. Вона підкреслювала, що жоден жест не існує поза тяжінням, а танцівник, що усвідомлює вагу свого тіла, відкриває нові рівні свободи у просторі [39, 69].

Подібні підходи є і в творчості Марти Грем, яка вважала, що гравітація є частиною мистецтва танцівника. [22, 112] Вона зазначала, що немає руху, який би не вступав у діалог із гравітацією [22, 115].

Своєю чергою Хосе Лімон поєднував поняття ваги з диханням, підкреслюючи, що через роботу з подихом і вагою танцівник пізнає «приплив і відплив, падіння та відновлення», що є сутністю танцю [27, 96], а свідоме використання цього процесу підтримує енергію й прояснює намір у русі [27, 98]. Таким чином, концепції провідних хореографів доводять, що усвідомлення ваги й гравітації є не лише технічною передумовою руху, а й ключовим механізмом розвитку тілесного самоусвідомлення виконавця у сучасному танці.

Усвідомлення ваги дозволяє танцівникові керувати енергією руху, дає змогу відчувати тіло як матеріальну присутність, знайти опору в землі й побачити гравітацію не як обмеження, а як партнера руху. Допомогає відчувати власне тіло у взаємодії із землею – як опору, межу та джерело стабільності. Через це вага і гравітація формують базову тілесну рефлексію, необхідну для розвитку сенсомоторного усвідомлення та формування тілесної стабільності.

Дослідження простору в сучасному танці через рівні, пересування, зміну орієнтації є не лише композиційний прийом, а спосіб розвитку тілесного усвідомлення. Лабан наголошував, що простір є формою самопрезентації тіла, а тілесність відкривається саме у ді [25, 42-43]. Робота з різними рівнями дозволяє танцівникові розкрити весь потенціал руху та усвідомити пропріоцептивні відчуття, пов'язані з положенням тіла у просторі. Кожен рівень має свою якість: нижній асоціюється із землею та тяжінням, середній – із повсякденними жестами, а верхній – із прагненням і піднесенням [25, 58-59].

Таким чином, робота з простором є ключовим чинником тілесного самоусвідомлення, адже вона вимагає від виконавця постійної уваги до взаємозв'язку тіла й довкілля. Просторові дії активують схему тіла, формуючи орієнтацію у тривимірному середовищі, водночас розвивають образ тіла, оскільки через взаємодію з рівнями й напрямками руху танцівник усвідомлює себе як суб'єкта, присутнього у світі. У такий спосіб просторовий вимір зміцнює психофізичну єдність і забезпечує цілісне відчуття «я в русі».

У сучасному танці імпрровізація постає не лише як метод створення руху, а як спосіб безпосереднього дослідження власного тіла та його можливостей. Як зазначає Кент Де Спейн, «імпрровізація включає процес створення та/або вибору рухів у той момент, коли ти їх виконуєш» [18, 5]. Цей підхід забезпечує постійне звернення до внутрішніх тілесних відчуттів та формує здатність танцівника діяти не за готовою схемою, а виходячи з актуального стану тіла. Автор наголошує, що імпрровізація є «втільним дослідженням теперішнього моменту» [18, 4], що дозволяє танцівнику поглиблено усвідомлювати рух у його миттєвості.

Важливим аспектом імпрровізації є дослідження меж власної тілесності: «дві речі, з якими ти швидко стикаєшся в імпрровізації, – це безмежність можливостей і обмеження “я”» [18, 8]. У цьому процесі тіло стає не лише виконавцем, а й дослідником, що віднаходить нові способи руху та нові моделі взаємодії з простором. Де Спейн підкреслює, що імпрровізація є радше способом буття у світі, ніж лише мистецькою практикою [18, 11].

Подальший розвиток цієї практики привів до виникнення контактної імпрровізації, яка переносить фокус із внутрішнього дослідження тіла на його взаємодію з іншими. Якщо в індивідуальній імпрровізації танцівник досліджує власні межі та реакції, то в контактній – він відкриває новий рівень тілесної присутності через довіру, баланс і спільну вагу.

Як зазначає Кент Де Спейн, «імпрровізація з іншими вимагає гострої уважності до себе й відкритості до змін, що їх приносить зустріч» [18, 72]. У дуетній практиці тіло пізнає власні можливості через фізичну присутність іншого: «воно відкриває вагу, баланс і час так, як це неможливо наодинці» [18, 75]. Саме тому «контактна імпрровізація розширює межі тілесного усвідомлення, адже танцівник відчуває не лише власне тіло, але й спільне тіло, створене у взаємозв'язку з партнером» [18, 78].

Дослідження М. Маренго та З. Муніса про практику «Material for the Spine» Стіва Пекстона підкреслює, що палітра рухів і відчуттів танцівника існує в самому тілі у формі сенсорних переживань [28, 152]. Пекстон розглядав пропріоцепцію як

здатність внутрішнього споглядання, яка розкривається не зором, а через усвідомлення внутрішніх відчуттів [28, 153]. Завдяки роботі з гравітацією, вагою, тазом і перекатами він прагнув «підвищити усвідомленість внутрішніх відчуттів» та розкрити «енергетичний важіль», що поєднує фізичне й образне [28, 155–161].

У подібному ключі визначає роль контактної імпровізації й Вітор Рубан, наголошуючи, що ця практика «спрямована на дослідження ваги, балансу та довіри між партнерами», завдяки чому танцівники усвідомлюють своє тіло у взаємодії з іншим і розширюють межі власного тілесного сприйняття [10, 178–179]. В українському контексті контактна імпровізація дедалі більше набуває значення не лише естетичної техніки, а й педагогічного інструмента, який формує чутливість до іншого й розвиває довіру як основу тілесного усвідомлення [10, 181].

Таким чином, контактна імпровізація поглиблює тілесне усвідомлення, перетворюючи його з індивідуального досвіду на досвід співприсутності. Вона вчить відчувати вагу, імпульс і дихання іншого, реагувати на мікрозміни рівноваги та тиску. Через це контактна імпровізація стає не лише технікою, а й способом тілесного мислення, що розвиває емпатію, довіру й чутливість – ключові складові тілесного самоусвідомлення.

У сучасному танці робота з ритмом і повторюваністю формує тілесну пам'ять, що дозволяє танцівнику проживати рух як досвід, а не лише як технічну дію. Як зазначає С. Фостер, «танець становить спосіб пізнання, а через повторення тіло зберігає і відтворює рух, створюючи своєрідну пам'ять, відмінну від вербальних чи письмових форм» [31, 5].

У цьому сенсі повторюваність не є механічним дублюванням. М. Шитс-Джонстон наголошує, що «кожне повторення поглиблює кінестетичну пам'ять, укорінюючи рух як пережитий досвід, а не абстрактну форму» [36, 268].

Дослідження С. Равн підтверджує цю думку, підкреслюючи, що «тілесні спогади породжуються і підтримуються завдяки ритмічному повторенню рухів.

Танцівники відтворюють не лише форму кроків, а й відчуття, що їх супроводжують» [34, 97].

Ритм і повторюваність формують тілесну пам'ять – сенсомоторний архів досвіду, у якому закріплюються відчуття руху. Кожне повторення поглиблює кінестетичну свідомість, перетворюючи рух із технічної дії на пережитий досвід. Таким чином, ритмічність забезпечує безперервність тілесної ідентичності танцівника.

Використання образів та уяви (ідеокінез, метафоричні завдання, робота з уявними образами) розширює тілесне сприйняття, оскільки поєднує фізичний рух із когнітивними процесами. Як зазначала Мейбл Тодд у роботі «Тіло, що думає» образи стають каталізатором усвідомлення тіла в русі, створюючи нові можливості для тілесної пам'яті та самосприйняття. [37, 34]. Образ діє як когнітивний стимул, що змінює моторні патерни і якість руху. Такі практики поєднують свідоме і несвідоме управління тілом, активуючи нейронні процеси, пов'язані з уявою. У цьому сенсі уява стає внутрішнім інструментом самонавчання і розширення тілесного досвіду.

Висока актуалізація теми тілесності у практиках сучасного танцю сприяла поширенню в Україні танцювально-рухової терапії як напряму, що поєднує художні й психотерапевтичні методи. Вона інтегрує мистецький, психологічний і соматичний підходи, використовуючи тіло як інструмент не лише творчого самовираження, а й психоемоційної трансформації. Таким чином, тілесність у сучасному танці виходить за межі виконавської практики й набуває терапевтичного виміру.

Танцювально-рухова терапія (ТРТ) визначається як форма психотерапії, у якій основним засобом впливу є психомоторний вираз [26, 11]. Її базова ідея ґрунтується на нероздільності тіла й психіки: рух відображає внутрішні стани, а зміна рухової поведінки здатна впливати на психіку, сприяючи зціленню та розвитку [26, 15].

В українському контексті значний внесок у розвиток танцювально-рухової терапії зробила Людмила Мова: її праці системно демонструють інтеграцію тілесних, психічних і освітніх вимірів та обґрунтовують місце ТРТ у підготовці хореографів і в практиках підтримки у кризових умовах (зокрема, під час війни).

У статті «До питання про можливості танцювально-рухової терапії» Людмила Мова визначає ТРТ як метод, спрямований на розвиток самовираження, регуляцію емоційних процесів та інтеграцію тілесного і психічного досвіду [7, 27-28]. Цей підхід підкреслює, що танець є не лише мистецькою формою, але й ефективним інструментом гармонізації психоемоційного стану та розвитку тілесного самосприйняття.

У статті «Танцювально-рухова терапія як засіб формування творчого потенціалу хореографів» дослідниця наголошує, що танець слід розглядати як тілесну практику, яка відкриває доступ до «мудрості тіла» та сприяє цілісному розвитку особистості [8, 130–138]. Авторка підкреслює значення тілесного усвідомлення як основи творчого розвитку майбутніх хореографів, оскільки воно формує здатність до самоприйняття, рефлексії та комунікативної компетентності. У цьому сенсі робота з тілом виходить за межі фізичного аспекту, інтегруючи соціальні й психологічні аспекти.

У публікаціях останніх років Людмила Мова послідовно доводить, що тілесне усвідомлення розкривається у взаємодії танцювальних і терапевтичних практик. Так, у співавторстві з В. Рубаном та Г. Веселовською дослідниця розглядає застосування сучасної хореографії у воєнних умовах, підкреслюючи, що робота з тілесними сигналами, диханням та граундингом дозволяє формувати довіру до власного тіла, відновлювати психоемоційний баланс і сприяти соціальній інтеграції [30]. Це підтверджує, що сучасний танець і ТРТ виступають дієвим механізмом розвитку тілесності у найрізноманітніших контекстах.

Праці Людмили Мови демонструють, що танцювально-рухова терапія базується на ідеї взаємодії руху, емоцій та соціального досвіду. Такий підхід

дозволяє розглядати сучасний танець як потужний засіб формування тілесного самоусвідомлення не лише у мистецькому, але й у терапевтичному та педагогічному контекстах.

Аналіз принципів руху сучасної хореографії дозволяє розглядати тілесність не лише як художній інструмент, а як основу процесу пізнання та саморефлексії танцівника. Ключові елементи – дихання, вага, гравітація, простір, імпрровізація, ритм, уява та терапевтичні практики – формують комплекс взаємопов'язаних механізмів, що забезпечують розвиток тілесного самоусвідомлення.

Дихання інтегрує фізіологічні й емоційні процеси, надаючи рухові внутрішнього ритму; вага й гравітація допомагають усвідомити матеріальність тіла і відчутти опору; робота з простором формує орієнтацію та цілісне сприйняття «я в русі»; імпрровізація й контактна імпрровізація розвивають чутливість, довіру та здатність до співприсутності; ритм і повторюваність формують тілесну пам'ять і безперервність досвіду; робота з образом та уявою активує когнітивні механізми усвідомлення; соматичні й терапевтичні практики інтегрують фізичний, емоційний та психічний рівні буття.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що сучасна хореографія створює цілісну систему тілесного пізнання, у якій рух перетворюється на інструмент саморозкриття, емоційної регуляції та творчої самореалізації. Це визначає її значення не лише як мистецької, а й як педагогічної та терапевтичної практики, що формує новий тип виконавця – свідомого, тілесно інтегрованого та чутливого до власного і спільного досвіду.

1.4 Аналіз досліджень результатів впливу сучасного танцю на тілесне усвідомлення танцівника

Дослідження останніх років доводять, що сучасний танець впливає не лише на фізичну підготовку, а й на формування тілесної свідомості, інтероцептивних і пропріоцептивних процесів, емоційної регуляції та когнітивних механізмів

самопізнання. Розглянемо низку емпіричних робіт, які демонструють цей вплив із позицій нейропсихології, когнітивної науки, психофізіології та педагогіки.

Зокрема, у статті Н. Віртанен та співавторів досліджується рівень тілесної свідомості у трьох груп дорослих: танцівників, спортсменів та осіб із низьким рівнем фізичної активності. Автори визначають тілесну свідомість як знання про положення і пропорції власного тіла, що формується завдяки інтеграції зорової, пропріоцептивної та інтероцептивної інформації. Для її оцінки було застосовано три експериментальні методики та два опитувальники. Результати показали, що танцівники демонструють більш високий рівень тілесної свідомості у порівнянні з іншими групами. Вони краще виконували завдання на копіювання положень тіла без зорової підтримки, що свідчить про розвинену здатність спиратися на пропріоцептивні відчуття. Крім того, танцівники та спортсмени показали вищі результати у самозвітах щодо усвідомлення власних тілесних процесів, ніж малорухливі учасники. Отримані результати демонструють, що регулярна тілесна практика, зокрема сучасний танець, істотно сприяє розвитку тілесного самоусвідомлення. У вибірці було 30 танцівників, з яких 10 – сучасного танцю, решта – класичного балету і народного танцю. Автори навіть окремо зазначають, що танцівники сучасного танцю мали найвищі результати в завданнях без зорової підтримки (наприклад, копіювання поз), особливо коли йшлося про спину і верхню частину тіла [38, 4–6].

Отже, результати цього дослідження емпірично підтверджують, що тілесне самоусвідомлення має треновану природу й найбільш виражене саме у практиках сучасного танцю, де акцент зроблено на відчутті центру, опори та просторової орієнтації.

У статті К. Джоли, А. Девіс та П. Хаггарда досліджується роль пропріоцепції у формуванні тілесного самоусвідомлення професійних сучасних танцівників. Автори зазначають, що танець є оптимальною моделлю для вивчення пропріоцепції, оскільки танцівники постійно покладаються на внутрішні тілесні

сигнали для здійснення точних і виразних рухів [24, 6]. У вибірці брали участь сучасні танцівники та люди без танцювального досвіду. Результати експериментів показали, що Професійні танцівники продемонстрували підвищену пропріоцептивну чутливість, особливо у завданнях, що вимагали визначення положення суглобів і виявлення руху [24, 18]. Результати дослідження показують, що практика сучасного танцю сприяє розвитку здатності покладатися на внутрішні тілесні відчуття, формує більш глибоку інтеграцію сенсорних і моторних процесів та, відповідно, сприяє становленню тілесного самоусвідомлення танцівника.

Стаття Л. Рухіайнен присвячена ролі дихання у розвитку тілесної обізнаності та формуванні етичних взаємин у процесі створення вистави. У педагогічному експерименті з магістрантами Гельсінської академії мистецтв використовувались вправи тілесної психотерапії з акцентом на диханні, які сприяли підвищенню рівня самосприйняття та чутливості у взаємодії з іншими. Як відзначали учасники, такі практики мали заспокійливий ефект і допомагали глибше відчувати зв'язок між тілом і свідомістю [35, 12-14]. У своїх висновках дослідниця підкреслює, що культивування дихання допомагає усвідомити власні межі та водночас відкритися до співбуття з іншими. Авторка підкреслює, що робота з диханням поглиблює тілесне самоусвідомлення, сприяючи водночас усвідомленню власних меж і здатності до емпатійної взаємодії з іншими людьми [35, 15]. Таким чином, дослідження підтверджує, що робота з диханням у сучасному танці є важливим чинником розвитку тілесного самоусвідомлення та етичної співтворчості.

Дослідження Л. Рухіайнен показує, що тілесне усвідомлення можна культивувати педагогічними засобами – через роботу з диханням, концентрацією та етичним співбуттям. Це доводить, що тілесна свідомість є не лише біологічною, а й культурно-освітньою категорією.

У дослідженні Крістенсен Дж. Ф., Гайгта С. Б. та Кальво-Меріно Б. встановлено, що професійні танцівники значно точніше сприймають внутрішні тілесні сигнали, ніж особи без танцювального досвіду. Інтероцептивна точність

визначається як об'єктивна здатність коректно відчувати фізіологічні процеси організму, зокрема серцевий ритм чи активність внутрішніх органів [16, 3]. Отримані результати засвідчують, що практика танцю формує особливий тип тілесного відчущання, заснований на тонкому відстеженні внутрішніх станів. Водночас рівень цієї здатності виявився залежним від тривалості занять [16, 17]. Це підтверджує поступовий характер розвитку тілесного самоусвідомлення, що поглиблюється з роками практики. Крім того, дослідники виявили позитивний зв'язок між мистецьким досвідом загалом і чутливістю до тілесних сигналів [16, 18], що дозволяє трактувати сучасний танець у ширшому культурно-мистецькому контексті, де тіло постає каналом інтеграції сенсорних та емоційних процесів.

Ці результати доповнюють попередні висновки, засвідчуючи, що тілесне усвідомлення охоплює як зовнішню, так і внутрішню сенсорну чутливість. Зростання інтероцептивної точності у танцівників свідчить про те, що сучасний танець активує складні механізми самоспостереження на рівні фізіології.

У вітчизняному контексті питання тілесного самоусвідомлення у сучасному танці розглянуто у статті А. Вишинської, де узагальнено нейронаукові, психофізіологічні та терапевтичні підходи. Авторка підкреслює інтегративний характер сучасного танцю, який поєднує фізичне, емоційне та когнітивне виміри тілесності, що підтверджує універсальність цього феномена. Авторка спирається на посібник О. Кокуна «Психофізіологія», де закладено теоретичні основи галузі, а також на працю Л. Магур «Танцювально-психологічний тренінг», яка демонструє значення танцю як засобу емоційного вивільнення та психотерапевтичної практики. Важливими для дослідження є нейронаукові роботи О. Фостер Вандер Елст та колег, що пропонують концептуальну основу для вивчення мозкової активності під час танцю, та дисертація Ганни Пойконен «Танець на корі головного мозку», де зафіксовано специфічні нейронні реакції професійних танцівників у процесі виконання сучасного танцю, зокрема посилення фазової синхронізації у тета-

діапазоні [4, 125]. Додатково розглянуто огляд Д. Тао та співавторів, який систематизує фізіологічні та психологічні переваги танцю для дітей і підлітків, та статтю Е. Варго «Психологія танцю», де танець описується як чинник психічного та емоційного розвитку особистості [4, 127]. Таким чином, стаття Вишинської комплексно поєднує нейронаукові, психофізіологічні та терапевтичні підходи, що дозволяє розглядати сучасний танець як інтегровану практику тілесного та психологічного самоусвідомлення.

Розмаїття наукових підходів – від психології до нейронауки – підтверджує міждисциплінарний характер вивчення тілесності у сучасному танці. Узагальнюючи результати аналізу, можна стверджувати, що сучасний танець сприяє розвитку тілесного самоусвідомлення через поєднання пропріоцептивних, інтероцептивних і когнітивних механізмів. Емпіричні дослідження доводять, що сучасний танець підвищує чутливість до внутрішніх сигналів тіла, удосконалює координацію, орієнтацію в просторі та здатність до емоційної регуляції. Тілесне усвідомлення виявляється не лише фізіологічним феноменом, а й психологічною та культурною якістю, яка формує особистісну цілісність виконавця. Це створює наукове підґрунтя для розуміння сучасного танцю як інтегративної практики розвитку танцівника.

РОЗДІЛ 2. СЦЕНАРНО-КОМПОЗИЦІЙНА РОЗРОБКА ХОРЕОГРАФІЧНОГО ТВОРУ «САЙКЛ»

2.1 Сценарно-композиційний план хореографічної композиції «Сайкл»

Обґрунтування вибору теми. Для своєї магістерської хореографічної композиції я обрала музику гурту Twenty One Pilots, композиції Downstairs та Intentions. Творчість цього колективу має для мене особисте значення: всесвіт, який гурт створив навколо своїх альбомів, завжди захоплював глибиною та інтерактивністю. Головоломки, зашифровані повідомлення та багаторівнева символіка їхніх відео стали для мене не лише інтелектуальним викликом, але й джерелом натхнення.

Концептуальний світ Twenty One Pilots вибудований як метафора внутрішньої боротьби людини зі страхами, відчаєм і пошуком ідентичності. Центральними постатями цього світу є Кленсі (Clancy) – образ митця, що прагне вирватися з пригнічувального міста Дема (Dema), і Факелоносець (Torchbearer) – символ надії, опору й духовного пробудження. Їхня взаємодія у піснях відображає циклічну боротьбу між свободою і контролем, світлом і тінню.

Композиції Downstairs та Intentions надихнули мене створити хореографічний твір, у якому втілено ідею внутрішньої боротьби людини зі своїми нав'язливими думками. Особистість живе під впливом ментальних звичок, не виходить із зони комфорту, помічає це, намагається змінитися і знову потрапляє в замкнене коло.

Хореографічна композиція показує психічну та духовну боротьбу людини, що шукає себе серед страхів і нав'язаних ідентичностей. Концепція перегукується зі східними уявленнями про циклічну природу людського розвитку: прийняття себе в усіх станах – це обов'язковий етап самоусвідомлення.

Вибір цієї теми зумовлений також її актуальністю у сучасному суспільстві. В епоху інформаційного перенасичення люди дедалі частіше стикаються з інтелектуалізацією почуттів: ми розуміємо, що робити, але не завжди діємо. Часто

людина застрягає в аналітичному мисленні, яке блокує живий імпульс і здатність діяти. Цей стан – символічний “підвал” (downstairs), у якому герой шукає вихід.

Через хореографію я прагну показати, що особистість переживає хвилю внутрішніх станів – від безсилля до прийняття. Її падіння й підйоми – це не поразка, а процес дозрівання, у якому вона поступово вчиться приймати себе цілком, разом із тінню. Моя композиція не має визначеної головної героїні: кожна танцівниця є водночас і особою, і її думками, що символізує повне злиття людини з власними ментальними патернами.

Балетмейстерська експлікація

Назва: Сайкл.

Тема: Внутрішня боротьба людини зі своїми думками, страхами та нав’язливими станами, які перешкоджають самопізнанню.

Ідея: заклик до свободи від звичних але шкідливих патернів поведінки.

Надзавдання – показати через тілесність циклічну природу свідомості: від спокою — до напруги.

Жанр – хореографічна сюїта.

Форма – масова хореографічна композиція.

Стиль хореографічної лексики: contemporary.

Лібрето

Дія відбувається в умовному темному просторі – символічному “підвалі” свідомості.

Головна героїня - Кленсі сидить у напівтемряві – в уявному “комфортному місці”. Поступово з’являються її думки – тілесні образи, втілені іншими танцівницями. Вони різні, але водночас схожі – це голоси, що супроводжують дівчину в житті, переконуючи, сумніваючись, зупиняючи.

Спочатку вона діє разом із ними в унісон, але щойно намагається від них звільнитись, постає сумнів і страх нового. Вона звикла до цього внутрішнього “гудіння” і не може його відпустити.

Одна думка тягне за собою іншу, формуючи ланцюг нав'язливих образів, що пригнічують і позбавляють сили. Вони кружляють довкола неї, мов рій бджіл, аж поки вона досягає піку емоційного напруження.

Після цього настає тимчасове очищення – тиша, ніби чистий аркуш. Але негатив знову повертається, і цикл повторюється.

Кленсі знову опиняється у вирії думок. Тепер вона – частина них: рухи сплітаються, втрачаючи межу між тілом і відображенням. У цьому хаосі народжується мить ясності – вона знаходить у собі силу вирватися. Кленсі піднімає погляд – перший крок до прийняття. Вона йде у напрямку світла, обертається й бачить, як її думки вже спокійні і врівноважені сидять на підлозі. Вони підводяться і наближаються до неї. Ніби все скінчилось, нав'язливого злого голосу більше немає, але думки її приводять у вихідну точку і весь цикл починається знову.

Хореографічні образи: Кленсі – узагальнений образ людини, зануреної у власні переживання. Думки – тілесні проєкції свідомості Кленсі. Кожна танцівниця виступає водночас і Кленсі, і її думками.

Музична основа:

Twenty One Pilots – Downstairs, Twenty One Pilots – Intentions

Жанр музики: alternative rock, indie rock.

Тривалість композиції: 8хв 3с.

Музичний розмір: 4/4.

Художнє оформлення: основним художнім засобом виступає світло: використано світлодіодну стрічку, кілька ліхтарів і оптичну лінзу, що заломлює промені та створює ефект викривленого простору. Темна хореографічна зала.

Костюми: коричневі штани, чорні лонгсліви, білі майки і лонгсліви, тілесні шкарпетки.

Драматургія хореографічної композиції

Експозиція: Кленсі перебуває у своєму «комфортному місці». Навколо неї з'являються думки, що діють синхронно, утворюючи стан спокою та рівноваги.

Зав'язка: героїня намагається вирватися вперед, вийти за межі звичного, але думки не відпускають її.

Розвиток дії: думки починають діяти окремо, поступово оточують Кленсі й створюють замкнене коло. Вони поглинають її, перетворюючись на нескінченний потік внутрішнього шуму. Кленсі намагається звільнитись, але цикл повторюється.

Кульмінація: Кленсі опиняється у вирії власних думок. У мить напруження вона знаходить у собі силу вирватися і зробити крок до світла.

Розв'язка: Кленсі йде у напрямку світла. Її думки заспокоюються, підходять до неї, і разом вони знову утворюють спільний рух. Цикл замикається.

Архітектоніка хореографічної композиції

Експозиція (такт 1-26, 4/4). Кленсі у комфортному місці; з'являються думки, панує спокій.

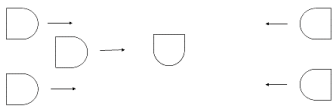
Зав'язка (такт 27-42, 4/4). Героїня прагне вирватися, але думки її стримують.

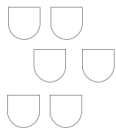
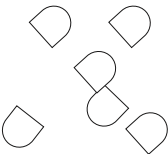
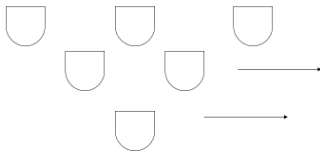
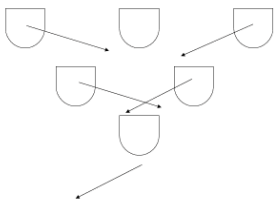
Розвиток дії (такт 43-106, 4/4). Думки оточують Кленсі, виникає хаос і внутрішній вибух.

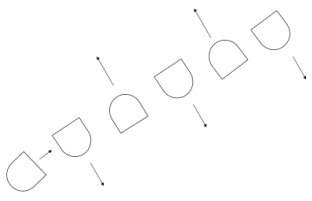
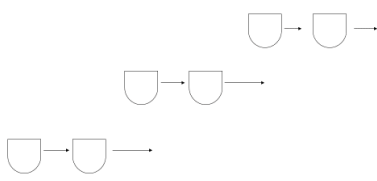
Кульмінація (такт 107-136, 4/4). Кленсі знаходить силу вирватися, спрямовується до світла.

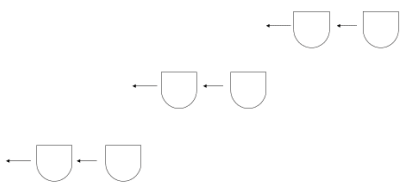
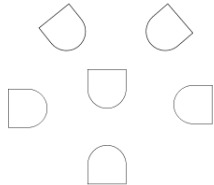
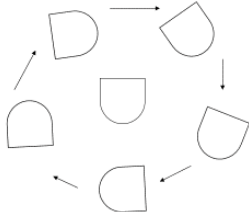
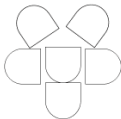
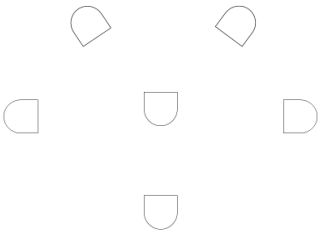
Розв'язка (такт 137-167, 4/4). Героїня примиряється з думками, цикл повторюється.

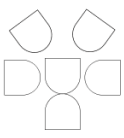
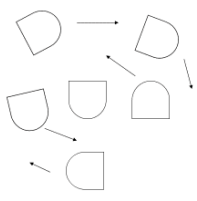
2.2 План мізансцен хореографічної композиції

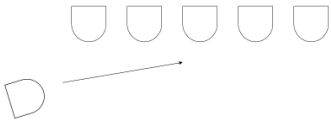
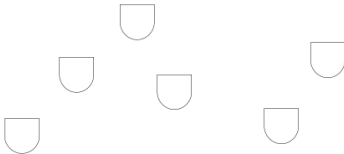
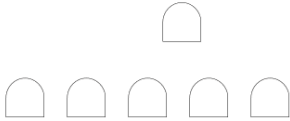
№	Малюнок танцю	Такт	Опис
Експозиція			
1		1-10	В центрі Кленсі, її починають оточувати думки

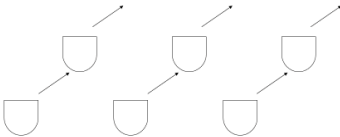
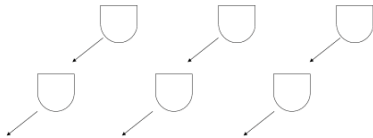
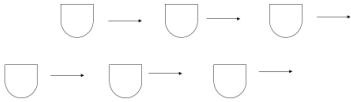
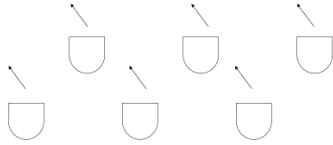
2		11-15	Кленсі з думками сидить на сходах свого підвалу кофарту
4		16-18	Деякі думки вибиваються, але знову вертаються до гармонії
5		19-26	Ланцюг думок, який починає зв'язувати героїню
Зав'язка			
6		27-40	Героїня намагається вирватись
9		41-42	Думки розлітаються

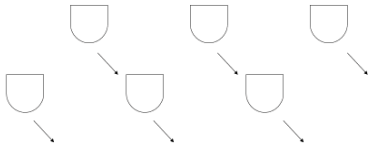
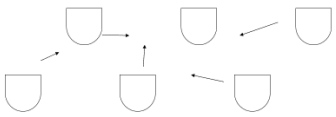
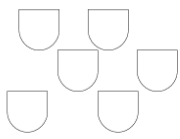
Розвиток дії			
10		43-44	Негативна думка про відчуття порожнечі
11		45-46	Думка про те, що раніше було краще
12		47-48	Думка про сором за себе теперішню
13		49-50	Думки знову утворили ланцюг
14		51-54	Поступово, думки закручують Кленсі в негатив

15		55-58	
17		59-60	Думки оточили Кленсі зі всіх сторін
18		61-64	Думки рухаються навколо не даючи вирватись
19		65-72	Думки затискають Кленсі
20		73-74	Думки дають трохи простору Кленсі

21		75-82	Думки активіхуються і нападають на Кленсі
22		83-90	Думки формують швидкий вирій, одна за одною, а Кленсі сидить безпорадна
23		91-92	Думки пішли, Кленсі підіймається, хоче вийти з підвалу
24		93-98	Думки знову затагують Кленсі вниз
25		99-104	Кленсі намагається втікти

26		105- 106	Думки перемагатють
Кульмінація			
27		107- 120	Знову вирій думок
28		121- 124	Наступає тиша, залишається лише Кленсі, чи це усе ж її думка...
29		125- 136	Вона стоїть спиною до глядача і намагається торкнутись світла
Розв'язка			
30		137- 139	Кленсі обертається і бачить свої думки

31		140- 145	Вони підійшли до неї
32		146- 150	Кленсі йде за думками
33		151- 152	Рух в унісон
34		153- 156	Кленсі втомлена, але все одно слідує за думками
35		157- 158	Вони несуть її в різні боки

36		159- 165	Наростає напруга, думки рухають Кленсі жвавіше
39		166	Думки оточують Кленсі
40		167	Кленсі знову сидить на сходах свого підвалу

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі комплексно розкрито феномен тілесного усвідомлення танцівника у сучасному танці як цілісний процес, що поєднує сенсомоторні, психофізіологічні та творчі аспекти.

Теоретично обгрунтовано поняття тілесного самоусвідомлення. Здійснено узагальнення філософських, когнітивних, соматичних і соціокультурних підходів до проблеми тілесності. Доведено, що тілесне усвідомлення є інтегративним феноменом, який поєднує сприйняття, емоції і мислення та виступає основою формування особистісної ідентичності виконавця. У межах сучасної хореографії цей феномен набуває практичного виміру, оскільки танець перетворюється на спосіб пізнання і рефлексії власного тіла.

Визначено концептуальні засади становлення сучасного танцю у зв'язку з феноменом тілесності. Показано, що еволюція хореографії XX–XXI століть від модерну до постмодерну і соматичних практик засвідчує перехід від зовнішнього відтворення руху до усвідомленого тілесного досвіду. У центрі цієї трансформації постає нова філософія тіла, у якій виконавець є активним суб'єктом творчості, а рух – засобом мислення і самопізнання.

Виокремлено принципи руху сучасної хореографії, які формують механізм розвитку тілесного усвідомлення танцівника:

- дихання як джерело ритму, динаміки та емоційної виразності;
- вага і гравітація як умова відчуття опори, енергетичного потоку й тілесної стабільності;
- простір як середовище орієнтації тіла і взаємодії з довкіллям, що формує схему й образ тіла;
- імпровізація і контактна імпровізація як форма тілесного мислення, що розвиває довіру, чутливість і здатність до співприсутності;

- ритм і повторюваність як чинники формування тілесної пам'яті й відчуття безперервності руху;
- робота з образом і уявою як засіб активізації когнітивних механізмів тілесної свідомості, що змінює якість руху;
- танцювально-рухова терапія як інтеграційна практика, у якій поєднуються художній і психофізіологічний виміри тілесного усвідомлення, підтверджуючи єдність руху, емоції та мислення.

Здійснено аналіз міждисциплінарних досліджень, які підтверджують вплив сучасного танцю на розвиток тілесного самоусвідомлення. Встановлено, що танцювальні практики підвищують пропріоцептивну, інтероцептивну та когнітивну чутливість, удосконалюють орієнтацію в просторі, покращують емоційну регуляцію й посилюють зв'язок між тілом і свідомістю.

У творчій частині роботи реалізовано хореографічну композицію, побудовану на зазначених принципах. Композиція довела, що усвідомлене використання дихання, ваги, гравітації, простору, імпровізації, ритму й образного мислення сприяє глибшій тілесній рефлексії, виразності руху та емоційній автентичності виконавця.

Наукова новизна полягає в уточненні поняття «тілесне усвідомлення» в контексті сучасного танцю, у визначенні його механізмів і принципів формування, а також у систематизації міждисциплінарних підходів до цієї проблеми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бігус О. О. Дефініція поняття «сучасний танець» у науковому дискурсі. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв.* – 2021. – № 2. – С. 188–193. – DOI: 10.32461/2226-3209.2.2021.240061. – URL: <https://nakkkim.edu.ua/index.php/vnakkkim/article/view/240061>. – (дата звернення: 17.05.2024).
2. Бігус, О. О., Маншилін, О. О., Кондратюк, Д. О., Мова, Л. В., Журавльова, А. В., Герц, І. І., Донченко, Н. П., Батєєва, Н. П. *Сучасний танець. Основи теорії і практики: навч. посіб.* / О. О. Бігус, О. О. Маншилін, Д. О. Кондратюк, Л. В. Мова, А. В. Журавльова, І. І. Герц, Н. П. Донченко, Н. П. Батєєва. – Київ: Видавництво Ліра-К, 2016. – 264 с.
3. Бойко О. С. Танцтеатр у межах традицій експресіоністського хореографічного мистецтва. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв.* – 2018. – № 1. – С. 134–138. – URL: https://www.bing.com/search?pglt=43&q=Бойко%2C+О.+С.+Танцтеатр+у+межах+традицій+експресіоні&cvid=96d2a50f63354bf3bd4074bd90c1ffe4&gs_lcrp=EgRlZGdlKgYIABBBFGDkyBggAEEUYOdIBBzU5M2owajGoAgCwAgA&FORM=ANNTA1&P=C=U531 – (дата звернення: 20.05.2024).
4. Вишинська А. В. Психофізичний аспект сучасного хореографічного мистецтва. *Хореографічна культура - мистецькі виміри: збірник статей.* Львів: Кафедра режисури та хореографії, факультет культури і мистецтв, ЛНУ ім. Івана Франка, 2024. – Вип. 18. С. 122 – 129
5. Герц І. І. Мистецтво Марти Грем у контексті становлення сучасного європейського танцю. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв.* – 2016. – № 4. – С. 75–79. – URL: https://nakkkim.edu.ua/images/vidannya/Visnyk_NAKKKiM/Visnyk_4_16.pdf. – (дата звернення: 27.05.2024).

6. Маншилін О. О. Хореологія Рудольфа Лабана. *Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І. К. Карпенка-Карого*. – 2013. – № 12. – С. 170–178.
7. Мова Л. В. Сучасний танець як можливість творчого розвитку та соціалізації особистості. *Директор школи, ліцею, гімназії*. – 2019. – № 2, кн. 2, т. 1 (24). – С. 143–152. – Київ: Гнозис. – URL: <https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/eeip/article/view/144>. – (дата звернення: 01.06.2024).
8. Мова Л. В. Танцювально-рухова терапія як засіб формування творчого потенціалу хореографів. *Педагогічні науки*. – 2020. – Вип. 148. – С. 130–138. – DOI: <https://doi.org/10.31392/NZ-npu-148.2020.16>. – (дата звернення: 02.06.2024).
9. Погребняк М. Творчий метод і неокласичний танець Вільяма Форсайта. *Актуальні питання гуманітарних наук*. – 2020. – Вип. 32, т. 2. – С. 17–21. – DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/32.214520>. – (дата звернення: 21.05.2024).
10. Рубан В. В. *Теоретико-методичні засади розвитку сучасного танцю в системі професійної хореографічної освіти*: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Рубан Вікторія Володимирівна; Київський національний університет культури і мистецтв. – Київ, 2024. – 287 с. – URL: https://kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/vdd/documenty_grinchenko_university/rozdil_2/Ruban__dis_2024_signed.pdf. – (дата звернення: 07.05.2024).
11. Рудницька С. Ю., Колярова А. О. Психологічні особливості рефлексії тілесного досвіду як засіб самоприйняття особистості. *Питання психології*. – 2023. – № 5 (75). – С. 136–142. – DOI: 10.33099/2617-6858-23-75-5-136-142. – URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737002/1/286465-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-664044-1-10-20230919.pdf>. – (дата звернення: 10.05.2024).
12. Скорубська Х. Р. Танцювальні театри 60-х років XX ст. на прикладі *Judson Dance Theatre*. *Young Scientist*. – 2018. – № 10 (62). – С. 515–518. – URL:

ТАНЦЮВАЛЬНІ ТЕАТРИ 60-Х РОКІВ XX СТ. НА ПРИКЛАДІ JUDSON DANCE THEATRE | Молодий вчений – (дата звернення: 18.05.2024).

13. Сохан І. О., Рихальська, О. В., Замлинний, О. В., Мосійчук, Ю. О. Контактна імпровізація за Стівом Пекстоном: принцип вільного руху як зв'язок між танцівниками. *Young Scientist*. – 2021. – № 10 (98). – С. 35–38. – URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-10-98-9>. – (дата звернення: 19.05.2024).

14. Albright A. C. *Choreographing Difference: The Body and Identity in Contemporary Dance*. – Middletown, Connecticut: Wesleyan University Press, 1997. – 243 p. – URL: <https://f.eruditor.link/file/3765881/grant/>. – (accessed: 09.05.2024).

15. Ataria Y., Tanaka S., and Gallagher S. (eds.) *Body Schema and Body Image: New Directions*. – Oxford: Oxford University Press, 2021. – 296 p. – URL: <https://dokumen.pub/qdownload/body-schema-and-body-image-new-directions-9780198851721-0198851723.html>. – (accessed: 20.03.2024).

16. Christensen J. F., Gaigg, S. B., & Calvo-Merino, B. I can feel my heartbeat: Dancers have increased interoceptive accuracy. *Psychophysiology*. – 2017. – DOI: 10.1111/psyp.13008. – URL: <https://scispace.com/pdf/i-can-feel-my-heartbeat-dancers-have-increased-interoceptive-5v8ra04neo.pdf>. – (accessed: 15.05.2024).

17. Damasio A. R. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. – New York: Harcourt Brace, 1999. – 386 p. – URL: <https://ayanetwork.com/aya/psyche/The%20Feeling%20of%20What%20Happens%20Body%20and%20Emotion%20in%20the%20Making%20of%20Consciousness%20by%20Antonio%20Damasio%20%28z-lib.org%29.epub.pdf>. – (accessed: 28.04.2024).

18. De Spain K. *Landscape of the Now: A Topography of Movement Improvisation*. – New York: Oxford University Press, 2014. – 185 p. – URL: https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9780199988273_A23619257/preview-9780199988273_A23619257.pdf. – (accessed: 28.05.2024).

19. Feldenkrais M. *Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth*. – New York: Harper & Row, 1987. – 173 p. – URL: Awareness

Through Movement | Moshe Feldenkrais | download on Z-Library – (accessed: 05.05.2024).

20. Gallagher S. Body image and body schema: A conceptual clarification. *The Journal of Mind & Behavior*. – 1986. – Vol. 7, No. 4. – P. 541–554. – ISSN 0271-0137. – URL: https://www.researchgate.net/publication/232518286_Gallagher_S_1986_Body_Image_and_Body_Schema_A_Conceptual_Clarification. – (accessed: 23.05.2024).

21. Gallagher S. *How the Body Shapes the Mind*. – Oxford: Oxford University Press, 2005. – 294 p. – DOI: 10.1093/0199271941.001.0001. – URL: https://www.researchgate.net/publication/246392739_How_the_Body_Shapes_the_Mind. – (accessed: 24.05.2024).

22. Graham M. *Memoria ancestral* / traducción al español de Maria Eugenia Ciocchini. – Barcelona: Circe, 1995. – 271 p. – URL: <https://www.scribd.com/document/446321716/Memoria-ancestral-Martha-Graham-pdf>. – (accessed: 26.05.2024).

23. Husserl E. *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy. First Book: General Introduction to a Pure Phenomenology* / translated by F. Kersten. – The Hague: Martinus Nijhoff Publishers, 1983. – 412 p. – URL: <https://www.finophd.eu/wp-content/uploads/2018/01/Husserl-Ideas-First-Book.pdf>. – (accessed: 05.05.2024).

24. Jola C., Davis, A., & Haggard, P. Proprioceptive integration and body representation in dance. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*. – 2011. – Vol. 37, № 5. – P. 1220–1233. – DOI: 10.1037/a0024125. – URL: https://www.academia.edu/1806229/Jola_C_Davis_A_Haggard_P_2011_Proprioceptive_integration_and_body_representation_insights_into_dancers_expertise_Experimental_Brain_Research_213_2_3_257_265. – (accessed: 12.05.2024).

25. Laban R. *The Mastery of Movement* / Rudolf Laban. – Berlin: Walter de Gruyter & Co., 1987. – 288 p.

26. Levy F. J. *Dance/Movement Therapy: A Healing Art*. – Chicago: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance, 1988. – 298 p. – URL: https://www.goodreads.com/book/show/1436105.Dance_Movement_Therapy – (accessed: 31.05.2024).
27. Limón J. *José Limón: An Unfinished Memoir* / edited by Lynn Garafola. – Middletown, Connecticut: Wesleyan University Press, 1999. – 244 p. – URL: The mastery of movement: Laban, Rudolf von, 1879-1958 : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive – (accessed: 25.05.2024).
28. Marengo M., & Muniz, Z. A glance upon *Material for the Spine*, by Steve Paxton. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*. – 2018. – Vol. 8, No. 1. – P. 151–165. – DOI: 10.1590/2237-266063603. – URL: <https://www.scielo.br/j/rbep/a/XNTMVdrJgmxgCGPLLY4qmpr/?format=pdf&lang=en>. – (accessed: 29.05.2024).
29. Merleau-Ponty M. *Phenomenology of Perception* / translated by Colin Smith. – London: Routledge, 2002. – 532 p. – URL: <https://voidnetwork.gr/wp-content/uploads/2016/09/Phenomenology-of-Perception-by-Maurice-Merleau-Ponty.pdf>. – (accessed: 15.04.2024).
30. Mova L., Ruban V., & Veselovska, H. Art Therapy in a Country at War: Ukraine's Contemporary Dance Practices. *Critical Stages / Scènes critiques*. – 2024. – URL: <https://www.critical-stages.org/29/art-therapy-in-a-country-at-war-ukraines-contemporary-dance-practices/>. – (accessed: 03.06.2024).
31. Parviainen J. Bodily Knowledge: Revised Epistemological Reflections on Kinaesthesia, Movement, and Dance. In: *Beauty and Life. Exploring the Anthropology behind the Fine Arts* / ed. by Rafael Jiménez Cataño. – Rome: Edizioni Santa Croce, 2021. – P. 171–198. – URL: https://www.researchgate.net/publication/358637778_Bodily_Knowledge_Revised_Epistemological_Reflections_on_Kinaesthesia_Movement_and_Dance. – (accessed: 30.05.2024).

32. Paxton S. *Material for the Spine* [Interactive DVD-ROM]. – Available at: <https://www.materialforthespine.com/en/intro>. – (accessed: 28.05.2024).
33. Quinlan M. Mr. Gaga: Embodying the Exceptionalism of Ohad Naharin. *The International Journal of Screendance*. – 2019. – Vol. 10. – DOI: <https://doi.org/10.18061/ijsd.v10i0.6525>. – (accessed: 22.05.2024).
34. Ravn S. Dancing through time: A methodological exploration of embodied memories. *Research in Dance Education*. – 2016. – Vol. 17, No. 2. – P. 93–106. – DOI: 10.1080/14647893.2016.1163615. – (accessed: 31.05.2024).
35. Rouhiainen L. Priming the Body: Breath as a Foundation for Exploring Ethical Performance Practice. *Nordic Journal of Dance*. – 2015. – Vol. 6, No. 1. – P. 6–21. – DOI: 10.2478/njd-2015-0002. – URL: <https://doi.org/10.2478/njd-2015-0002>. – (accessed: 14.06.2024).
36. Sheets-Johnstone M. *The Primacy of Movement*. – Amsterdam; Philadelphia: John Benjamins Publishing Company, 1999. – 572 p. – URL: The Primacy of Movement – (accessed: 30.05.2024).
37. Todd M. E. *The Thinking Body: A Study of the Balancing Forces of Dynamic Man*. – New York: Dance Horizons, 1937. – 302 p. – URL: <https://dokumen.pub/qdownload/the-thinking-body-paperbacknbnspe-0871270145-9780871270146.html>. – (accessed: 05.05.2024).
38. Virtanen, N., Tiippana, K., Tervaniemi, M., Poikonen, H., Anttila, E., & Kaseva, K. Exploring body consciousness of dancers, athletes, and lightly physically active adults. *Scientific Reports*. – 2022. – Vol. 12. – Article number: 8353. – DOI: 10.1038/s41598-022-11737-0. – URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-022-11737-0>. – (accessed: 12.08.2024).
39. Wigman M. *The Language of Dance* / translated by Walter Sorell. – Middletown, Connecticut: Wesleyan University Press, 1966. – 148 p. – URL: https://digitalcollections.wesleyan.edu/_flysystem/fedora/2023-03/14920-Original%20File.pdf. – (accessed: 25.05.2024).