

Опыт применения техники Александра в Харьковском университете искусств имени И.П. Котляревского

Полная версия. Сокращенная опубликована в сб. Перспективы психологической науки и практики: сборник статей Международной научно-практической конференции. РГУ им. А. Н. Косыгина, 16 июня 2017 г. / под ред. В.С. Белгородского, О.В. Кащеева,

И.В. Антоненко, И.Н. Карицкого. – М.: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина», 2017. ISBN 978-5-87055-540-9

The experience of using Alexander's technique in Kharkov University of Arts named by I.P. Kotlyarevsky

Alexander's technique, which is very popular among British artists, can be recommended to students-musicians and theater actors – shows an experiment, expanded from 2013 in Kharkov National University of Arts named by I.P. Kotlyarevsky. Educators and listeners gave a speech as the experts, who checked the effectiveness of the method on themselves. In the article the preliminary results are summarized: in the first case – the empirical observations and discoveries. The key points of using the method are presented. The directions of further researches are suggested, and some theoretical assumptions are showed.

Keywords: *Alexander technique, poise, artistic plastic improving, levels of movements, body-oriented therapy.*

Техника Александра, очень популярная среди британских артистов, может быть рекомендована студентам-музыкантам и театралам — показывает эксперимент, начавшийся в 2013 года в ХНУИ имени И.П. Котляревского г. Харькова. Педагоги и слушатели университета выступили как эксперты, проверяющие на себе результативность этого метода. В статье подведены предварительные итоги эксперимента: в первую очередь эмпирические наблюдения и открытия. Изложены ключевые моменты применения техники. Предложены направления дальнейших исследований, даны некоторые предположения теоретического характера.

Ключевые слова: *техника Александра, осанка, совершенствование артистической пластики, уровни построения движений по .Бернштейну, телесно-ориентированная терапия.*

Поклонники метода Фредерика Матсиаса Александра называют ее автора гением и утверждают, что специалисты из самых разных областей – медицина, естественные науки, педагогика, религия, музыка, политика, промышленность, литература, философия, психология – охотно прибегали к помощи этой результативной техники. Имя Александра называют в ряду ма-

стеров телесно-ориентированной терапии – Александра Лоуэна, Иды Рольф, Моше Фельденкрайза, Томаса Ханна, Дэвида Боаделлы – практиков, которые разрабатывали систему нервно-мышечного обучения, помогающую обрести свободу движений, исцеляющую душу через работу с телом. Но эмпирических подтверждений эффективности этой методики пока известно не так много, утверждает британский психолог, режиссер и певец Гленн Вильсон: недостаточно исследований, в ходе которых независимые специалисты провели бы сравнение результатов экспериментальной и контрольной групп [4, с. 329]. В русскоязычных научных изданиях, похоже, таких исследований вовсе нет (судя по доступной литературе). Наиболее известны работы, в которых представлен метод Александра: У. Барлоу «Техника Александра», Р. Крейз «К здоровью через естественную осанку», Б. Якубанеце «Руководства по телесно-ориентированной терапии». И, к сожалению, в этих работах совсем не отражен опыт применения методики в работе с артистами – а ведь именно для них создавал ее Александр. Правда, на англоязычном сайте [10] можно найти закладки «для музыкантов», однако популяризацию и теоретическое осмысление этой остроумной методики, безусловно, следует продолжать.

С такой целью в Харьковском национальном университете искусств имени И.П. Котляревского был развернут эксперимент, в ходе которого техника Александра (наряду с другими методами психофизического совершенствования артистов) в 2013 году была предложена студентам и преподавателям. **Целью предлагаемой статьи** будет подведение предварительных итогов этого эксперимента. В основном это будут эмпирические наблюдения и открытия. Делались они на основании устных опросов, бесед, анализа анкет, заполняемых респондентами (текст анкеты приведен в приложении), а также наблюдений экспериментаторов, активно включающихся в процесс освоения методики. Некоторые предположения теоретического характера будут даны в выводах.

Изложение материалов исследования

Даже при беглом знакомстве с идеями Александра, видно, что авторитет его автора в артистической среде – не случаен. *Актуальность и продуктивность методики вытекают из того, что в ней учтены специфические свойства личности служителей муз.* Известно, что музыканты, актеры, художники, постигая вершины мастерства, находятся на пределе своих возможностей: физических, эмоциональных, волевых, интеллектуальных. Поэтому психологи говорят о высокой «цене успеха», которую приходится платить артистам (Г. Вильсон, [4]). В то же время, им присущи такие черты характера,

как богемность («цыганщина»), лень и декадентство. Но! артист привык регулярно трудиться, с раннего детства методично осваивая ремесло. Труд этот не есть мучительное «преодоление» себя, преодоление собственного «не хочу» на волевом пределе, о котором, в частности, говорят спортсмены. По меньшей мере, педагогический опыт показывает, что накал самопринуждения в художественной школе слабее, чем в спортивной. Скорее здесь можно говорить о эволюционном, а не революционном вырастании, неспешном (как бы «вяловатом») многолетнем овладении тайнами мастерства, что порой сопровождается дионисийской избыточностью и «буйством жизни» (Ф. Ницше). К этому следует добавить тенденции к унынию, пессимизму, имморализму, порой присущие представителям «творческих» профессий. Сильные стороны представителей художественных профессий – интеллигентность, образованность, гуманизм, постоянство, а также привычка к неуклонному профессиональному совершенствованию (подобно «улитке на Фудзияме»); развитое воображение и творческий потенциал. Именно эти качества могут сыграть позитивную роль в освоении техники Александера.

Важно, что *для самостоятельных тренировок и применения метода не нужно никаких особых условий*: громоздкий сценический костюм, грим, сложная прическа, теснота закулисного пространства не мешают артисту сосредоточиться на директивах, формирующих осанку, поднимающих тонус и, в идеале – выводящих его в состояние «парения» (в терминологии Уилфреда Барлоу, ученика и зятя Александера), что так необходимо для полноты самовыражения. Упражняться также можно на прогулке, во время работы и учебы (если позволяет профессиональная способность распределять внимание); ожидая в очереди и находясь в транспорте – в те часы, которые принято называть «потерянным временем».

Также «техника Александера может просто отвлекать артиста от тревожных мыслей и от деструктивного внутреннего монолога, причем приблизительно на той же основе, что и медитация» [4, с. 330]. Известно ведь, что артистическим натурам свойственно «самоедство».

Теперь обратимся к некоторым ключевым моментам применения техники в нашем эксперименте.

В процессе работы со студентами и преподавателями мы столкнулись с тем, что *многие рекомендации Александера противоречат привычным для нас нормам держания тела*, которые со школьной скамьи прививаются детям и считаются «правильными». В частности, с детства, сначала в спортивной шеренге, а потом в армейском строю (для мальчиков) мы неоднократно слы-

шим команды: «голову (подбородок) вверх!», «грудь вперед!» (или «грудь колесом!»), «плечи развернуть!», «живот подтянуть!», «мирно!» (последняя команда может быть понята как максимальное вытягивание тела с «защелкиванием» коленного сустава, когда колени как бы втягиваются внутрь). Иногда рекомендуется перенесение центра тяжести на носки (чтобы видеть в строю груди впереди стоящих при команде «равняйся!»); также тренеры часто предлагают «дышать полной грудью», а девушек приучают грудь выпячивать и отставлять таз – как это делают рекламные модницы; наконец, детей приклоняют спиной к стенке и требуют, чтобы пятки, ягодицы, лопатки и затылок выстраивались в одну линию.

Теперь же рассмотрим позу «человек Александра» [1] – положение тела, рекомендуемое для обретения состояния «парения». Удивительно, но пожелания здесь звучат «с точностью до наоборот». Во-первых, *голова не должна подниматься лицом кверху* (в такой позе фотографируют солдат на параде). Ввысь тянется лишь макушка (она как бы «вырастает»), тогда как подбородок слегка приближается к горлу, а голова устремляется «вперед и вверх». Это базовая установка, с которой начинаются занятия по методу Александра. Отметим, что такая «посадка» головы рекомендуется и в танцевальном классе. Объясняется это тем, что позвоночник соединяется с черепом так, что центр тяжести головы всегда будет сдвинут к лицу. Отсюда ее естественное «нависание» вперед, что обеспечивает, по мнению Александра, свободу движений головы.

Во-вторых, *плечи не следует молодцевато разворачивать, лучше их «раздвигать»* (или же они должны «вырастать» – рекомендуют последователи Александра). При этом грудь сильно не выпячивается, наоборот, расширяется спина (можно представить зонтик, раскрывающийся во все стороны: назад, в стороны и, умеренно — вперед). Положение легко почувствовать в хореографической позе «руки в бока», если немного выдвинуть локти вперед. Лучше упираться в таз кулаками, развернутыми вниз пальцами: так исполняются «присядки» в гопаке и русском танце. При таком положении невозможно выпятить грудь, зато подбородок опускается «к себе», спина перестает быть впалой, облегчается дыхание.

На дыхании остановимся подробнее, поскольку для студентов дирижерско-хорового отделения, духовиков, вокалистов, актеров — это тема первостепенной важности: ведь и качество звука, и чистота интонирования, и естественность фразировки, и исполнительская выносливость напрямую зависят от владения мышцами диафрагмы, брюшного пресса и спины. К сожалению, в методах педагогов, направленных на постановку «правильного» ис-

полнительского вдоха и выдоха трудно усмотреть универсальную технологию: слишком тонкий предмет – дыхание, в нем участвуют сотни мышц и контроль здесь осуществляется «на глазок» (исходя из характера звучания, удобства исполнителя, эстетических, стилистических предпочтений, др.); кроме того, следует учитывать многие индивидуальные особенности каждого ученика. Профессионалы согласятся: выдающийся исполнитель порождает свою собственную дыхательную технику, которая, порой, строится на принципах, прямо противоположных технике другого выдающегося исполнителя. Тем ни менее, в ходе нашего эксперимента была сформулирована рекомендация, в которой учтен как педагогический опыт ряда преподавателей университета искусств, так и советы телесно-ориентированных психотерапевтов. Звучит она так: вдох «надувает» спину и «отпускает» низ живота (но не исполняется «полной грудью» при подтянутом прессе!). Барлоу пишет: «Вдох должен исходить от спины. Если вы поднимаете при вдохе верхнюю часть груди, то это похоже на попытку раскрыть зонтик, хватаясь за материю, вместо того чтобы использовать существующий механизм. Это не физиологично». И далее: «Чтобы сделать вдох от спины, нужно сперва освободиться от напряжения брюшных мышц» [1]. Подобную точку зрения высказывает Александр Лоуэн, автор ряда работ по телесно-ориентированной психотерапии. Ученый настаивает на необходимости «отпускания» (распускания, расслабления) мышц нижней части живота, что опять же перечит традиционным рекомендациям «подтянуть живот» [7]. На занятиях вокалистов и исполнителей на духовых инструментах тоже можно услышать пожелание «вдохнуть в спину» или «раздвинуть ребра» (хотя расширение передней части груди присутствует при таком движении). Кроме того, «правильный» исполнительский вдох предполагает опускание купола диафрагмы, а этот прием сопровождается некоторым выпячиванием живота. Для освоения такого дыхания в практике нашего эксперимента мы применяли позу «планка» (Чатуранга Дандасана – в йоге), очень популярную в пилатесе. Опираясь на согнутые локти и пальцы ног, студенты быстро «схватывали»: как происходит вдох при сильном тоническом напряжении брюшного пресса. В таком положении выясняется, что потенциальные «резервуары» для воздуха – именно низ живота и спина. Интересно, что наши наблюдения подтверждают полезность известных упражнений для вокалистов А. Стрельниковой. Напомним, что ее «парадоксальная гимнастика» основана на исполнении быстрых и шумных вдохов именно в моменты наклона, приседания, сдавливания грудной клетки. Таким образом, дыхание «от спины» – органично.

Обсудив тонкости держания головы, туловища и выполнения вдоха — перейдем к тазу и ногам. Хореографы часто говорят о так называемых «мягких коленях» исполнителей. Имеется ввиду, что коленный сустав при стоянии не должен жестко защелкиваться, он как бы готов к свободному движению. Подобная рекомендация дается и последователями Александера. Кроме того, танцевальные позиции предполагают «подтягивание» кобчика, что тоже перекликается с рекомендациями Барлоу: «лобковая кость направлена несколько вперед». Эта позиция не просто дается многим студентам, привыкшим к многочасовым сидениям на стуле. Чтобы ее почувствовать, мы применяли известный «тест фламинго», который является также и удобным упражнением для тренировки равновесия. В частности, респондент получает задание стать на одну ногу и некоторое время удерживать равновесие (с закрытыми глазами эффективность упражнения увеличивается). Время от времени ногу можно менять. Через некоторое время выясняется, что удерживать равновесие при «мягком колене» удобнее (хотя иногда испытуемые упорно пытаются устоять при «защелкнутом» колене). Отмечают, что в такой позе органичнее идет вдох «от спины» и «в низ живота», макушка послушно устремляется вверх, а подбородок — к горлу. Работая с юными музыкантами, мы рекомендуем попрыгать на одной ножке. Это не только весело, но и формирует ощущение позвоночника как «столба», выстраивает положение пояса нижних конечностей.

Регулятором «мягкости» колен может быть угол разворота ступней — выяснилось в нашем эксперименте. Если студент надежно «защелкивает» колено, то скорее всего он слишком сильно разворачивает носки наружу. Тогда респонденту рекомендуется поставить стопы параллельно (такую позицию рекомендует Александр Лоуэн [7]). Объясняя сложившуюся в эксперименте практику, уместно обратиться к рефлексам «красного» и «зеленого» цветов, описанные Томасом Ханной [9]. Исследователь полагал, что эти рефлексы и соответствующие им «застывшие» в теле позы возникают как реакции на стрессовые ситуации. Причем «красная» реакция страха и ухода от ситуации закрепляется, в частности, в повернутых внутрь стопах и согнутых коленях, а реакция усилия («зеленая») характеризуется переразгибанием колен и разворотом стоп наружу. Таким образом, привыкая держать стопы параллельно, можно регулировать и осанку и привычные приспособительные реакции. Хорошие приемы для ощущения «мягкости» колен — стандартные позиции ног, принятые в балете (достаточно исполнять их «по-любительски», без обязательной выворотности); также плотно сдвинутые стопы, касающиеся друг друга от пятки до носков (наподобие тадасаны, или шестой неканонической

балетной позиции); вынесение одной ноги чуть вперед, сохраняя параллельность стоп — собственно, поиск «своих» стоек может быть творческим экспериментом каждого из участников.

Итак, «Бедра должны быть максимально отодвинуты назад, но так, чтобы при этом тело не наклонялось вперед и не нарушалось равновесие. Это снижает привычную тенденцию выдвигать вперед таз в положении стоя» [8, с. 11]. Тогда позвоночный столб выпрямляется и смещается немного назад (но это и не так называемая «плоская спина», описываемая специалистами). Важно то, что человек в такой позе, стоя спиной у стены, не притронется к ней пятками и затылком! Но ведь рекомендация равнять себя у стенки, касаясь затылком, пятками и спиной является наиболее популярной у большинства тренеров, корректирующих дефекты осанки! Напомним, что уже в классических схемах Ф. Штаффеля, иллюстрирующих разные типы осанки (их изображения легко найти в Интернете), точкой отсчета была вертикальная ось, проходившая сбоку от середины черепа через задний край нижней челюсти, далее через плечо и середину линии, соединяющей центры головок бедер, и заканчивающаяся немного дальше от линии, соединяющей шопаровы суставы. Но это не линия, выстраивающая положения пяток, спины и затылка!

Таким образом, мы видим серьезные разночтения, даже настоящую путаницу в определении «правильной» осанки. В частности, на авторитетнейшем сайте Н. Козлова, посвященном проблемам практической психологии, образцом правильной «царственной осанки» является портрет Марии Ермоловой кисти В. Серова [6]. Но специалист определит у актрисы лордоз, поскольку прогиб поясничной части ее позвоночника слишком велик!

Как же происходит *выработка позы «человек Александра» на практике?* Автор методики остроумно предлагает использовать фундаментальный для артистической деятельности механизм идеомоторики: воздействие на респондента осуществляется через словесные напоминания, подкрепляемые лишь легкими прикосновениями, «подсказывающими» телу нужные позы (термин «идеомоторика», тем ни менее, не звучит в цитируемых работах). Барлоу утверждает, что этот прием поначалу озадачил многих специалистов: пациент должен лишь произносить про себя формулы движений, *не производя при этом никаких движений*. Но ведь подобное происходит, когда артист, выучивший свою роль или партию, отстраняется на определенном этапе от мелочной опеки над исполнительским аппаратом и сосредотачивается на внутреннем монологе и тонкостях художественного образа, который спонтанно, как бы «по щучьему велению», порой даже неожиданно для самого творца —

«проявляется» на физическом плане через движение, звук, слово, линию. Психологические механизмы такой материализации были рассмотрены в [3].

Основные команды-напоминания и их варианты изложены у Барлоу, Якубанеце и Крейга. Исполняя рекомендации Александра и его последователей, в работе со студентами мы применяли творческий подход: формулировки «само-напоминаний» варьировались, уточнялись в зависимости от их результативности (Барлоу разрешает такие вольности). Например, команда «спина вытягивается» звучала убедительнее для пробуждения идеомоторной реакции, чем волевой приказ «спину вытянуть»; «ниточка», тянущая макушку вверх, должна быть «серебрянной»: вероятно, тогда ее легче представлять; также продуктивными были фразы «макушка вырастает» (или «вверх»), а «копчик — вниз»; хорошо зарекомендовал себя воображаемый «зонтик», раскрываемый на уровне лопаток и груди (этот пример уже упоминался выше). В ходе эксперимента были придуманы новые директивы, в частности, касающиеся «отпускания» живота, исполнения вдоха «от спины»; использовались идеи из пилатеса: «толкаем лопатки внутрь», «растягиваем пальцы ног в стороны друг от друга», др.

Из сказанного сделаем вывод: *нормы Александр-метода близки к нормам «архитектуры» тела артистических профессий*. Возьмем, к примеру, посадку пианиста. Она во многом соответствует правилам, изложенным у Якубанеце в главе «Как мы сидим» [8]: твердое сидение, опора на седалищные бугры, бедра и ступни (но не на спинку или самый кончик стула); высота банкетки, позволяющая установить угол между бедром и голенью в 90 градусов (для этого музыканты используют специальные накладки на сидение); прямой угол между туловищем и бедрами; спина с естественными кифозом и лордозом (при игре на «форте» исполнитель все же нагибается вперед, перенося тяжесть тела на клавиатуру). Далее, первые занятия по Александру состоят из того, что ученик неоднократно садится и встает, держа руки на затылке [10]. Характерно, что такое положение рук часто используется в народных танцах, например, гопаке. Исполнитель, делая вид, что поддерживает шапку рукой, исполняет «присядку» и другие па. Если читатель попробует эти движения сам, то скорее всего выяснится, что в таком положении танцевальные элементы получаются легче и более «молодцевато». Постановка ног вокалистов и, в некоторых случаях, скрипачей также повторяет рекомендации Барлоу: слегка развернуть носки и, при необходимости, отвести одну пятку назад, перенеся на нее центр тяжести (выше отмечалось, что Лоуэн настаивал на параллельном расположении ступней. Видимо, их угол может варьироваться в зависимости от конституции ученика и задач, стоящих перед ним, а

также предпочитаемому «цвету» привычных реакций по Ханне, см. выше). В ходе эксперимента выявлено большое количество танцевальных поз, помогающих респондентам ощутить положение «человек Александра»: вальс, индийский, испанский, еврейский, грузинский, цыганский, народные танцы. Все это говорит о близости рекомендаций Александра и устоявшихся канонов, выстраивающих осанку артиста.

Установки-напоминания (директивы, команды) Александра должны привести упражняющегося в состояние «парения», что, конечно же, создаст благоприятные условия для сценического самовыражения творца. В нашем эксперименте выяснилось, что возраст студентов обуславливает порой естественное попадание их в такое состояние – просто потому, что они молоды. Вероятно, так чувствует себя летающий мальчик Питер Пэн или булгаковская Маргарита. В то же время, при внешней простоте и непринужденности, занятия по Александру – это активная работа воображения и внимания. Респонденты отмечают улучшение состояния, появление особых, непривычных ощущений легкости и полета, беспричинной веселости, но пока что это лишь «проблески» в работе. Видимо, можно говорить о *результативности всего комплекса* методов психофизического совершенствования артистов, применяемых в эксперименте: это и волновые практики, и танцевальные движения, и популярный «ключ» Алиева, а также другие техники, прошедшие «естественный отбор» студентами университета искусств.

Выводы:

- Подытоживая сказанное и учитывая экспертные оценки участников эксперимента, можно заявить, что метод Александра может быть рекомендован студентам артистических профессий. Следующий этап — сравнение показателей экспериментальной и контрольной групп, это будет предметом очередного исследования.

- Видимо, «правильная» осанка – это *несколько вариантов оптимального расположения тела* в пространстве. Об этом, в частности, говорит Барлоу, когда касается «современного человека» и «человека Александра» [1]. Подчеркнем, что позы и движения, рекомендованные актерам, музыкантам, танцорам в профессиональной деятельности хорошо сочетаются с установками «человека Александра». Но они во многом противоречат нормам, рекомендуемым, в частности, на уроках физкультуры или в армейском строю.

- В ходе эксперимента сформировалось предположение: техника Александра направлена на совершенствование работы уровня палеокинетических регуляций построения движений по Н. Бернштейну (этот уровень «А» отвеча-

ет за тонус, осанку, равновесие, регулирует связку голова-шея) [2]. Ведь методика улучшает тонус мускулатуры, активизирует идеомоторику, связана со способностью удерживать равновесие; опирается на рефлексы шейного отдела позвоночника; она нацелена на то, чтобы тело стало послушным, легким и «парящим». Раскрытие этого тезиса – предмет дальнейших исследований.

- Опыт применения техники Александера позволяет выработать экономные исполнительские приемы и заставляет иначе взглянуть на проблему освобождения мышц, которая всегда стоит перед педагогами искусств. Видимо, артистам следует больше заботиться о хорошем тонусе мышц, а не только об их свободе. Эта идея, не для всех очевидная, может быть подкреплена мнением К. Станиславского, который однажды пошутил, что «абсолютно свободные мышцы – только у трупа» [5]. Его последователь, психолог, кинорежиссер и театральный педагог С. Гиппиус подтверждает: «Странный термин «освобождение мышц» и сегодня вводит педагогов в соблазн наимоднейшей «релаксации» [там же].

- Организаторы эксперимента (автор данной статьи и его консультанты) не обучались технике Александера «из первых рук» – у тренеров, имеющих соответствующий диплом. Тем ни менее, мы убеждены, что студент художественного вуза при желании может разобраться в тонкостях применения этого метода и добиться положительных результатов. Более того, выяснилось, что некоторые студенты и преподаватели практиковали некоторые элементы метода до начала нашего эксперимента.

- Рассматриваемые приемы работы действительно ориентированы на «богемную публику»: они компактны, предполагают развитое воображение и опираются на привычку регулярно трудиться, «не преодолевая», тем ни менее, себя.

- Используя идеи Александера, можно уточнить механизмы исполнительского дыхания. Ведь в рекомендациях педагогов и учебных пособий, к сожалению, трудно выявить научную стройность. В ходе эксперимента предложена формула дыхания, не противоречащая известным педагогическим установкам. В ней подчеркнуты диагональные связи, существующие в теле (в данном случае: спина — низ живота), о продуктивности которых часто говорят теоретики спорта. Кроме того, диагональные связи характерны для движений уровня синергии «В» по Бернштейну [2]. Тем ни менее, вопрос о том, как это – «правильно» дышать – остается дискуссионным.

Среди перспектив дальнейших исследований — соотнесение полученных результатов с идеями ученых, изучавших «язык тела» (Алан Пиз), «язык

жестов» (Гленн Вильсон), соответствия выразительной мимики и позы, выявленные под гипнозом (М. Ямпольский). В планах экспериментальной группы — создание учебных фильмов, где будут развернуты наиболее важные моменты применения методик на практике [11].

Литература

1. *Барлоу Уилфред*. Техника Александра : [Электронный ресурс] / Институт психосоматики. 2006. URL http://www.psychosomatica.ru/aleksandera.html#_Тoc149115463 (Дата обращения 30. 03. 2017).
2. *Бернштейн Н.А.* Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. — М.: Наука, 1990. — 499 с.
3. *Воропаев Е.П.* Проблемы взаимосвязи психического и физического в артистической практике // Гуманитарные основания соци-ального прогресса: Россия и современность: сборник статей Международной научно-практической конференции. В 8 частях. Часть 2 / под ред. В.С. Белгородского, О.В. Кашеева, В.В. Зотова, И.В. Антоненко. — М.: ФГБОУ ВО «МГУДТ», 2016. — С. 77 – 83.
4. *Вильсон Гленн*. Психология артистической деятельности: Таланты и поклонники. Пер. с англ. / Гленн Вильсон. М.: «Когито - Центр», 2001. — 384 с.
5. *Гиппиус С.В.* Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств / Сергей Гиппиус. СПб: Издательство "Речь", 2001. — 178 с.
6. *Козлов Н.И.* Королевская осанка : [Электронный ресурс] / ПСИХОЛОГОС — Энциклопедия практической психологии. 2009-2017. URL http://www.psychologos.ru/articles/view/korolevskaya_osanka (Дата обращения 30. 03. 2017).
7. Сборник биоэнергетических опытов / А. Лоуэн, Л. Лоуэн; Пер. с англ. Е.В. Поле. — М: ООО «Издательство АСТ», 2004. — 188 с.
8. Руководства по телесно-ориентированной терапии / Сост. Б. Якубанеце. СПб: Издательство «Речь», 2010. — 256 с.
9. *Ханна Томас*. Искусство не стареть / Томас Ханна. СПб: Издательство «Питер Пресс», 1997. — 230 с.
10. The Complete Guide to the Alexander Technique : [Электронный ресурс] / <http://alexandertechnique.com/> (Дата обращения 30. 03. 2017).

11. Youtube : [Электронный ресурс] / Совершенствование выразительной пластики артиста. URL <https://www.youtube.com/playlist?list=PLSvc9x7AiZ4lhdtz3xr0DUKeamuhjb22> (Дата обращения 30. 03. 2017).

Приложение

Анкета-опросник результативности применения метода Александра в учебной и исполнительской практике:

- Фамилия, имя, отчество, возраст респондента
- Курс, отделение (театральное, музыкальное), должность и научное звание – если Вы педагог университета
- Сколько Вы занимались на сегодняшний день? (неделя, месяц, год...)
- Что именно Вы делали (команды, приемы)
- Ваши достижения: что получилось, что не получилось; собственные находки, открытия и творческие предложения
- Как отразились занятия в исполнительской практике?
- Дата