

თამთა თავდიშვილი,
საქართველოს შოთა რუსთაველის თეატრისა და
კინოს სახელმწიფო უნივერსიტეტი,
დრამის ფაკულტეტის დოქტორანტი,
ასისტენტ-პროფესორი

რეზიუმე

სხეული თეატრალურ ხელოვნებაში წარმოადგენს არა მხოლოდ ინსტრუმენტს მოძრაობისთვის, არამედ ის არის ფსიქოემოციური გამოცდილებების პირდაპირი გამტარი. სცენაზე სხეული უფრო გამჭვირვალეა, ვიდრე რეალურ ცხოვრებაში, რაც მსახიობს აძლევს შინაგანი მდგომარეობის სრულფასოვანი გამოხატვის საშუალებას და ეს პროცესი ეხმარება მას, პარტნიორთან ერთად განავითაროს თანაგანცდა.

მოშე ფელდენკრაისის მიდგომა აქცენტს აკეთებს კუნთის მეხსიერებაზე და შინაგანი მოქმედების სპონტანურობაზე. მისი ტექნიკა საშუალებას აძლევს მსახიობს, გათავისუფლდეს წარსულის ემოციური იმპლანტებისგან, უზრუნველყოს სხეულის ფიზიკური და ფსიქოლოგიური სიჯანსაღე და შექმ-

ნას ორგანული, ემოციურად ნარატიული მოქმედება. ATM და FI მოდულები აერთიანებს ჯგუფურ და ინდივიდუალურ პრაქტიკას, რაც სცენაზე მოძრაობის თავისუფლებას, ემოციურ ინტენსივობასა და შემოქმედებით კონტროლს ერთდროულად ავითარებს.

სხეულის მომზადება, როგორც ფიზიკურ, ისე ენერგეტიკულ კონტექსტში, წარმოადგენს სცენაზე სპონტანური მოქმედების აუცილებელ წინაპირობას. ფსიქოსომატური მეთოდების ინტეგრაცია არა მხოლოდ ზრდის მსახიობის ფიზიკურ უნარებს, არამედ აძლიერებს მისი ემოციური ინტელექტისა და შემოქმედებითი თვითგამოხატვის შესაძლებლობას, რაც სცენაზე სრულყოფილი და ორგანული წარმოდგენის საფუძველს ქმნის.

მოშე ფელდენკრაისის მეთოდი მსახიობებისთვის და ფსიქოსომატიური სავარჯიშოების ინტეგრირება სასწავლო გეგმაში

საკვანძო სიტყვები: კუნთის მეხსიერება, ფსიქოსომატიური მოძრაობა, სხეული, სხეულის მომზადება, ცნობიერი, ემოციური თვითგამოხატვა.

სხეულის როლი თეატრალურ ხელოვნებაში ხშირად განიხილება, როგორც ძირითადი ინსტრუმენტი, რომელიც მსახიობს საშუალებას აძლევს, საკუთარი შინაგანი მდგომარეობა ფიზიკური მოძრაობებით გამოიხატოს. თუმცა, თანამედროვე თეატრალური პრაქტიკა უფრო ღრმად აანალიზებს იმ გზებს, როგორ შეიძლება სხეულის ცნობიერება გახდეს შემოქმედებითი გარდაქმნის წყარო. მოშე ფელდენკრაისის მიერ შემუშავებული მეთოდი სწორედ ამ გამოწვევას პასუხობს, რადგან იგი ემყარება ორ ძირითად მოდულს - Awareness Through Movement (ATM) და Functional Integration (FI). ორივე მიდგომა მიზნად ისახავს ადამიანის მოძრაობისა და ფსიქოემოციური მდგომარეობის ჰარმონიზაციას, რაც განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს მსახიობის ფიზიკურ და ფსიქიკურ მომზადებაში.

ფელდენკრაისის მეთოდის ერთ-ერთი მთავარი ღირებულება იმაში მდგომარეობს, რომ იგი სხეულს განიხილავს არა მხოლოდ როგორც ბიოლოგიურ მექანიზმს, არამედ, როგორც ცნობიერების პლატფორმას, რომელიც მუდმივად ადპტირდება და ახალ გამოცდილებებსაც ითვისებს. ეს არის მიდგომა, რომელიც სცილდება ტრადიციულ ფიზიკურ ვარჯიშებს და უფრო მეტად ორიენტირდება ცნობიერების განვითარებაზე. კამპეს აზრით, ფელდენკრაისის სისტემა რთული რესურსია, რომელიც არა მხოლოდ ფიზიკურ, არამედ ემოციურ და შემოქმედებით თვითშემეცნებასაც უწყობს ხელს, რითაც იგი განსაკუთრებით ეფექტურია შემოქმედებითი პროფესიის წარმომადგენლებისთვის, მათ შორის მსახიობებისთვის.¹

მნიშვნელოვანია ისიც, რომ ATM მოდული, როგორც ჯგუფური პრაქტიკა, ქმნის კოლექტიურ გამოცდილებას, სადაც მონაწილეები ერთდროულად ავითარებენ სხეულის მოქნილობასა და

1 Kampe, Eros, Theatre, Dance and Performance Training, N2, 2015, pp. 190-206.

შეგნებულ მოქმედებას. ასეთი ჯგუფური ვარჯიშები ხელს უწყობს იმპროვიზაციისა და პარტნიორული ურთიერთქმედების უნარებს, რაც მსახიობებისთვის აუცილებელია. ხმის მუშაობის კონტექსტში ნელსონისა და ბლეიდს-ზელერის განხილული ფელდენკრაისის მეთოდი ცხადყოფს, რომ მოძრაობისა და ცნობიერების ჰარმონიზაცია აუმჯობესებს ვოკალურ კონტროლსაც, რაც სცენაზე მსახიობის გამოხატვის ფართო სპექტრს უზრუნველყოფს.²

FI მოდული განსხვავებული ხასიათისაა, რადგან იგი ინდივიდუალურ პრაქტიკას გულისხმობს და უფრო მეტად ფოკუსირებულია პერსონალური საჭიროებებისა და ფიზიკური შეზღუდვების გადალახვაზე. მსახიობისთვის ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, რადგან ინდივიდუალური ტრავმები და დაძაბულობები ხშირად უშლის ხელს სრულყოფილ ფიზიკურ გამოხატულებას. იგვენუს კვლევები თეატრალურ განათლებაში ადასტურებს, რომ ფელდენკრაისის ინდივიდუალურ პრაქტიკას წარმატებით იყენებენ სტუდენტები როგორც ცნობიერების განვითარების, ასევე ფიზიკური ბლოკების აღმოფხვრის პროცესში.³

ფელდენკრაისის მიდგომა განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებს ყურადღების გადატანას მოძრაობის ხარისხზე და არა ძალისხმევის ინტენსივობაზე. ეს პრინციპი ეწინააღმდეგება ტრადიციულ თეატრალურ ვარჯიშებს, რომლებიც ხშირად ფიზიკურ გამძლეობას უსვამენ ხოლმე ხაზს. ელგელიდისა და კრესგეს შეფასებით, სწორედ ეს განსხვავებაა ფელდენკრაისის მეთოდის მთავარი სიახლე, რადგან იგი მიზნად ისახავს ადამიანის მოძრაობის ჰარმონიულობისა და შეგნებული კონტროლის განვითარებას, და არა მხოლოდ ფიზიკური ძალის გაძლიერებას.⁴

მომზადების პროცესში განსაკუთრებული ადგილი უკავია სუნთქვისა და ხმის ინტეგრაციას, რომელიც მსახიობის როლის ორგანულ შესრულებას განაპირობებს. კელტონის ნაშრომი ცხადყოფს, რომ Awareness Through Movement სავარჯიშოები, რომლებიც სუნთქვისა და სხეულის მოძრაობის ჰარმონიაზეა ორიენტირებული, განსაკუთრებით სასარგებლოა ხმოვან პრაქტიკაში. შედეგად, მსახიობი არა მხოლოდ უკეთ აკონტროლებს ხმას, არამედ ახერ-

2 Nelson, Blades-Zeller, Singing, 2001, pp. 44-49.

3 Igweonu, From Posture, Feldenkrais Research Journal, 2018.

4 Elgelid, Kresge, The Feldenkrais, 2021, pp. 62-65.

ხებს საკუთარი ემოციური მდგომარეობის გამოხატვას ხმის საშუალებით.⁵

ფელდენკრაისის მეთოდი ასევე ქმნის პირობებს შემოქმედებითი თავისუფლებისა და სპონტანურობის განვითარებისთვის, რაც აუცილებელია თანამედროვე თეატრალური სცენის მოთხოვნებთან გასამკლავებლად. რაჭირის მიხედვით, ფელდენკრაისის მიდგომა შეიძლება ჩაითვალოს მსახიობის პროფესიული იარაღის ნაწილად, რადგან იგი აძლევს პრაქტიკოსს შესაძლებლობას – გადაამოწმოს და განავითაროს საკუთარი მოძრაობითი ჩვევები, რაც როლზე მუშაობის ხარისხს აუმჯობესებს.⁶

მსახიობისთვის სხეული ყოველთვის განიხილება, როგორც ემოციების მატარებელი. ფელდენკრაისის მოდულებში მოძრაობის გააზრებული პირდაპირ უკავშირდება ემოციურ ინტენსივობას, რაც უზრუნველყოფს, რომ ფიზიკური მოქმედება არ იყოს მხოლოდ ტექნიკური, არამედ მასში აისახოს შინაგანი განცდა. შოლის ნაშრომი ხაზს უსვამს იმას, რომ ფელდენკრაისის პრაქტიკა ქმნის კავშირს სხეულსა და შემოქმედებით თვითგამოხატვას შორის, რითაც იგი სცენაზე „ფიზიკური ნარატივის“ ჩამოყალიბების საშუალებას იძლევა.⁷

ამასთანავე, ფელდენკრაისის მეთოდის თეორიული და პრაქტიკული ინტეგრაცია სასწავლო პროცესში, როგორც ცელოს სწავლებისას, ასევე თეატრალურ განათლებაში, მიუთითებს მის უნივერსალურობაზე. ჩემბერს-ოზასკის კვლევამ აჩვენა, რომ ფელდენკრაისის გამოყენება სტუდენტებში იწვევს არა მხოლოდ ფიზიკური თავისუფლების ზრდას, არამედ შემოქმედებითი დისციპლინის გაღრმავებასაც, რაც პირდაპირი მნიშვნელობისაა მსახიობებისთვის.⁸

მთლიანობაში, ATM და FI მოდულები ქმნის უნიკალურ სინთესს ჯგუფურ და ინდივიდუალურ პრაქტიკებს შორის. ეს სინთეზი საშუალებას აძლევს მსახიობს, ერთდროულად განავითაროს როგორც სხეულის მოქნილობა და მოძრაობის შეგნება, ასევე ინდივიდუალური სირთულეების დაძლევა. ფელდენკრაისის მეთოდი სცდება ტრადიციული ფიზიკური ვარჯიშის ფარგლებს და მსახიობის პრო-

5 Kelton, Singing, 2018, pp. 118-122.

6 Rahir, Tools, Feldenkrais Research Journal, 2023.

7 Sholl, The Feldenkrais, 2021, pp. 85-91.

8 Chambers-Ozasky, Fostering, PhD diss., 2024, pp. 133-137.

ფესიულ გამოცდილებას მატებს ახალ, ინტერდისციპლინურ განზომილებას. ამდენად, იგი შეიძლება ჩაითვალოს არა მხოლოდ ფიზიკური მომზადების ინსტრუმენტად, არამედ თეატრალური განათლების ერთ-ერთ სტრატეგიულ კომპონენტად.

ფელდენკრაისის ფსიქოსომატური სავარჯიშოების ინტეგრაცია მსახიობის სასწავლო პროცესში წარმოადგენს ერთ-ერთ ყველაზე მნიშვნელოვან გამოწვევას თანამედროვე თეატრალურ პედაგოგიკაში. ამის მიზეზი არის ის, რომ თეატრალური განათლება დღეს უკვე ვეღარ შემოიფარგლება მხოლოდ ტექსტის დამახსოვრებით ან რეპეტიციაზე გაწერილი მოძრაობების შესრულებით. თანამედროვე მსახიობს სჭირდება ისეთი სისტემა, რომელიც ერთდროულად უზრუნველყოფს მის სხეულებრივ თავისუფლებას, ფსიქოლოგიურ სტაბილურობას და შემოქმედებით თვითგამოხატვას. აქედან გამომდინარე, ფსიქოსომატური პრაქტიკების ინტეგრირება სასწავლო გეგმაში წარმოადგენს არა დამატებით ელემენტს, არამედ სასიცოცხლო აუცილებლობას. ნიკოლას ანდერსონის თქმით, მსგავსი მიდგომები ჯერ კიდევ რუდოლფ შტაინერის პედაგოგიურ პრინციპებშიც იკვეთებოდა, სადაც სხეული და სული ერთიან საგანმანათლებლო სისტემაში განიხილებოდა.⁹

მნიშვნელოვანია, რომ ფსიქოსომატური სავარჯიშოები არ უნდა განიმარტოს მხოლოდ როგორც ფიზიკური ვარჯიშების კომპლექტი. ისინი უფრო მეტად არის დაკავშირებული ცნობიერების გაფართოებასთან და სხეულის, როგორც შემოქმედებითი ლაბორატორიის გააზრებასთან. ამ პროცესში სტუდენტი სწავლობს საკუთარ სხეულში არსებულ შინაგან ბარიერებთან მუშაობას და თანდათანობით იძენს შინაგან თავისუფლებას. ანტონია ბაცოგლუს ექსპერიმენტული კვლევა „სესამის მიდგომის“ საფუძველზე გვიჩვენებს, რომ ფსიქოფიზიკური მომზადების პროცესში სწორედ ასეთი ინტეგრირებული პრაქტიკები არის ეფექტური, რადგან ისინი ერთდროულად მოიცავს ემოციურ, ფიზიკურ და ინტელექტუალურ კომპონენტებს.¹⁰ ეს კი პირდაპირ ეხმარება მსახიობს სცენაზე ორგანული არსებობის ჩამოყალიბებაში.

ფსიქოსომატური სავარჯიშოების ინტეგრირება სასწავლო პროცესში ასევე გულისხმობს ემოციური ინტელექტის გაძლიერებას. მსახიობის პროფესია შეუძლებელია წარმატებით განხორცი-

9 Anderson, On Rudolf, Literature & Aesthetics 21, N1, 2011, pp. 77-95.

10 Batzoglou, Towards a Theatre, PhD diss., 2014, pp. 101-105.

ელდეს იმ შემთხვევაში, თუ შემსრულებელს არ გააჩნია საკუთარი ემოციებისა და თანაგრძნობის მართვის უნარი. ჰეზერ კორვინის კვლევა ხაზს უსვამს იმას, რომ ემოციური ინტელექტის განვითარება მჭიდროდ უკავშირდება ისეთ სასწავლო მიდგომებს, როგორიცაა სანდფორდ მეისნერის ტექნიკა, სადაც რეპეტიციის დროს სტუდენტი სწავლობს არა ტექსტის დამახსოვრებას, არამედ პარტნიორის ემოციურ რეაგირებაზე პასუხის გაცემას.¹¹ ეს ხაზს უსვამს იმას, რომ ფსიქოსომატური ვარჯიშები ნებისმიერი სასწავლო კურსის განუყოფელი ნაწილი უნდა იყოს.

ფელდენკრაისთან ერთად, განსაკუთრებით უნდა აღინიშნოს ალექსანდერის ტექნიკის როლი, რომელიც მსახიობის სასწავლო გეგმაში ფსიქოსომატური მიდგომების ერთ-ერთ ყველაზე ეფექტურ ინსტრუმენტად ითვლება. ემილი ქილდოუს თქმით, ალექსანდერის ტექნიკა არა მხოლოდ სხეულის დინამიკის კონტროლს უწყობს ხელს, არამედ ხელს უშლის სტუდენტებში დაგროვილი სტრესისა და გადაღლილობის ნეგატიურ შედეგებს.¹² ეს პრაქტიკა აჩვენებს, რომ სწავლის პროცესში ფსიქოსომატური სავარჯიშოების ინტეგრაცია არა მხოლოდ შემოქმედებითი, არამედ ფსიქოლოგიური სარგებლის მომტანია.

თანამედროვე სამყაროში მნიშვნელოვანი გახდა დისტანციური და ციფრული განათლების პირობებში ფსიქოსომატური პრაქტიკების ინტეგრაციის საკითხი. აიმი ლარიმერის თქმით, ვირტუალურ სივრცეში შესაძლებელია ფსიქოსომატური კურსის განხორციელება, რადგან ასეთი სავარჯიშოები არ მოითხოვს მხოლოდ ფიზიკურ თანაარსებობას, არამედ სტუდენტის შინაგან კონცენტრაციას.¹³ ეს მაგალითი ცხადყოფს, რომ ფსიქოსომატური მიდგომები ადაპტირებადია და მათი ინტეგრაცია შეიძლება სხვადასხვა საგანმანათლებლო ფორმატში.

თანამედროვე სასწავლო გეგმებში ფსიქოსომატური სავარჯიშოების ინტეგრაცია ასევე უკავშირდება ეთიკურ და მენტალურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ საკითხებს. დენიელ ლიმანის დისერტაციაში განსაკუთრებული ყურადღება ეთმობა იმ პრობ-

11 Corwin, The Relationship, PhD diss., 2014, pp. 88-92.

12 Kildow, The Alexander, Production Symposium of the Mid America Theatre Conference, 2018, pp. 4-6.

13 Larimer, Articulate, Journal of Physical Education, Recreation & Dance 87, N5, 2016, pp. 42-48.

ლემას, რომ თეატრალურ განათლებაში ხშირად უგულებელყოფილია სტუდენტთა ფსიქიკური ჯანმრთელობა, მაშინ როდესაც მაღალი კონკურენციის პირობებში ეს ერთ-ერთი ყველაზე სერიოზული გამოწვევაა.¹⁴ ამდენად, ფსიქოსომატური სავარჯიშოების ინტეგრირება სასწავლო გეგმაში არა მხოლოდ პროფესიული, არამედ ეთიკური ვალდებულებაც არის.

ფსიქოსომატური განათლება არ შემოიფარგლება მხოლოდ თეატრით. ის ფართოდ გამოიყენება სხვა ხელოვნების სფეროებშიც. კონსტანტინე ნულისის კვლევაში ნაჩვენებია, თუ როგორ შეიძლება როლფინგისა და ფელდენკრაისის მეთოდების ინტეგრირება მუსიკალურ განათლებაში, კერძოდ – ფორტეპიანოზე შესრულებაში.¹⁵ ეს მაგალითი ადასტურებს, რომ ფსიქოსომატური სავარჯიშოები უნივერსალურია და მათ ინტეგრაციას შეუძლია მნიშვნელოვნად გაამდიდროს ნებისმიერი შემოქმედებითი დისციპლინა.

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა დაეთმოს მედიტაციურ პრაქტიკებს, რომლებიც მსახიობის სასწავლო პროცესში ფსიქოსომატური ვარჯიშების ერთ-ერთ ყველაზე ღრმა განზომილებას ქმნის. კევინ პეიჯი ხაზს უსვამს, რომ ცნობიერებაზე ორიენტირებული სავარჯიშოები, რომლებიც მედიტაციის ტექნიკას ეფუძნება, არა მხოლოდ აუმჯობესებს სტუდენტის კონცენტრაციას, არამედ ქმნის შინაგანი ტრანსფორმაციის შესაძლებლობას.¹⁶ ეს მიდგომა კიდევ ერთხელ ადასტურებს, რომ ფსიქოსომატური სავარჯიშოების ინტეგრაცია სასწავლო პროცესში სცილდება მხოლოდ ფიზიკურ მომზადებას და ფართო ფილოსოფიურ-სამეცნიერო საფუძველს მოიცავს.

ამრიგად, ფსიქოსომატური სავარჯიშოების ინტეგრირება სასწავლო გეგმაში კომპლექსურ და მრავალშრიან პროცესს წარმოადგენს. ეს არის დისციპლინა, რომელიც ერთდროულად პასუხობს თანამედროვე თეატრალური განათლების ტექნიკურ, ფსიქოლოგიურ, ეთიკურ და ფილოსოფიურ მოთხოვნებს. ფსიქოსომატური პრაქტიკების ინტეგრაცია ქმნის ახალ გზებს, სადაც მსახიობის მომზადება აღარ არის მხოლოდ ტექსტისა და მოძრაობის სინთეზი, არამედ – მთლიანად ინდივიდის ტრანსფორმაციის პროცესი.

14 Leeman, Redefining, PhD diss., 2025, pp. 134-137.

15 Noulis, Somatic, PhD diss., 2017, pp. 57-60.

16 Page, Advanced, 2018, pp. 73-76.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- Kampe Th., Eros and Inquiry: The Feldenkrais Method as a Complex Resource, Theatre, Dance and Performance Training 6, N2, 2015. <https://doi.org/10.1080/19443927.2015.1027451> 25/11/2025
- Nelson S. H., Blades-Zeller E., Singing with Your Whole Self: The Feldenkrais Method and Voice, Lanham, MD, 2001. <https://books.google.com/books?id=6-N39R9KKVwC> 25/11/2025
- Igweonu K., From Posture to Acture: Developing Awareness in Movement and Performer Training in UK Higher Education Using the Feldenkrais Method, Feldenkrais Research Journal, 2018. <https://feldenkraisresearchjournal.org/index.php/journal/article/view/17> 25/11/2025
- Elgelid S., Kresge Ch., The Feldenkrais Method: Learning Through Movement, 2021. <https://books.google.com/books?id=V6NnEAAQBAJ> 25/11/2025
- Kelton K. Singing With Your Whole Self: A Singer's Guide to Feldenkrais Awareness Through Movement, 2018. <https://www.jstor.org/stable/26537785> 25/11/2025
- Jean-Kristof R., Tools for the Practice of Acting, Feldenkrais Research Journal, 2023. <https://feldenkraisresearchjournal.org/index.php/journal/article/view/133> 25/11/2025
- Sholl R., The Feldenkrais Method in Creative Practice, 2021. <https://www.torrossa.com/it/resources/an/5214326> 25/11/2025
- Chambers-Ozasky A., Fostering Freedom: The Feldenkrais Method in Cello Pedagogy and Performance, PhD diss., 2024. <https://search.proquest.com/openview/6cfebee7d550deca851784deb36df10b/1> 25/11/2025
- Anderson N., On Rudolf Steiner's Impact on the Training of the Actor, Literature & Aesthetics 21, N1, 2011. <https://openjournals.library.sydney.edu.au/LA/article/view/5054/5759> 25/11/2025
- Batzoglou A., Towards a Theatre of Psychagogia: An Experimental Application of the Sesame Approach into Psychophysical Actor Training, PhD diss., 2014. <https://crco.cssd.ac.uk/id/eprint/381> 25/11/2025
- Heather C., The Relationship between Emotional Intelligence and Sanford Meisner Actor Training, PhD diss., 2014. <https://www.researchgate>.

net/publication/269633035 25/11/2025

- Kildow E. S., The Alexander Technique, Mindfulness, and Wellness for Performing Arts Students, Production Symposium of the Mid America Theatre Conference, 2018. https://theatrepractice.us/pdfs/Kildow_Alexander%20Technique.pdf 25/11/2025
- Larimer A., Articulate Bodies: The Value of a Somatic Curriculum in a Virtual World, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 87, N5, 2016. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07303084.2015.1131211> 25/11/2025
- Leeman D. R., Redefining Actor Training: Prioritizing Mental Health and Ethical Pedagogy in Higher Education Actor Training Programs, PhD diss., 2025. https://repository.lsu.edu/gradschool_dissertations/6740 25/11/2025
- Noulis C., Somatic Education and Piano Performance: Rolfing® and Feldenkrais® in the Performing Arts, PhD diss., 2017. <http://www.open-access.bcu.ac.uk/4860> 25/11/2025
- Page K., Advanced Consciousness Training for Actors: Meditation Techniques for the Performing Artist, London, 2018. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315145594> 25/11/2025

THEATROLOGY

Tamta Tavidshvili,

Shota Rustaveli Theatre and Film Georgia State University,

PhD student, Faculty of Drama,

Assistant Professor

INTEGRATING THE FELDENKRAIS METHOD AND PSYCHO- PHYSICAL EXERCISES INTO ACTOR TRAINING

Keywords: muscle memory, psychosomatic movement, body, body preparation, conscious, emotional self-expression.

Abstract

The role of the body in theatrical art has long been recognized as a primary instrument through which actors express inner states via physical movement. Contemporary theatre practice, however, emphasizes a deeper understanding of how bodily awareness can become a source of creative transformation. The Feldenkrais Method, developed by Moshe Feldenkrais, addresses this need through two core components: Awareness Through Movement (ATM) and Functional Integration (FI). Both approaches aim to harmonize physical movement with psycho-emotional states, offering critical benefits for actors' physical and psychological preparation.

A central value of the Feldenkrais Method is its conceptualization of the body not merely as a biological mechanism, but as a platform of consciousness that continuously adapts and integrates new experiences. This approach transcends traditional physical exercises, focusing on awareness development. Kampe describes Feldenkrais as a complex resource that fosters not only physical but also emotional and creative self-awareness, making it especially effective for performers.

The ATM module typically involves group practice, creating a shared experience where participants simultaneously develop flexibility and conscious movement. Such group exercises enhance

improvisational skills and collaborative interaction, vital for acting. Nelson and Blades-Zeller highlight that integrating Feldenkrais in voice work demonstrates improved harmony between movement and vocal control, expanding the actor's expressive range.

The FI module is individual and tailored, addressing personal needs and physical limitations. This is particularly important for actors, as personal injuries or muscular tension often impede full physical expression. Igweonu's research confirms that individualized Feldenkrais practice successfully promotes self-awareness and releases physical blocks in theatre students.

A key principle of the method is prioritizing movement quality over physical effort, contrasting traditional theatre exercises that often emphasize endurance. Elgelid and Kresge note that this focus on harmonious movement and conscious control represents Feldenkrais's main innovation.

Integration of breath and voice is essential for organic role performance. Kelton emphasizes that ATM exercises, designed around breath and movement, are particularly beneficial for voice work, enabling actors to manage vocal expression while conveying emotional states authentically. Furthermore, Feldenkrais promotes creative freedom and spontaneity, essential in contemporary performance contexts (Rahir).

For actors, the body is a carrier of emotions. Feldenkrais practices link conscious movement to emotional intensity, ensuring that physical actions reflect inner experience. Sholl asserts that such practice fosters the connection between body and creative expression, enabling the development of a „physical narrative“ on stage.

Incorporating Feldenkrais theoretically and practically into actor training demonstrates its universality. Chambers-Ozasky found that using the method increased both physical freedom and creative discipline in students, directly benefiting their performance work. The combination of ATM and FI creates a unique synthesis of group and individual practices, allowing actors to develop flexibility, movement awareness, and overcome personal challenges.

Integrating psychophysical exercises into actor training is a critical challenge in contemporary pedagogy. Theatre education

today requires systems that support bodily freedom, psychological stability, and creative self-expression. Psychophysical practices expand awareness, enabling students to work with internal barriers and gradually gain inner freedom. Batzoglou's experimental studies highlight the effectiveness of integrated approaches, which address emotional, physical, and intellectual components simultaneously, facilitating organic stage presence.

Such exercises also foster emotional intelligence, a core skill for actors. Corwin emphasizes that actor training methods like Meisner's focus on responding to partners' emotional reactions, underlining the need for psychophysical integration in curricula. The Alexander Technique further complements Feldenkrais, enhancing control over body dynamics and mitigating stress and fatigue (Kildow).

Psychophysical practices can also adapt to virtual and digital learning environments, as Larimer notes, requiring only internal concentration rather than physical co-presence. Ethical and mental health considerations further justify their integration, with Leeman highlighting the often-overlooked importance of psychological well-being in high-pressure training environments.

Beyond theatre, these approaches are effective across artistic disciplines. Noulis demonstrates how Feldenkrais and Rolfing enhance musical performance, confirming their universality. Meditation and consciousness-focused exercises enrich the training, improving concentration and enabling internal transformation (Page).

In conclusion, integrating Feldenkrais and psychophysical exercises into actor training is a complex, multi-layered process addressing technical, psychological, ethical, and philosophical demands of contemporary theatre education. These methods transform actor preparation from a synthesis of text and movement into a holistic process of personal and creative transformation.