УДК 793.3

Цитування*:*
Пастухов О. А. Чуттєві та психосоматичні переваги сучасного танцю: High Heels. *Мистецтвознавчі записки* : зб. наук. пр. 2023. Вип. 43. С. 64–69.

Pastukhov O. (2023). Sensual and Psychosomatic Benefits of Modern Dance: High Heels. Mystetstvoznavchi zapysky: zb. nauk. pr., 43, 64–69 [in Ukrainian].

Пастухов Олексій Анатолійович,
старший викладач кафедри хореографії
Київської муніципальної академії
естрадного та циркового мистецтв
https://orcid.org/0000-0002-4083-5905
o.pastuhov@kmaecm.edu.ua

ЧУТТЄВІ ТА ПСИХОСОМАТИЧНІ ПЕРЕВАГИ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ: HIGH HEELS

Мета статті – проаналізувати чуттєві, тілесні та психоемоційні переваги сучасного танцю на прикладі танцювального стилю High heels. **Методологія дослідження** ґрунтується на комплексному поєднанні низки загальнонаукових і спеціальних методів та підходів, інтегрованих з сучасного мистецтвознавства, психології, та педагогіки. **Наукова новизна** полягає у приверненні уваги до вивчення сучасного танцю в широкому міждисциплінарному контексті, а також до вивчення сучасного танцювального стилю – High heels. **Висновки.** Танець на підборах (High heels) є справжнім видом хореографічного мистецтва, а відтак він заслуговує на більшу дослідницьку увагу, оскільки насамперед втримує важливу еталонну цінність, яка може суттєво вплинути на подальший розвиток сучасного танцю. Йдеться про можливість вільно виражати свої справжні почуття – і емоційні, і тілесні. Крім того, High heels – один із стилів, який дає змогу по-іншому подивитися на тіло, тілесні практики, а відповідно - на фізичні переваги того чи іншого виконавця. Також цей танець дає змогу по-іншому поглянути на інші стилі, які включені в нього, та стати цікавою практикою їх доповнення за допомогою нового аксесуару – взуття на підборах. Популярність та важливість танцю High heels для корекції психоемоційного та фізичного стану вимагає розробки комплексної методики навчання, у тому числі для розширення напрямів сучасної хореографічної освіти.

Ключові слова: сучасний танець, High heels, хореографія, чуттєвість, соматика, тіло, рух.

Pastukhov Oleksiy, Senior Lecturer, Kyiv Municipal Academy of Circus and Variety Arts

Sensual and Psychosomatic Benefits of Modern Dance: High Heels

The purpose of the article is to analyse the sensual, bodily, and psycho-emotional benefits of contemporary dance on the example of the High heels dance style. **The research methodology** is based on a comprehensive combination of a number of general scientific methods and approaches integrated from contemporary art history, psychology, and pedagogy. **The scientific novelty** is to draw attention to the study of contemporary dance in a broad interdisciplinary context, as well as to the study of the contemporary dance style – High heels. **Conclusions**. High heels dance is a real kind of choreographic art, and therefore it deserves more research attention, as it holds an important reference value that can significantly influence the further development of contemporary dance. It is about the ability to freely express your true feelings, both emotional and bodily. In addition, High heels are one of the styles that allow you to look at the body, physical practices, and, accordingly, at the physical advantages of this or that performer in a different way. Besides, this dance allows you to take a different look at other styles that are included in it and become an interesting practice of complementing them with a new accessory – high heels. The popularity and importance of the High heels dance for the correction of psycho-emotional and physical condition requires the development of a comprehensive teaching methodology, including the expansion of modern choreographic education.

Key words: modern dance, High heels, choreography, sensuality, somatics, body, movement.

Усе у світі рухається, змінює ритм, уповільнюється, дрейфує, прискорюється, шкутильгає, біжить, набирає обертів, досягає вершини, вибухає, розсіюється, знову збирається в іншому місці, фокусуючись, щоб сформувати щось нове. Так і світ танцю: він не лише напрочуд яскравий, а й мінливий. Він постійно радує нас появою нових стилів, які освіжають танцювальне мистецтво та допомагають задовільнити навіть

© Пастухов О. А., 2023

найвибагливіші потреби як хореографів і танцюристів, так і глядачів. Особливо показовим у цьому відношенні стали кінець XX – початок XXI століття, які подарували нам таку сучасну хореографію, як contemporary dance, хіп-хоп, брейк-данс, регітон, тектонік, джампстайл, вог, High heels та ін. Особливою відмінністю сучасного танцю стали чуттєвість, імпровізація та вільний вираз емоцій.

Мистецтвознавці не завжди встигають за такою швидкою появою великої кількості нових стилів сучасного танцю. Утім, звернення до їхнього аналізу – важливе завдання сучасної мистецтвознавчої науки, позаяк дає можливість по-новому поглянути на особливості хореографії у більш широкому міждисциплінарному контексті з опорою на останні досягнення у галузі психології, педагогіки, культурології та ін., що значно розширює уявлення про значення танцю в житті сучасної людини та його можливості вирішувати низку питань психоемоційного і соціально-комунікаційного характеру.

Аналіз останніх публікацій за темою дослідження. Різні міждисциплінарні аспекти побутування сучасного танцю вже давно цікавлять зарубіжних дослідників.

Так, у есе «Terra Incognita: Картографування нової території у танці та "культурології"» [5] Д. Десмонд ініціює нові перспективні теми для майбутніх досліджень сучасного танцю, особливо ті, які ще не охоплені науковим інтересом: етнографія, контактна імпровізація, танцювальна культурологія і под. [5]. К. Деніелс у публікації «Цілісне навчання танцюриста: Синтез педагогіки, анатомії та психології» [4] зупиняє свою увагу на необхідності суттєвих змін у принципах викладання хореографії, наголошуючи, що традиційні методики застаріли, позаяк почасти базуються на механічному наслідуванні дій викладача. Традиційний підхід значною мірою покладається на вроджений природний талант і фізичні вимоги до тіла, з незначними пристосуваннями до індивідуальних обмежень, що призводить до формування крихкої самооцінки, уповільненого емоційного розвитку та культури інфантилізації професійних митців. Студенти часто стають пасивними учнями, які відмінно виконують інструкції, але їм бракує внутрішньої обізнаності та мотивації [4].

Такий комплексний підхід до досліджень танцю свідчить, що особливою прикметою останніх досліджень хореографічного мистецтва є те, що вчені звертають увагу не лише на творчі особливості сучасних танцювальних напрямів, різноманітні техніки та методики виконання і викладання, а й на низку інших питань.

Окремо варто відмітити дослідження, які стосуються реакції та емоційного залучення глядачів до танцювального номера. «Залучення до сучасного танцю: що рухи тіла можуть сказати нам про реакцію аудиторії?» [15] - таку назву має публікація Л. Теодору, П.-Г.-Т. Хілі та Ф. Смеральді. Дослідники вивчають різні тілесні реакції глядачів на живі танцювальні виступи, як-то: оплески, підбадьорення, зміна пози, поправка зачіски тощо. На їхню думку, всі ці рухи - це свідчення активної двосторонньої комунікації у системі аудиторія-виконавець [15].

Схожим на тематикою є спрямування статті А. Камуррі, І. Лагерльофа та Г. Вольпе «Розпізнавання емоцій у танцювальних рухах: порівняння реакції глядача та автоматизованих технік» [2]. Автори аналізують та класифікують виразні жести і рухи тіла, зокрема в танцювальних виставах. Це дає змогу класифікувати танцювальні жести з точки зору основних емоцій, виокремивши експресивний контент шляхом порівняння оцінок та реакції глядачів на танцювальні фрагменти [2].

У публікації М. Резона та Д. Рейнольдса «Кінестезія, емпатія та пов’язані з ними задоволення: дослідження враження аудиторії від перегляду танцю» [12] досліджуються різні типи кінестетичних і емпатичних реакцій і задоволення (і навіть незадоволення), які артикулюють глядачі живого танцю в різних стилях і контекстах [12].

У статті «Досвід перегляду танцю: феноменологічно-нейронаукові дуети» [10] К. Джола, С. Еренберг та Д. Рейнольд обговорюють можливі відповідності між нейронауковими відкриттями та феноменологічно обґрунтованими методологіями у дослідженні кінестетичної емпатії під час перегляду танцю [10].

Крістенсен Дж.-Ф., Гайгг С.-Б. та ін. у статті «Посилення емоційних переживань під час танцю за допомогою музики: роль валентності та збудження в крос-модальному упередженні» [3] вимірюють суб’єктивні оцінки емоцій учасників та їхні шкірно-гальванічні реакції у крос-модальній парадигмі сприйняття стимулюючого афекту під час демонстрації відео балетних рухів та інструментального супроводу у вигляді класичної музики [3].

Окремим блоком можна виокремити статті, які торкаються соматичних аспектів.

Так, серед популярних зацікавлень можна виокремити питання тілесності, чуттєвості, які без сумніву притаманні танцювальному мистецтву. Наприклад, монографію Д.-Л. Фолкса «Сучасні тіла: танець і американський модернізм від Марти Грехем до Елвіна Ейлі», в якій вчений досліджує естетичні та тілесні інновації сучасного танцю [7].

У статті «Коротка історія соматичних практик і танцю: Історичний розвиток сфери соматичної освіти та її зв'язок з танцем» [6] М. Едді аналізує основні етапи розвитку інтересу до соматики та формування соматичної освіти, яка в тому числі вплинула на навчання танцю [6].

С. Уотлі у публікації «Соматичні практики: як аналіз руху та розумові образи працюють рука об руку в танці» [16] аналізує соматичні практики - рухові тілесні практики, які висувають на перший план самоусвідомлення та досвід руху. Саме перетину соматичних принципів, образів та інструментів аналізу руху присвячено це есе, де обговорюються проєкти, які їх досліджували [16].

Сексологічні особливості сучасного танцю в аспекті контактної імпровізації у межах історичних, соціальних і культурних контекстів досліджує С.-Дж. Новак у монографії «Поділ танцю: контактна імпровізація та американська культура» [11]. Е. Бернідж у статті «Соматика в танцювальній студії: втілення феміністичної/демократичної педагогіки» [1] висвітлює спільні зв'язки між соматичним і феміністичним/демократичним навчанням для подальшого дискурсу про педагогічні практики в танці; простежує вплив введення соматичних принципів у навчання, що свідчить про еволюцію традиційних методів у бік егалітарного підходу [1].

Незважаючи на досить жвавий інтерес до різних аспектів сучасного танцю, окремі танцювальні практики ще не отримали достатнього наукового висвітлення у таких широких контекстах. Це, зокрема, стосується і такого популярного танцювального стилю як «хай хілс». Спробою заповнити цю прогалину слугує дана публікація.

Мета статті – проаналізувати тілесні, чуттєві та психоемоційні чуттєві переваги сучасного танцю на прикладі танцювального стилю хай хілс.

Виклад матеріалу. High Heels (Хай Хілс) як новий вид сучасного танцю зародився не так давно в США. Автор High heels – Енді Джей – хореограф з Лос-Анджелеса, яка виклала запис танцю на своєму каналі в Ютубі. Потім на її відео з виконанням танцю випадково наткнувся нью-йоркський хореограф низки зірок Ш. Муракамі. Так завдяки випадковості танець став популярним у всьому світі.

«Танець високих каблуків», який ще інколи називають «танцем на шпильках», використовує високі підбори для створення стилізованого образу та підкреслення певного типу рухів.

Власних базових рухів цей танець не має, а лише своєрідно поєднує в собі елементи низки дуже чуттєвих танцювальних стилів: джазфанку, стриптизу, гоу-гоу, степу, попу, латини, хіп-хопу. Цим він привертає увагу, очаровує своїми рухами і такою сексуальною хореографією. З іншого боку, всі, хто оволодівають технікою High heels, одночасно вчаться виконувати й інші танцювальні стилі. Тобто після освоєння основ танцю на підборах додатковою перевагою стане легкість переходу до вивчення іншого стилю.

І хоча ходіння на високих підборах по жорсткій сцені має зовсім інший ефект, ніж ковзання босих ніг по траві, танець High heels на сьогодні вважається чи не найбільш вдалою хореографічною знахідкою для розкріпачення себе, для реалізації бажання відчути своє тіло, розкрити свою тілесну чуттєвість, звільнитися від комплексів, продемонструвати світові, яким ти є насправді, та наповнитися справжньою енергією життя. Вміння володіти тілом та відчувати себе бажаним - основна вимога стилю. Такі психофізичні переваги самі по собі здаються достатніми, щоб виправдати залучення до навчання танцям, в якому з 1970-х років соматика дедалі більше стає вагомою частиною його ландшафту [1].

На сьогодні фактично саме соматичні практики дедалі частіше інформують про те, як танці створюють, виконують та як їм навчають. Тому що багато танцюристів звертаються до соматики, щоб забезпечити здоровий і цілісний підхід до танцю. Низка соматичних практик спираються на образи як джерело руху, для стимулювання більшої чуттєвої взаємодії з тілом і заохочення відчуття «природного» руху та поваги до «природного середовища» [16].

Отже, цей інтригуючий танець – це справжня класика чуттєвості. Розкриття чуттєвості – взагалі основне завдання цього стилю, в якому тісно сусідують рух та мисленнєві образи, що можуть генерувати нові захоплюючі ідеї. Танець зазвичай виконується одноосібно, а це розширює можливості для імпровізації, фрістайлу чи інтерпретації, які переважно зосереджуються навколо сексуальних рухів стегнами.

High heels – це танець SexyStyle, який зачаровує своєю чуттєвістю та спокусливими рухами. Сексуальність такого стилевого поєднання зробила танець особливо популярним. Зрозуміло, що чуттєвість і секс завжди були спірним питанням. Однак нові часи дали змогу поглянути на це питання з більш людської та природної точки зору. У випадку з танцем нині мільйони чоловіків і жінок по всьому світу знаходять притулок у танці як символі власної ідентичності та починають відкривати в собі таланти, про які вони не знали, що можуть їх використати [13]. Тому скромність і зашореність під час виконання High heels варто залишати десь у коморі.

Зрозуміло, що «танець високих каблуків» танцюють на підборах, і чим вони вищі, тим сексуальніше.

Гарні підбори виглядають дуже стильно та подовжують ноги. Примітно, що хоча підбори вважаються переважно жіночим аксесуаром, виконувати танець можуть і чоловіки. Це стиль, який не залежить від статі. Він закликає поглянути на сексуальність з більш художньої та стимулюючої точки зору. І це, безперечно, впливає на самооцінку і те, як ми бачимо світ [13].

Відтак танець на підборах з усвідомленням власної фізичної виразності і впевненості у привабливості настільки спокусливий, що викликає зворотню чуттєву відповідь від глядача. Недарма танець вчені часто описують у категоріях руху і емоцій. Тобто у своїй основі танець – це кінестетичне мистецтво. Реакцію глядачів на танець можна концептуалізувати в термінах реакції на рух, особливо в термінах того, що було описано як «кінестетична емпатія» [12]. Остання, зокрема, може стати дієвим мотиватором залучення до танцю. І не тільки у якості глядача, а й виконавця.

Водночас танцювальні рухи, які не виглядають як надто складні, насправді вимагають вміння тримати баланс, а також ходити на підборах. Звичайно, найбільш чуттєво і сексуально виглядає висока шпилька. Водночас чи не найважливішою вимогою до каблуків є їх зручність і звичність для виконавця, тому вони можуть мати будь-яку форму і висоту. Різне взуття дає змогу змінювати хореографію.

Зрозуміло, що за будь-яких умов спочатку танцювати на каблуках досить складно, потрібно мати терпіння і довго тренуватися, щоб досягнути відповідної легкості, яка необхідна для сексуального позиціонування цього стилю. Потрібно добре володіти своїм тілом, природній центр тяжіння в якому на підборах суттєво зрушений. Взуття на високих підборах значно змінює рівновагу людини. Багато жінок, які носять взуття на високих підборах, піддаються високому ризику падіння [15]. Недарма High heels вимагає володіння балансом і вміння пересуватися на підборах.

Відтак під час заняття на підборах танцюристи в першу чергу вивчають різні загальні моментів, а згодом і типи технік, які тіло може використовувати під час танцю. Тому при оволодінні танцювальною технікою хай хілс варто зосередитися на декількох ключових моментах: навчання правильній ходьбі на підборах; різні види розтяжки для покращення гнучкості; вивчення різних технічних вправ для вдосконалення рухів тілом; хореографічна робота з інтерпретацією різних танцювальних стилів [8].

Отже, під час вивчення High heels, з одного боку, варто орієнтуватися не на набуття певних навичок, які переважно зосереджуються на правильному/неправильному виконанні, тобто на зовнішньому продукті та результатах. З іншого боку, варто не ігнорувати індивідуальні фізичні обмеження та на час забути, що чиєсь тіло не зовсім відповідає фізичним чи анатомічним вимогам хореографії. Ті, чиє тіло не витримує фізичного навантаження через неправильну механіку, не повинні відмовитися від вивчення танцю. Адже зріле мистецтво вимагає самоусвідомлення та здатності до творчої співпраці, під час якої будь-хто має можливість реалізувати свій артистичний потенціал [4].

Танець High heels передбачає не лише вміння ходити на підборах, а й досить інтенсивні рухи, тому перед початком занять необхідно мати базовий рівень фізичної підготовки. Як правильно розподілити свою вагу, баланс, міцність і опору, правильне розташування тіла – все це основні фізичні практики та аспекти, які вивчають на уроках техніки. Спочатку вивчаються невеликі базові кроки, за допомогою яких тренуються м’язи, які задіяні у прикладені зусиль при підйомі п’ятки. Однак згодом стає більш відчутним вплив такого положення на м’язи всього тіла. Поступово, з набуттям легкості, додаються більш складні рухи. Важливо досягнути такого автоматизму, щоб рухатися максимально швидко. Тільки так можна витягнути все максимально корисне з танцю на підборах.

Важливою складовою танцю на підборах є вдалий підбір музичного супроводу: повільна

і бадьора актуальна танцювальна музика, яка дасть змогу поєднати чуттєвість з енергійною хореографією. Недарма дослідники доводять, що емоційні реакції на стимули, представлені однією модальністю сприйняття (наприклад, візуальною), модулюються одночасним представленням афективної інформації іншої модальності (наприклад, слухової). Цей ефект, відомий як крос-модальне упередження. Наслідки реакцій, зокрема емоційних, на рухи потенціюються залежно від музики – сумної чи веселої [3].

Поєднуючи чуттєву хореографією і сучасну музику, High heels суттєво покращує фізичний стан, настрій та загальне самопочуття: зміцнює м'язи; розвиває відчуття ритму; допомагає здобути впевненість, стати зухвалішим, сміливішим, більш розкутим; робить тіло витривалішим, пластичним, гнучкішим; тренує вестибулярний апарат [9]. Недарма вважається, що цей танець дає змогу схуднути, зміцнити спину, стати спортивним, а також допоможе поліпшити координацію.

Та й взагалі будь-який танець давно асоціюється з позитивними наслідками для здоров'я. Як і будь-які інші серцево-судинні вправи, танці прискорюють пульс і збільшують витривалість. Танці також допомагають розвивати координацію, рівновагу та гнучкість. Примітно, що за допомогою танцю можна позбутися монотонності традиційних тренувань у тренажерному залі.

Висновки. На нашу думку, танець на підборах (High heels) є справжнім видом хореографічного мистецтва, а відтак він заслуговує на більшу дослідницьку увагу, оскільки насамперед втримує важливу еталонну цінність, яка може суттєво вплинути на подальший розвиток сучасного танцю. Йдеться про можливість вільно виражати свої справжні почуття – і емоційні, і тілесні.

Крім того, High heels – один із стилів, який дає змогу по-іншому подивитися на тіло, тілесні практики, а відповідно - на фізичні переваги того чи іншого виконавця. Також цей танець дає змогу по-іншому поглянути на інші стилі, які включені в нього, та стати цікавою практикою їх доповнення за допомогою нового аксесуару – взуття на підборах.

Популярність та важливість танцю High heels для корекції психоемоційного стану вимагає розробки комплексної методики навчання, у тому числі для розширення напрямів сучасної хореографічної освіти.

Література

1. Burnidge A. Somatics in the dance studio: Embodying feminist/democratic pedagogy. Journal of Dance Education. 2012. № 2. P. 37-47.
2. Camurri A., Lagerl'of I., Volpe. G. Recognizing emotion from dance movement: comparison of spectator recognition and automated techniques. Hum. Comput. Stud. 2003. 59. P. 213–225.
3. Christensen J.-F., Gaigg S.-B., Gomila A., Oke P., Calvo-Merino B. Enhancing emotional experiences to dance through music: the role of valence and arousal in the cross-modal bias. URL: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2014.00757/full (дата звернення: 09.04.2023).
4. Daniels K. Teaching to the whole dancer: Synthesizing pedagogy, anatomy, and psychology. The IADMS bulletin for teachers. 2009. №1. P. 8-10.
5. Desmond J. C. Terra Incognita: Mapping New Territory in Dance and "Cultural Studies". Dance Research Journal. 2000. № 32 (1). P. 43-53.
6. Eddy M. A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. Journal of Dance and Somatic Practices. URL: http://wellnesscke.net/downloadables/AbriefhistoryofSomaticanddance.pdf (дата звернення: 09.04.2023).
7. Foulkes J. L. Modern Bodies: Dance and American Modernism from Martha Graham to Alvin Ailey. Chapel Hill & London: University of North Carolina Press, 2002. 257 p.
8. Heels Dance 101: A Beginner's Guide To This Fun And Flirty Dance. URL: https://betterme.world/articles/heels-dance/ (дата звернення: 09.04.2023).
9. High Heels у Києві. URL: https://dancedynasty.com.ua/style-danceheels (дата звернення: 09.04.2023).
10. Jola C., Ehrenberg S., Reynolds D. The experience of watching dance: phenomenological-neuroscience duets. Phenomenol. Cogn. Sci. 2011. №. 11. P. 17–37.
11. Novack C. J. Sharing the Dance: Contact Improvisation and American Culture. Madison, Wisconsin: The University of Wisconsin Press, 1990. 280 p.
12. Reason, M., and Reynolds, D. Kinesthesia, empathy, and related pleasures: an inquiry into audience experiences of watching dance. Dance Res. 2007. № 42. P. 49–75.
13. Sexystyle y Heels Dance, Tacones para todes. URL: https://streetdancearea.com/sexystyle-y-heels-dance-tacones-para-todes/ (дата звернення: 09.04.2023).
14. Takata Y., Uchiyama E. Wearing high-heeled shoes on a side slope makes standing balance unstable. Journal of Bodywork and Movement Therapies. 2023. Vol. 33. P. 171-175.
15. Theodorou L., Healey P. G. T., Smeraldi F. Engaging With Contemporary Dance: What Can Body Movements Tell us About Audience Responses? Frontiers in Psychology. URL:

https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00071/full (дата звернення: 09.04.2023).

16. Whatley S. Somatic Practices: How Motion Analysis and Mind Images Work Hand in Hand in Dance. Handbook of Human Motion. P. 1911–192. URL: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-14418-4_113 (дата звернення: 09.04.2023).

References

1. Burnidge A. (2012). Somatics in the dance studio: Embodying feminist/democratic pedagogy. Journal of Dance Education. 2 : 37-47. [in English]

2. Camurri A., Lagerlʹof I., Volpe. G. (2003). Recognizing emotion from dance movement: comparison of spectator recognition and automated techniques. Hum. Comput. Stud. 59:213–225. [in English]

3. Christensen J.-F., Gaigg S.-B., Gomila A., Oke P., Calvo-Merino B. Enhancing emotional experiences to dance through music: the role of valence and arousal in the cross-modal bias. URL: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2014.00757/full [in English]

4. Daniels K. (2009). Teaching to the whole dancer: Synthesizing pedagogy, anatomy, and psychology. The IADMS bulletin for teachers. 1:8-10. [in English]

5. Desmond J. C. (2000). Terra Incognita: Mapping New Territory in Dance and "Cultural Studies". Dance Research Journal. 32 (1) : 43-53. [in English]

6. Eddy M. A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. Journal of Dance and Somatic Practices. URL: http://wellnesscke.net/downloadables/AbriefhistoryofSomaticanddance.pdf [in English]

7. Foulkes J. L. (2002). Modern Bodies: Dance and American Modernism from Martha Graham to Alvin Ailey. Chapel Hill & London: University of North Carolina Press [in English]

8. Heels Dance 101: A Beginner’s Guide To This Fun And Flirty Dance. URL: https://betterme.world/articles/heels-dance/ [in English]

9. High Heels in Kyiv. URL: https://dancedynasty.com.ua/style-danceheels [in Ukrainian]

10. Jola C., Ehrenberg S., Reynolds D. (2011). The experience of watching dance: phenomenological-neuroscience duets. Phenomenol. Cogn. Sci. 11:17–37. [in English]

11. Novack C. J. (1990). Sharing the Dance: Contact Improvisation and American Culture. Madison, Wisconsin: The University of Wisconsin Press [in English]

12. Reason M., Reynolds D. (2007). Kinesthesia, empathy, and related pleasures: an inquiry into audience experiences of watching dance. Dance Res. 42 : 49–75. [in English]

13. Sexystyle y Heels Dance, Tacones para todes. URL: https://streetdancearea.com/sexystyle-y-heels-dance-tacones-para-todes/ [in Spanish]

14. Takata Y., Uchiyama E. (2023). Wearing high-heeled shoes on a side slope makes standing balance unstable. Journal of Bodywork and Movement Therapies. 33 :171-175. [in English]

15. Theodorou L., Healey P. G. T., Smeraldi F. Engaging With Contemporary Dance: What Can Body Movements Tell us About Audience Responses? Frontiers in Psychology. URL: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00071/full [in English]

16. Whatley S. Somatic Practices: How Motion Analysis and Mind Images Work Hand in Hand in Dance. Handbook of Human Motion. URL: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-14418-4_113 [in English]

Стаття надійшла до редакції 12.04.2023
Отримано після доопрацювання 16.05.2023
Прийнято до друку 24.05.2023