

DOI: <https://doi.org/10.51209/platform.1.11.2025.339-354>
УДК 792.028:378.147:316.77(045)

Валерія Дмитрівна ШТЕФЮК,
кандидат мистецтвознавства, доцент,
Київська муніципальна академія естрадного
та циркового мистецтв,
Київ, Україна,
e-mail: 14valeri777@gmail.com,
ORCID: 0000-0002-0981-3003

СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ТІЛЕСНОЇ ПІДГОТОВКИ АКТОРА: ІНТЕРКУЛЬТУРНИЙ ВИМІР І ФІЗИЧНА ВИРАЗНІСТЬ

Анотація. У статті розглянуто актуальні проблеми сучасної акторської підготовки в контексті глибоких трансформацій, що відбуваються у світовому та українському театральному просторі. Основну увагу зосереджено на необхідності переосмислення ролі тіла актора не лише як фізичного інструменту, а як центрального каналу художнього самовираження, здатного передавати зміст, емоції та сенси незалежно від вербальних засобів. Постановка проблеми полягає у необхідності оновлення традиційних освітніх моделей акторської майстерності, що переважно спираються на психологічні методи, шляхом інтеграції інтеркультурних і тілесно-орієнтованих підходів. Метою дослідження є вивчення ефективності сучасних методів фізичної акторської підготовки, передусім методу Тадаші Сузукі, як інструменту формування сценічної виразності, підвищення тілесної свідомості актора та створення цілісної акторської природи, в якій поєднуються тіло, голос, енергія та присутність. У процесі дослідження використано компаративний аналіз провідних сучасних

методів акторського тренінгу (Сузукі, Е. Богарт, Дж. Ноббс, було-практики), феноменологічний підхід до аналізу тілесності актора (на основі ідей Б. Уілшира), описово-аналітичний метод для вивчення структур тренінгів та інтеркультурний аналіз задля виявлення спільного та відмінного в східних і західних театральних традиціях. У результаті зроблено висновок, що тілесна присутність актора на сцені має глибоке екзистенційне значення, оскільки саме через тіло актор здатен створювати автентичний сценічний образ, який не просто відтворює, а втілює внутрішню суть персонажа. Акцентується на необхідності формування «інтегрованого актора» – такого, що поєднує фізичну дисципліну, енергетичну чутливість і голосову свободу в єдину систему творчого вираження. У сучасній театральній освіті все більшого значення набувають ті підходи, які розглядають акторський тренінг не лише як засіб формування навичок, а як глибокий процес самопізнання, культурного діалогу та розвитку цілісної творчої особистості.

Ключові слова: акторська підготовка, тілесність, художнє самовираження, інтеркультурний підхід, метод Сузукі, сценічна виразність.

Вступ: Сучасне театральне мистецтво, зокрема в умовах глобалізації й міжкультурного діалогу, переживає трансформаційні зміни, що безпосередньо впливають на методи професійної підготовки актора. В умовах динамічного розвитку сценічної мови, розширення жанрових меж і переосмислення ролі тіла в акторському процесі постає потреба в оновленні традиційних освітніх підходів, зокрема в українській театральній школі. Тіло актора дедалі більше усвідомлюється не лише як інструмент виконання, а як автономний і чутливий носій художнього

змісту, через який реалізується індивідуальне й культурне самовираження митця.

Сучасні методики акторського тренінгу дедалі частіше звертаються до тілесних практик, що мають витoki у східних філософіях, ритуальних техниках і тілесно-орієнтованих системах розвитку. У центрі цих підходів – прагнення до цілісного розуміння природи актора як істоти, в якій тіло, розум, енергія та емоція формують нерозривну єдність. Зокрема, метод Тадаші Сузукі, який активно впроваджується у світовій театральній практиці, надає тілу функцію головного провідника сценічної правди, здатного передавати зміст навіть поза вербальним виміром.

Актуальність цієї теми полягає у необхідності переосмислення ролі тілесного у професійній акторській підготовці, а також у дослідженні тих педагогічних практик, які сприяють формуванню актора нового типу – відкритого, інтуїтивного, міжкультурно чутливого й тілесно усвідомленого. Стаття присвячена аналізу сучасних методів тілесного тренінгу, їх філософських засад, педагогічних механізмів та їхнього впливу на формування художньої мови актора.

Постановка проблеми. Сучасне українське театральне мистецтво, інтегруючись у світовий театральний простір, зазнає впливу провідних тенденцій його розвитку, зокрема пов'язаних із феноменом інтеркультурності в театральному мистецтві. Це привертає увагу мистецтво- й театрознавців, актуалізуючи питання інтеркультурного полілогу в театрі і методик підготовки актора. З цього виникає необхідність проаналізувати сучасні методики підготовки актора в контексті інтеркультурного театального тренінгу, підкресливши значення тіла як основного засобу виразності в акторському мистецтві, а також дослідити вплив східних і західних практик (зокрема методів Тадаші Сузукі, Е. Богарт, Д. Ноббса, танцю було) на

формування нового типу актора. Вперше комплексно проаналізовано взаємодію між тілесними та голосовими аспектами акторського тренінгу на основі інтеркультурних методик. Висвітлено значення східної тілесної філософії та практик (зокрема бутто, технік дихання «йо-ха-кью», методів Сузукі) у контексті західної акторської освіти.

Таким чином, виникає потреба окреслити новий підхід до підготовки актора як «інтегрованої» істоти, у якій тіло, голос, свідомість і підсвідомість функціонують як єдине ціле. Зроблено компаративний аналіз акторських тренінгів Сузукі, Богарт, Ноббса та практики бутто. Феноменологічний підхід до тіла актора (з опорою на концепції Б. Уілшира). Використано описово-аналітичний метод вивчення структур і принципів вправ. Інтеркультурний аналіз застосовано для розкриття спільного та відмінного між східними й західними традиціями підготовки актора.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Один з небагатьох вітчизняних культурологів, до кола наукових інтересів кого належать акторські практики представників японського театру, О. Хлистун у науковій статті «Феномен методики акторського тренінгу Тадаші Сузукі» [3] досліджує відомий тренінг представника сучасного японського театрального мистецтва «Грамастика ніг», виявляє новаторські підходи Т. Сузукі до формування і розвитку навичок голосоведення та підключення емоційного компонента як наслідок формування актором тілесного усвідомлення, а також визначає вплив означеного тренінгу на вдосконалення майстерності акторського перевтілення. Аспект поєднання в акторському тренінгу слова та руху на прикладі методу Тадаші Сузукі розглядають А. Карпенко та А. Коленко у науковій розвідці «Слово в русі як засіб формування майстерності актора на прикладі методу Тадаші Сузукі» [2].

Емоційний аспект провідних методик акторського тренінгу на сучасному етапі розвитку театральної педагогіки аналізують І. Іващенко та В. Стрельчук у науковій публікації «Провідні методики професійного акторського тренінгу: емоційний аспект» [1]. Дослідниці проявляють неабиякий науковий інтерес до вивчення закордонних акторських тренінгів.

Виходячи з цього, **метою** дослідження стало охарактеризувати сучасні інтеркультурні методи підготовки актора як дієвий підхід до фізичної виразності актора.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі розвитку світового та українського театрального мистецтва професійна освіта актора в Україні потребує оновлення – перегляду існуючої системи підготовки та запровадження інтеркультурних форм і методів навчання. Такий підхід розширює горизонти акторського мислення, сприяє глибшому розумінню витоків різних театральних традицій і формує в артистові підвищену чутливість, гнучкість мислення й готовність сприймати суперечності. Через занурення в театральні умовності, що сформували сучасний театральний простір, українські актори здобувають основу для створення власних актуальних і самобутніх творчих стратегій.

Основи акторського мистецтва завжди пов'язані з тілом як універсальним інструментом самовираження, притаманним кожній людині. Особливість тіла актора полягає в тому, що воно постійно перебуває під поглядом глядача, усвідомлюючи цю наявність, водночас залишаючись зануреним у дію. Феноменолог і дослідник акторської природи Б. Уілшир у своїй праці «Рольова гра та ідентичність: межі театру як метафори» вказує, що «тіло, в якому ми живемо і яке є невіддільним від нас, володіє нестабільною ідентичністю... Моє вираження

усвідомлюється мною лише через дзеркальне відображення, яке спершу відкривається мені через сприйняття тіл інших» [10, с. 184]. І далі він зазначає: «Я» іноді є свідомим тілом, що проявляється у театральній формі перед іншими, а перше та третє бачення цього тіла взаємозалежні» [10, с. 232]. Ці твердження дозволяють дійти висновку, що незалежно від обраної методики, основою театральної виразності є тілесність. Саме зв'язок між тілом і розумом актора є наріжним каменем вираження, і викладач акторського мистецтва має ставитися до цього з повагою, враховуючи соціальні та особистісні контексти життя. Тісна взаємодія між студентом і педагогом, побудована в межах інтекультурного підходу, набуває ключового значення для процесу формування актора.

Одним із найвпливовіших і найрозповсюдженіших сучасних методів акторського тренінгу є «Suzuki Method of Actor Training», створений видатним японським режисером Тадаші Сузукі. Його система базується на синтезі технік давньогрецького театру та елементів східних бойових мистецтв, що спрямовані на розвиток здатності актора до перевтілення через роботу з внутрішньою енергією. Суть методу полягає в тому, щоб біологічну енергію, закладену в тілі, трансформувати у потужну силу сценічного вираження [3, с. 209].

Тадаші Сузукі акцентує не на механічному злитті елементів традиційного східного й сучасного західного театрів, а на створенні якісно нового театру – шляхом осмисленого використання цінних рис давнього театрального мистецтва як противаги кризі театру сьогодення. Його тренінг націлений на повернення актору природних відчуттів і здатності до автентичного самовираження через пробудження первинної, тваринної енергії, об'єднання тілесних можливостей у єдиний цілісний інструмент.

Суть методу полягає в роботі з тілом шляхом складних фізичних вправ, що сприяють поглибленню володіння голосом, посиленню виразності навіть мінімальних жестів, а також розвитку максимальної концентрації. Завдання актора – навчитися передавати зміст через тіло, сформувавши цілісного «інтегрованого актора», в якому тіло і голос зливаються в єдиний канал потужного наміру. Ключовим елементом методу є активізація первісної енергії, яку сучасна людина часто втрачає під впливом технічного прогресу. Вправи, запропоновані Сузукі, мають на меті пробудити в акторові здатність користуватися всіма п'ятьма органами чуття – зором, слухом, дотиком, смаком і нюхом – як інструментами сценічного вираження, що виводить акторське мистецтво на новий рівень цілісності й глибини.

Вправи на дихання й рух є основою тілесної присутності актора в інтеркультурному акторському тренінгу. Основу тренінгу Тадаші Сузукі складають вправи, спрямовані на постановку дихання та руху, які вимагають від актора глибокого відчуття власного центру тяжіння. Цей центр, за методикою, переноситься в область третьої чакри — кілька сантиметрів нижче пупка. Практика передбачає статичність верхньої частини тіла, контрольоване та зосереджене дихання, а також максимально активну участь м'язів ніг у виконанні ритмічних кроків і фігур, що супроводжуються музикою в стилі вуду [4, с. 118].

Одним із прикладів сучасного інтеркультурного акторського тренінгу є техніка «Погляд» американської режисерки та викладачки Е. Богарт. У ній поєднуються постмодерністські ідеї хореографа М. Оверлі, зокрема методика «Шість поглядів», із фізично інтенсивним підходом Сузукі. Суть цього поєднання полягає у роботі з трьома ключовими компонентами – енергією, диханням та центрами тяжіння. Завдяки цьому тіло актора стає не просто

сильним та гнучким, а й наповненим сценічним «голосом», здатним заповнювати простір і встановлювати зв'язок із глядачем.

У своїй практиці акторський педагог Д. Ноббс робить наголос на розвиток у виконавця чуття часопростору, а також усвідомлення власної тілесної присутності. Його тренінг передбачає вивільнення внутрішньої енергії, яка, у процесі сценічного дії, перетворюється у вербальні знаки – інтелектуальні повідомлення, що набувають глибини та чуттєвого наповнення. Головна мета актора в цій системі – навчитися діяти цілісно, поєднуючи тіло та голос у будь-якій позі й ритмі, не розділяючи ці компоненти. У методиці FSPA (Frank Suzuki Performance Aesthetics) рух виступає основою для віднайдення справжнього голосу актора.

Д. Ноббс поєднує у своєму тренінгу японську систему Сузукі з західними кінестетичними практиками та контемпорарі-танцем. Він адаптує метод Сузукі через включення рухів, що виникають із центру тіла і впливають на розвиток голосу, адже як рух, так і голос мають спільне джерело – імпульс. Студенти в цій системі не заучують зовнішні форми, а досліджують витoki власних рухів і звучання, здобуваючи знання про принципи руху, які можна надалі застосовувати в різних сценічних ситуаціях [9, с. 98]. Оригінальність адаптації методики Тадаші Сузукі в інтерпретації Д. Ноббса полягає у наступному:

- дослідження фізичного та метафоричного Центру актора;
- робота з потоком внутрішньої енергії, що активізує дихання, м'язи та голос;
- акцент на поняттях «Центр», «Ядро», «буття» та «почуття», де головну роль відіграють не розумові конструкції, а тілесні переживання, які є джерелом дії.

Поняття «Центр» у тренінгу розглядається крізь призму трьох ментальних аспектів (ясність думки, інтелектуальна свобода, чіткість внутрішнього образу) та двох фізичних (чіткість руху й голосу; глибина енергії, що активізує тіло, дихання й звучання). Щоб працювати з цим Центром, який у взаємодії з розумом відкриває доступ до внутрішнього «Я» актора і дозволяє наповнити уявою його ядро, необхідно розпізнати як біологічне, так і езотеричне «ядро» – глибинну основу тіла та його творчого потенціалу [7, с. 16].

У цьому контексті танець у театрі розглядається як ключовий інструмент розвитку пластичності актора. Він продовжує залишатися важливим засобом вираження і відіграє провідну роль у сучасних системах акторської підготовки, допомагаючи вибудовувати тіло як свідомий і чуттєвий інструмент творчості.

У контексті інтеркультурності на особливу увагу заслуговує японський авангардний танець «буто», який розглядається західними театральними педагогами як одна з форм тілесної репрезентації сучасності. Його художні риси втілюють новаторське розуміння людської тілесності. Наприклад, К. Беркет у власній системі акторського тренінгу послуговується італійською оперою, комедійним мистецтвом Ч. Чапліна, китайською оперою та японським буто для виявлення спільних рис кінетичної координації [6, с. 254].

Буто має низку фундаментальних характеристик, які активно використовуються в сучасних інтеркультурних акторах тренінгах. До них належать:

- збереження низького центру тяжіння, що досягається за допомогою етнічних особливостей японської тілобудови, зокрема вигнутих ніг (високі стрибки чи обертання у буто відсутні);

- витягування жестів і поз, які походять із глибин історії, та їхнє вивільнення через тіло (буто часто, але не обов'язково, супроводжується білим гримом на оголеному тілі та поголеною головою);
- танцювання у незвичному, деформованому стилі, коли рухи повинні виникати зсередини, з підсвідомості, як спосіб вивільнення глибинних переживань.

Застосування буто в акторському тренінгу спрямоване не на показ чи демонстрацію, а на існування тіла в просторі як самоцінної присутності. У цьому підході рух зводиться до мінімуму або взагалі зникає – жест виникає з внутрішньої потреби, а не нав'язаної форми. Актор має вийти за межі свого особистого «я», поступаючись тілом для втілення сутностей природних об'єктів – від живих істот до предметів. Буто спонукає до звернення до архетипів, що існують поза межами індивідуального досвіду, і сприяє перенесенню тіла у сферу невизначених матеріальних та духовних форм. За твердженням засновника буто Тацумі Хідзікати, завдання танцю полягає в «археології тіла» – пробудженні сплячих емоцій у глибинах історії, зауважуючи, що присутність виконавця не потребує акцентування [3]. Дослідники наголошують, що подібна практика пов'язана з унікальним баченням тіла, відмінним від західного механістичного підходу. У західній культурі тіло сприймається як структурно визначене у просторі, тоді як у східній – як посудина, у якій циркулює енергія [10, с. 154]. Важливим інтеркультурним аспектом буто у тренінгу є зв'язок із традиційним театром. Но, зокрема з його медитативною концентрацією.

Окремі варіанти тренінгу передбачають виконання складних, розірваних у ритмі та напрямках рухів, що є неспівдвладними для свідомої координації. Метою є прорив на новий рівень свідомості шляхом розриву з усталеним

шаблоном через складне завдання. Інший ефективний метод – «зв'язування тіла словом», у якому актор асоціює фрази зі своїми тілесними та сенсорними відчуттями, створюючи тілесні образи: «рухатися – але не ходити – між небом і землею», «помістити скляне око в центр лоба», «суглоби підвішені, як у кроку павука» тощо. Такі фрази, що нагадують дзенські коани, стимулюють інтуїтивне пізнання.

Ключові компоненти інтеркультурного акторського тренінгу включають:

- масаж та розслаблення – в положенні лежачи, сидючи, стоячи, з фіксованим або вільним диханням, а також у парі. Мета – поступове вивільнення тілесних імпульсів;
- дихальні техніки – вправи на видих за структурою «йо-ха-кью», створеною у XIV ст. Дзеамі і пізніше інтерпретованою Е. Барбою, П. Бруком, Йоші Ойда та іншими;
- роботу з резонаторами – повернення до автентичного звучання голосу та тілесної вібрації;
- тіло в сценічному просторі – навчання здатності «слухати» простір, відчуття життєвого та сценічного простору;
- відчуття ансамблю – розвиток чутливості та взаємодії в групі, де кожен учасник стимулює натхнення інших;
- взаємодію з партнером – комунікацію, енергетичну та полемічну рівновагу, формування конфлікту через взаємний обмін;
- роботу з предметом – вправи з палицею, віялом, маскою; робота з нейтральними об'єктами стимулює уяву та фізичну конкретизацію, створює умовність та глибоку присутність.

Наприклад, «гра з палицею» розвиває не лише фізичну координацію, а й психологічну чутливість.

Робота з віялом (традиція театру Кабукі) дозволяє виявити емоційні стани через об'єкт, не занурюючись у власні почуття.

Маска, імпровізація, вправи «підвищеної напруги» й «анонімний текст» також слугують розвитку внутрішньої присутності актора.

Унікальний психофізичний підхід до тренінгу акторів пропонує Ф. Зарілли – режисер, актор, педагог, засновник «The Llanarth Group» і керівник низки міжнародних інтеркультурних акторських шкіл. Його інтенсивна підготовка базується на практиках йоги, південноіндійського бойового мистецтва каларіпаятту та китайського стилю тайцзицюань. Зарілли вважає, що актори мають досягти не лише зовнішнього технічного рівня, а й глибокого інтуїтивного усвідомлення власного досвіду – через дихання, тілесні пози, емоційну чутливість. У статті «До феноменологічної моделі втілення способів досвіду актора» він аналізує різні рівні цього досвіду, називаючи найвищий рівень «естетичним розумом тіла» [11, с. 660]. Його система базується також на закритому бойовому мистецтві Марма Аді.

Висновки. Таким чином, можна з упевненістю стверджувати, що східні тілесно-енергетичні практики стали важливою складовою сучасної театральної підготовки. Сьогодні існує численна кількість методів навчання акторів – як традиційних, перевірених поколіннями, так і новаторських. Попри розбіжності у філософії та методиці, всі вони базуються на тілі та голосі як основних носіях культурно обумовленої виразності. Світова театральна культура демонструє зростаючий інтерес до акторських тренінгів, які, попри різноманітність підходів, об'єднані ідеєю необхідності розвитку психофізичного апарату актора, а також концепцією тренінгу як методу дослідження, що сприяє гармонії між

тілом і душею. Акторська підготовка в усьому світі стає все більш інтеркультурною – з постійним обміном досвідом, переосмисленням кордонів та інтеграцією різних світоглядів.

У найближчій перспективі українська театральна школа продовжить розвивати національні традиції, опираючись на систему К. Станіславського як на її фундамент. Водночас можна передбачити активне зростання інтересу до інтеркультурних акторських тренінгів, у яких органічно переплітатимуться техніки українського театру з практиками західного та східного походження. Такий синтез, на нашу думку, є передумовою успішного поступу театральної освіти та відкриває нові горизонти для театрального мистецтва України.

Список використаної літератури:

1. Іващенко І., Стрельчук В. Провідні методики професійного акторського тренінгу: емоційний аспект. *Культура і сучасність*. 2018. № 2. Сс. 93-100.
2. Карпенко А., Коленко А. Слово в русі як засіб формування майстерності актора на прикладі методу Тадаші Сузукі. *Матер. Конф. Молодіжної наукової ліги*. 2020. Сс. 80-81.
3. Хлисту́н О. Феномен методики акторського тренінгу Тадаші Сузукі. *Актуальні питання культурології*. 2017. Вип. 17. Сс. 208-215.
4. Behrens E. Training a performer's voices. *Theatre, Dance and Performance Training*. 2016. Is. 7 (3). Pp. 453-471.
5. Bergmark J. *Butoh – Revolt of the Flesh in Japan and a Surrealist Way to Move*. URL: <https://surl.li/awecvg>.
6. Carrythers I. *The Theatre of Suzuki*. Cambridge: Cambridge University Press. 2004. 328 p.

7. Lewis R. Self discovery through voice and body. International Journal of Humanities and Social Science. 2014. Vol. 4. № 1. January. Pp. 11-20.
8. Noverre J.-G. Les lettres sur la danse.
URL: <https://surli.cc/ycwyib>.
9. Sanders V. Dancing and the Dark Soul of Japan: An Aesthetic Analysis of Butō. Asian Theatre Journal. 1988. № 5 (2). Pp. 148-163.
10. Wilshire B. Role – playing and Identity : The Limits of Theatre as Metaphor. Cultural Hermeneutics. 1976. Vol. 4. Is. 2. Pp. 199-207.
11. Zarrilli P. B. Toward a phenomenological model of the actor’s embodied modes of Experience. Theatre Journal. 2004. Vol. 56. No. 4. Pp. 653-666.

Valeriia D. SHTEFIUK,

PhD in Arts, Associate Professor,
Kyiv Municipal Academy of Circus and Performing Arts,
Kyiv, Ukraine,
e-mail: 14valeri777@gmail.com,
ORCID: 0000-0002-0981-3003

Abstract. The article addresses current issues in contemporary actor training within the context of profound transformations in both global and Ukrainian theatre. The focus is placed on the need to reconsider the role of the actor’s body – not merely as a physical instrument, but as a central channel of artistic expression capable of conveying meaning, emotion, and intention beyond verbal language. The problem is defined as the necessity to renew traditional educational models of actor training, which are largely based on psychological methods, by integrating intercultural and body-oriented approaches. The aim of the study is to analyze the effectiveness of modern physical actor training techniques – primarily Tadashi Suzuki’s method –

as a means of enhancing stage expressiveness, developing bodily awareness, and shaping a holistic actor identity that unites body, voice, energy, and presence. The methodology includes comparative analysis of leading actor training methods (Suzuki, Anne Bogart, John Nobbs, and butoh practices), a phenomenological approach to the actor's corporeality (based on the ideas of B. Wilshire), descriptive and analytical study of exercise structures, and intercultural analysis to identify commonalities and distinctions between Eastern and Western theatrical traditions. The research concludes that the actor's bodily presence on stage holds not only functional but also existential significance, as it is through the body that the actor creates an authentic stage image, embodying the inner essence of the character. The study highlights the importance of forming an "integrated actor" – one who fuses physical discipline, energetic sensitivity, and vocal freedom into a unified system of artistic expression. In modern theatre education, increasing emphasis is placed on training approaches that view actor development not merely as skill acquisition, but as a deep process of self-discovery, cultural dialogue, and the cultivation of a holistic creative identity.

Key words: actor training, corporeality, artistic expression, intercultural approach, Suzuki method, stage expressiveness.

References:

1. Ivashchenko, I., Strelchuk, V. (2018). Providni metodyky profesiinoho aktorskoho treninhu: emotsiinyi aspekt [Leading methods of professional acting training: emotional aspect]. *Kultura i suchasnist.* 2, 93-100 [in Ukrainian].
2. Karpenko, A., Kolenko, A. (2020). Slovo v rusi yak zasib formuvannia maisternosti aktora na prykladi metodu Tadashi Suzuki [The word in the movement as a means of forming the mastery of an actor using the example of the Tadashi Suzuki

method]. Mater. Konf. Molodizhnoi naukovoii lihy, 80-81 [in Ukrainian].

3. Khlystun, O. (2017). Fenomen metodyky aktorskoho treninhu Tadashi Suzuki [The phenomenon of Tadashi Suzuki's acting training method]. Aktualni pytannia kulturolohii. 17, 208-215 [in English].

4. Behrens, E. (2016). Training a performer's voices. Theatre, Dance and Performance Training. 7 (3), 453-471 [in English].

5. Bergmark, J. Butoh – Revolt of the Flesh in Japan and a Surrealist Way to Move. Available at: <https://surli.li/awecvg> [in English].

6. Carrythers, I. (2004). The Theatre of Suzuki. Cambridge: Cambridge University Press [in English].

7. Lewis, R. (2014). Self discovery through voice and body. International Journal of Humanities and Social Science, 4 (1), January, 11-20 [in English].

8. Noverre, J.-G. Les lettres sur la danse. Available at: <https://surli.cc/ycwyib> [in French].

9. Sanders, V. (1988). Dancing and the Dark Soul of Japan: An Aesthetic Analysis of Butō. Asian Theatre Journal, 5 (2), 148-163 [in English].

10. Wilshire, B. (1976). Role – playing and Identity: The Limits of Theatre as Metaphor. Cultural Hermeneutics. 4 (2), 199-207 [in English].

11. Zarrilli, P. B. (2004). Toward a phenomenological model of the actor's embodied modes of Experience. Theatre Journal. 56 (4), 653-666 [in English].