

УДК 792.028.071.5:793.32
DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863.1/29.209314>

Катерина БОРТНИК,
orcid.org/0000-0002-3905-4108
кандидат мистецтвознавства, доцент,
доцент кафедри режисури драматичного театру
Харківського національного університету мистецтв імені І. П. Котляревського
(Харків, Україна) bortnyk_ev@ukr.net

МЕТОД ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ НАВЧАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНОМУ МИСТЕЦТВУ СТУДЕНТІВ ТЕАТРАЛЬНИХ ЗВО

У статті проаналізовано зміст та провідні аспекти Методу Фельденкрайза (FM), зокрема «Усвідомлення через рух» (АТМ), як однієї з найбільш доцільних соматичних технік у навчанні танцювальному мистецтву студентів театральних закладів вищої освіти. Визначено, що цей метод широко використовується в зарубіжній театральній та хореографічній практиці, але досі не знайшов належного застосування в українській мистецькій педагогіці, хоча його використання може значно підвищити ефективність опанування танцювальних дисциплін майбутніми акторами та режисерами. Обґрунтування цього аспекту і склало мету означеного дослідження. Встановлено, що FM спрямовує дії виконавця на пошук внутрішніх відчуттів, сприяє винайденню нових можливостей тіла та альтернативних способів реалізації мети через дослідницький потенціал руху, що в межах навчання студентів театральних закладів вищої освіти є істотною інновацією, оскільки FM являє рух як функцію мозку. Це робить опанування програмних завдань танцювальних дисциплін усвідомленим та комфортним, створює необхідну мотивацію до навчання, підвищує його ефективність. У контексті досліджуваної техніки визначено нову функцію викладача, який більше апелює до свідомості студентів, ніж використовує метод особистого показу. Доведено, що АТМ полегшує адаптацію тіла до нової танцювальної лексики, що надзвичайно важливо з огляду на поетапне опанування студентами різних видів хореографії; підвищує здатність більш широкого розуміння простору; сприяє налагодженню контакту з іншими виконавцями. Обґрунтовано, що застосування FM надасть студенту нових можливостей акторської виразності в танці, розкриє рухомо-пластичний потенціал ролі, дозволить створювати танцювально-пластичні характеристики певного образу чи емоції в межах загального хореографічного малюнку, що складає основну мету танцювальних дисциплін.

Ключові слова: Метод Фельденкрайза, танцювальні дисципліни, студенти театральних вишів, викладач, рух, тіло.

Kateryna BORTNYK,
orcid.org/0000-0002-3905-4108
Candidate of Art Criticism, Associate Professor,
Associate Professor of Drama Theater
of Kharkiv National Kotlyarevsky University of Arts
(Kharkiv, Ukraine) bortnyk_ev@ukr.net

FELDENKRAIS METHOD AS AN INNOVATIVE TEACHING METHOD OF THE DANCING ART TO STUDENTS OF THEATRE INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

The article analyzes the content and key aspects of the Feldenkrais Method (FM), in particular "Awareness through Movement" (ATM), as one of the most appropriate somatic techniques in teaching dance to students of theatre institutions of higher education. It is determined that this method is widely used in foreign theatre and choreographic practice, but has not found a proper application in Ukrainian art pedagogy yet, although its use can significantly improve the effectiveness of mastering the dance course by future actors and directors. This aspect provides justification of the purpose of this study. It has been established that FM orchestrates the performer in search of inner feelings, contributes to the invention of new capabilities of the body and alternative ways to accomplish the goal through the research potential of the movement, which is a significant innovation within the training of students of theatre institutions of higher education, because FM represents the movement as a function of the brain. This makes mastering the program tasks of dance courses conscious and comfortable, creates the necessary motivation to learn, and increases its efficiency. In the context of the studied technique, a new function of the teacher is defined, which appeals more to the awareness of students rather than using the method of direct demonstration. It is proved that ATM facilitates the adaptation of the body to the new dance vocabulary, which is extremely important in the view of the gradual mastery of different types of choreography by the students; increases the ability of a broader understanding of space; helps to get across to other performers. It is substantiated that the use of FM will give the student new opportunities for acting expression in dance, will reveal kinetic flexibility and stretching role potential, will enable to create flexibility and stretching dance characteristics of a certain image or emotion within the general choreographic pattern, which is the main purpose of dance courses.

Key words: Feldenkrais Method, dance courses, students of theatre institutions of higher education, dance teacher, movement, body.

Постановка проблеми. Система викладання танцю в українських театральних зво включає опанування студентами основ класичного, історико-побутового, народно-сценічного та сучасного танців і є важливою складовою частиною професійної освіти майбутнього актора або режисера. У сучасних соціальних та культурних умовах розвитку молодого покоління практика навчання танцювальному мистецтву потребує ретельного перегляду й трансформації, адже з появою інших нових соціальних інститутів та людських типів способи мислення молоді значно змінилися в бік західного кругозору та індивідуалізму, що необхідно враховувати і в навчальному процесі, тим більше якщо мова йде про творчу особистість актора або режисера, значна частина яких доволі емотивні. Крім того, студенти театральних зво мають вельми різні хореографічні здібності та фізичні дані (деякі взагалі приступають до навчання без попереднього хореографічного досвіду), що впливає на формування в студентів неоднозначного ставлення до танцювальних дисциплін, тому важливо враховувати індивідуальні особливості з метою досягнення необхідних результатів. Підхід до процесу навчання танця має стати особистісно-орієнтованим, а отже методи, що базуються виключно на відтворенні продемонстрованого викладачем матеріалу, стають не ефективними. З огляду на це, викладання танця потребує певної оптимізації, що можливо реалізувати шляхом залучення до навчального процесу соматичних практик, серед розмаїття яких Feldenkrais Method (Метод Фельденкрайза, надалі – FM) є найбільш доцільним, тому що його доволі безпретензійна сутність робить цей метод гранично доступним для студентів театральних зво. Тому інтеграція FM у танцювальну практику акторів та режисерів може значно підвищити ефективність їх професійного навчання.

Аналіз досліджень. FM неодноразово ставав предметом дослідження в зарубіжній театральній та хореографічній педагогіці. Перший напрям представлений роботами Р. Аллена (Richard Allen), Д. Хенкок (Dianne Hancock), А. Квестела (Alan Questel), К. В. Ворслі (Cave Victoria Worsley) тощо; Другий – статтями З. Ковіча (Zoran Kovich), Л. МакКелан (Lodi McClellan), Дж. Рош та А. Хадді (Jennifer Roche & Avril Huddy), С. Фортін та У. Лонг (Sylvie Fortin & Warwick Long) та ін., які склали основу для проведення нашого дослідження. Так З. Ковіч вивчає особливості використання FM професійними танцівниками для виховання спритності як засобу швидкої адаптації до нової танцювальної лексики (Kovich, 2007).

С. Фортін та У. Лонг надають аргументовану критику традиційного хореографічного навчання та досліджують засоби адаптації до нього FM, що створює нові перспективи навчального процесу. Дж. Рош та А. Хадді актуалізують запровадження соматичних технік, зокрема FM у професійне навчання танцівників контемпорарі. Л. МакКелан (Lodi McClellan) переконливо доводить доцільність інтеграції методу в балетний клас та порушує питання переосмислення позиції педагога у відповідності з реорганізацією викладання класичного танцю (McClellan, 2014). Однак FM не знайшов належного місця в науковому дискурсі вітчизняної мистецької педагогіки, зокрема не визначено його роль у танцювальній практиці студентів театральних вишів. Доцільність впровадження деяких аспектів FM у програми курсів акторської майстерності як нового інструменту в роботі над створенням образу проаналізовано у статті В. Стрельчук та І. Іващенко.

Мета статті – обґрунтувати ефективність застосування Методу Фельденкрайза в навчанні танця студентів театального вишу.

Виклад основного матеріалу. FM – це соматична техніка, створена доктором фізико-математичних наук, інженером та реабілітологом Моше Фельденкрайзом у 1950-х рр. з метою відновлення природної грації, підвищення фізичної та розумової активності людини через регенерацію зв'язків між руховими ділянками кори головного мозку й мускулатурою. Отже, дослідження рухів надає можливість відчути всі складові тіла (скелет, м'язи, зв'язки, суглоби) та розширити «образ себе», що є ефективним шляхом до розвитку кінестезійного почуття руху. М. Фельденкрайз зазначав, що «образ себе складається з чотирьох компонентів, що беруть участь у кожній дії. Це рух, відчуття, почуття та мислення. ... Наприклад, для того щоб думати, людина повинна ... відчувати свій фізичний стан щодо поля тяжіння. Таким чином, рух ... і відчуття залучені в думання» (Фельденкрайз, 2001: 12). Це виховує здатність рухатися з мінімумом зусиль і максимумом ефективності завдяки усвідомленню своїх дій, розширяє діапазон руху, дозволяє рухатися легше, звільняє тіло від больових відчуттів, затисків, зайвих зусиль і насильства над собою, запобігає травматизму та усуває його наслідки.

Метод Фельденкрайза складається із двох систем: «Функціональна інтеграція» («Functional Integration») та «Усвідомлення через рух» («Awareness Through Movement»), які дають можливість поліпшити діапазон і якість рухів. Перша пов'язана з м'яким мануальним впливом на

виконавця, друга складається з послідовностей і комбінацій рухів з усними вказівками до їх виконання і наступним їх виконанням як фізично, так і в думках. «Функціональна інтеграція» використовується під час індивідуальних занять, «Усвідомлення через рух» (АТМ – аббревіатура від англійської назви) – індивідуальних та групових і не вимагає тактильного контакту, тому є доцільнішою та зручнішою для застосування її в системі навчання танцювальному мистецтву.

FM широко застосовується в навчальних програмах мистецьких вишів Західної Європи та Америки: «У 1996 році Дж. Ньюелл запустив першу британську навчальну програму для професійних акторів за методом Фельденкрайза. Інноваційний семінар у навчальній програмі Королівського коледжу Холлоуея (Лондонський університет) став курсом з фізичного театру, розробленим за методом Фельденкрайза ... Р. Кейвом. Деякі інші університети Великої Британії також включили метод Фельденкрайза в навчальні програми виконавських мистецтв ... У даний час відомі західні театральні актори і режисери розробили засновані на Фельденкрайзі навчальні курси і тренінги: вони викладаються в багатьох провідних мистецьких закладах у країнах Західної Європи і Сполучених Штатах Америки ...» (Стрельчук, Іващенко, 2019: 83). Тож доцільно використати цей досвід і в українських театральних вишах, зокрема на заняттях з танцювальних дисциплін.

FM сприяє поліпшенню самоорганізації та самостійності, пропонуючи виконавцю стежити за зв'язком рухів як під час їх виконання, так і під час відпочинку. Фаза спокою, яка може тривати до однієї хвилини між двома-трьома хвилинами руху, звільняє від необхідності стежити за великою кількістю складної на перших етапах інформації, що надається під час уроку АТМ, і надає можливість інтегрувати кінестетичний зворотній зв'язок (наприклад, розпізнавати ступінь звичного м'язового тону або відрізнити вагу від напруги). Заспокоєння думок періодом спокою готує розум і тіло до появи внутрішніх відчуттів, живої зосередженої уваги та нової енергії. Так студенту надається час, щоб звільнити реактивні патерни, виявити нові варіанти руху й закріпити урок.

На відміну від традиційних методів хореографічної педагогіки, спрямованих на тренування м'язів шляхом багатократного повтору вправ з докладанням максимальних зусиль на їх виконання та досягнення результату, FM, де рух представляється не як функція м'язів, а як функція мозку, спрямований на поступове збалансоване опанування танцювальних рухів, вправ та ком-

бінацій шляхом їх усвідомленого комфортного нецільового виконання без непотрібних зусиль та больових відчуттів.

Наприклад, класичний танець, без якого неможливо досягти успіхів у засвоєнні інших видів хореографії, вимагає виконання зовсім неприродних рухів. Спроби студентів одразу відтворити те, що з легкістю демонструє викладач, зазвичай не тільки істотно відрізняються від зразка, а й викликають надзвичайний дискомфорт у тілі, і, зрештою, певна частина учнів, не спостерігаючи власного прогресу, втрачає інтерес до танцю та перестає відвідувати заняття. Це є наслідком того, що традиційно викладачі керуються принципами «незручно – значить правильно», «біль – це природньо, головне робити все в повну силу», вимагаючи від студентів максимально правильного відтворення необхідного руху з докладанням граничних зусиль. Але, якщо використовувати FM, де «... будь-яка поза прийнятна, якщо вона не суперечить закону природи...» (Фельденкрайз, 2001: 54), студентів можна націлити на процес поступового «вироблення» правильного руху, активізувати їх дослідницький потенціал, змінити засіб їх мислення шляхом створення певного алгоритму проміжних рухів, що приведе до прикінцевого результату: «... необхідно відокремити мету, яка буде досягнута, від самого процесу навчання. Важливий процес і він має бути безцільним» (Roche, Huddy, 2015: 151). При цьому не обов'язково використовувати суворо встановлену послідовність цих проміжних рухів, головне, щоб не виникало відчуття неправильного виконання, непродуктивної самокритики, страху невдачі. АТМ дозволяє зосередитися не на самому русі та його формі, а на усвідомленні тілесних та сенсорних відчуттів, що надасть повноцінний особистий досвід, відчуття комфорту та задоволення від процесу навчання, впевненості в собі, що в подальшому сприятиме більш легкому виконанню надзвичайно складної для акторів та режисерів лексики класичного танцю. Таким чином, загальноприйнятому ваганівському принципу «від простого до складного» буде передувати принцип «від найпростішого до простого».

Крім того, зважаючи на те, що в межах однієї групи навчаються студенти не тільки з різною психікою та розумовими здібностями, а й з кардинально відмінними фізичними даними, набуває актуальності індивідуальне навчання. Але через зміни навчальних планів та скорочення годин у зво не передбачаються індивідуальні заняття з танцювальних дисциплін, тому викладач змушений пропонувати загальний клас, виходячи

з усереднених можливостей групи. За таких умов за допомогою АТМ фактично реалізується індивідуальний підхід у навчанні, адже кожному надається можливість досліджувати рухи у власному темпі, обов'язково починаючи з повільного виконання, а вже потім чергуючи швидкість, при цьому кількість повторень також має зростати поступово. Згідно вказівок М. Фельденкрайза у своєму практичному керівництві, кількість повторів руху має зростати поступово: «Починайте, повторюючи кожен рух по десять разів, поступово збільшуйте до двадцяти п'яти разів, відповідно до інструкції, даної в самому уроці. Часом можна і бажано повторювати певні рухи сотні разів, як можна повільніше і якомога швидше; пам'ятайте тільки, що робити швидко – не означає поспішати» (Фельденкрайз, 2001: 51).

Це дозволить кожному ефективно сприймати новий матеріал, відпустити непотрібні амбіції, отримати мотивацію до подальшого вдосконалення, а розширення спектру рухів на пізніших етапах дозволить з легкістю та впевненістю створити малюнок необхідного образу, втілити будь-який настрій або емоцію танцювально-пластичними засобами не шляхом копіювання зразків, а через набутий власний досвід, що сприятиме не зображальності, а виразності танцю та підкресленню творчої індивідуальності, що так важливо у творчому середовищі.

Такий метод засвоєння матеріалу також є корисним, коли студенти мають певні захворювання, пов'язані з опорно-руховим апаратом, звичайно, у допустимих нормах (серед студентів театрального вишу є такі, що не відповідають вимогам до занять хореографією через плоскостопість, незначні викривлення хребта, відсутність виворотності або гнучкості, маленький «танцювальний крок» або стрибок), але це не заважає їм здобувати акторську або режисерську професію), або перебувають у періоді травм, коли неприпустимо перевантажувати проблемну ділянку тіла. Навчання за методом Фельденкрайза не тільки надає можливість рухатися безпечно, доки триває період відновлення, а й сприяє усуненню фізичних недоліків. Ефективність руху при цьому не знижується, а набуває інших характеристик, оскільки він у першу чергу пов'язаний з усвідомленням, і дії студента спрямовані на пошук різноманітних відчуттів та зміну звичних зразків руху. У цілому АТМ насамперед впливає на здатність долати обмеження розумового процесу, позбавлятися від звичних моделей мислення та руху, що сприяє самовдосконаленню, значно збагачує та робить цікавішим творчий процес. Зрештою

підійти до усвідомлення тіла можна не тільки за допомогою аналізу рухів, але й думок та їх функціонування, що також не суперечить FM.

Окрім роботи над власною особистістю, АТМ сприятиме й налагодженню взаємодії з партнером та іншими виконавцями під час парних та групових танців, при чому техніка забезпечує взаємодію не тільки через руки, а й через усе тіло, простір і навіть підлогу. Коли робота поширюється на два або більше тіла, весь комплекс сприйняття і розуміння одного «я» переноситься на інший щабель. Це дозволяє створити контакт на високому емоційному рівні, що не тільки покращує психологію партнерських взаємин, а взагалі вельми корисно в театральному мистецтві, де від акторського ансамблю багато в чому залежить сприйняття сценічного твору, його художнє та естетичне значення.

Використовувати FM доречно в будь-якому виді хореографії та стилі танцю, тому що головне, щоб студенти зрозуміли принцип АТМ, у якому пріоритет віддається сприйняттю тіла, а не певній естетиці та полягає в розширенні спектра навичок з метою досягнення оптимального виконання танцювального стилю. Крім того, ця техніка полегшує адаптацію тіла до нових рухів, зважаючи на те, що студенти поетапно опановують кожен вид хореографії. Навчання розпочинається з викладання класичного та історико-побутового танців, потім додається народно-сценічний й на останньому етапі – сучасний танець. Кожен вид хореографії передбачає певні відмінності в роботі опорно-рухового апарату, і повинен пройти певний час, доки студенти адаптуються до виконання нової хореографічної лексики. При цьому в одних ця адаптація відбувається швидко, інші довгий час не можуть впоратися з новими рухами. Особливо це помітно, коли студенти знайомляться з сучасним танцем та різними його напрямками, де працюють зовсім інші групи м'язів. Цей аспект став предметом дослідження З. Ковіча, який, спираючись на працю М. Бернштейна «Про спритність та її розвиток», стверджує, що швидкість адаптації пов'язана зі спритністю – здатністю «... адаптувати рухові навички до нових умов. Спритність – це “... моторна здатність швидко знайти правильне рішення проблеми в будь-якій ситуації ... ”» (Kovich, 2007: 1–2). Далі автором визначені основні аспекти виховання спритності: багаторазовий повтор рухів, що сприяє фіксації всіх адаптивних реакцій самого руху на зміни зовнішніх умов; запам'ятовування відчуттів, необхідних для виконання певної навички; пошук різних способів успішного виконання руху (Kovich, 2007: 3), що і становить мету навчання.

У такому контексті значно змінюється функція викладача, адже в першу чергу він має виявити, сформулювати та інтерпретувати глибоко суб'єктивне тілесне знання у сферу об'єктивного, щоб стимулювати активність студентів та спрямувати їхні дії на дослідження кінестетичного відчуття рухів. Діяльність викладача трансформується у творчий акт винайдення способів інтенсифікації мисленнєвих процесів учнів та вдосконалення їх пропріоцепції, прийомів модернізації здатностей керувати рухами та відчуттями, а отже, й тілом, засобів пошуку можливостей використання пластично-танцювального тексту в процесі створення образу та вираження необхідного емоційного стану. Це може досягатися за допомогою пропонування студентам пошуку різних способів досягнення мети, порівняння відчуттів різних рухомих трансформацій, спрямування уваги на відчуття руху, опису руху скелета при пошуку певного відчуття, посилення самоаналізу, виконання повторюваних рухів, використання тактильного контакту з партнером з подальшою фіксацією відчуттів тощо, що зрештою можна виконувати в контексті певного образу. Тобто викладач передає свій досвід не тільки шляхом особистого показу з подальшою вимогою виключно фізичного відтворення, а й за допомогою усних настанов, апелюючи до свідомості студентів. На цьому акцентує на своїх уроках У. Лонг, прагнучи такої демонстрації хореографічного матеріалу, що передає ідею відчуття під час руху: «"Я зацікавлений в тому, щоб ви вилучили те, що має для вас значення, а не просто копіювали мене". Це основа, що сприяє ідеалізму функції, а не ідеалізму зображення» (Fortin, Long, 2004: 44). Такий підхід значно сприятиме трансформації педагогічної культури вищої школи, позбавить систему навчання стереотипності, у межах якої і студенти, і викладачі перебуватимуть у загальному дослідницькому процесі.

Включення ФМ у сучасну систему вищої театральної освіти дозволить оптимізувати не тільки навчання танцювального мистецтва, а й зробити ефективнішою загальну підготовку

студента, сприятиме вдосконаленню його контакту з викладачем: «...соматично обґрунтовані методи навчання танцям, ймовірно, будуть більш ефективними, якщо вони стануть основою навчальної програми для студентів. При цьому студенти і викладачі будуть брати участь у загальній культурі навчання й підготовки» (Roche J., Huddy A., 2015: 152–153). Це може стати предметом подальших досліджень в українській театральній та хореографічній педагогіці.

Висновки. Таким чином, Метод Фельденкрайза, зокрема АТМ, є вельми корисним для використання в навчанні танцювального мистецтва студентів театральних зов. Звернення уваги на внутрішні відчуття через дослідницькі послідовності руху відкриє нові можливості фізичної організації, дозволить віднайти альтернативні способи реалізації наміру в межах будь-якого виду хореографії або танцювального стилю та почати рухатися витончено й граціозно, орієнтуючись не стільки на наслідування певного зразка, скільки на самовираження. Завдяки АТМ створюється нова концепція мислення та відчуття тіла й розуму, а також їх взаємозв'язку, а відсутність обмежень на самореалізацію та прагнення конкретної мети зробить процес опанування танцю комфортним, цікавим, невимушеним та безболісним, особливо враховуючи кардинально відмінні фізичні дані, розумові здібності, емоційну сферу акторів та режисерів, чия підвищена чутливість сприятиме покращенню ефективності перцепції запропонованого матеріалу. Використання ФМ значно розширить спектр рухів та відчуттів, підвищить знатність більш широкого розуміння простору, відкриє нові аспекти взаємодії з учасниками танцювальної дії. Увесь набутий досвід зрештою реалізується в необмежені можливості створення танцювально-пластичних характеристик того чи іншого образу, втілення будь-якого емоційного стану, створення злагодженого акторського ансамблю, що вельми необхідно у творчому процесі театального вишу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Стрельчук В., Іващенко І. Метод Фельденкрайза в контексті розвитку інституціональних моделей акторського навчання ХХІ ст. *Вісник КНУКіМ. Серія: Мистецтвознавство*. Вип. 40. Київ : КНУКіМ, 2019. С. 82–86.
2. Фельденкрайз М. Осознание через движение. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2001. 151 с.
3. Fortin S., Long W. Integrating the Feldenkrais Method within Dance Technique Class. *The Feldenkrais Journal*. Vol. 17, 2004. P. 41–53.
4. Kovich, Z. Promoting Dexterity in Technical Dance Training using the Feldenkrais Method. *Feldenkrais Research Journal*. Vol. 3, 2007. 6 p. URL : http://iffresearchjournal.org/system/files/4-Kovich_IFF_Vol3_2007.pdf (date of the application: 28.04.2020).

5. McClellan L. Exploring Self Image: The Feldenkrais Method and Ballet. *The Feldenkrais Method of somatic education*, 2014. URL : https://www.feldenkraisguild.com/article_content.asp?edition=1§ion=20&article=102 (date of the application: 02.05.2020).

6. Roche J., Huddy A. Creative adaptations: integrating Feldenkrais principles in contemporary dance technique to facilitate the transition into tertiary dance education. *Theatre, Dance and Performance Training*. Vol. 6(2), 2015. 145–158.

REFERENCES

1. Strelchuk V., Ivashchenko I. Feldenkrais Method v konteksti rozvytku instytutsionalnykh modelei aktorskoho navchannia XXI st. [The Feldenkrais Method in the context of institutional models development in actor training in the 21st century]. Bulletin of KNUKiM. Series in Arts. Issue 40. Kyiv: KNUKiM, 2019. P. 82–86 [In Ukrainian].

2. Feldenkrais M. Osoznavanie cherez dvizhenie [Awareness through Movement]. Moscow: Institute for Humanitarian Research, 2001. 151 p. [In Russian].

3. Fortin S., Long W. Integrating the Feldenkrais Method within Dance Technique Class. *The Feldenkrais Journal*. Vol. 17, 2004. P. 41–53

4. Kovich Z. Promoting Dexterity in Technical Dance Training using the Feldenkrais Method. *Feldenkrais Research Journal*. Vol. 3, 2007. 6 p. URL: http://iffresearchjournal.org/system/files/4-Kovich__IFF_Vol3_2007.pdf (date of the application: 28.04.2020)

5. McClellan L. Exploring Self Image: The Feldenkrais Method and Ballet. *The Feldenkrais Method of somatic education*, 2014. URL: https://www.feldenkraisguild.com/article_content.asp?edition=1§ion=20&article=102 (date of the application: 02.05.2020)

6. Roche J., Huddy A. Creative adaptations: integrating Feldenkrais principles in contemporary dance technique to facilitate the transition into tertiary dance education. *Theatre, Dance and Performance Training*. Vol. 6(2), 2015. 145–158