Корпус Пегаса. Том 2. Пегас у польоті



Збірник текстів для курсу з міфопоетики та педагогіки мистецтва

«Кінь у пальті»: активні практики для богемної публіки

Якось я звернув увагу на звичайну дворову кішку: вона сиділа на задніх лапах, злегка спершись на передні, скрутивши хребет у природну криву. Кішка нікуди не дивилася — чи дивилася в те, що не має назви. Не спала. Не чатувала на птаха. Просто — була.

І я подумав: вона ж споглядає! По-котячому медитує.

Зручна, геометрично досконала поза — і якийсь внутрішній перехід у комфортний стан, який людина шукає роками: через йогу, через медитацію, через вправи Александера, через розспівки і дихальні практики, через фланкування й хасти. Тіло знаходить рівновагу — подібно до того, як стоїть торцем на столі олівець, — і межі його ніби розчиняються. Не зникають зовсім, але перестають «кричати». І в цій тиші з'являється щось інше.

Як це назвати?

У спортивній психології подібне називають «другим диханням» — моментом, коли тіло перестає пручатися і входить у ресурсний режим, де рух стає майже безкоштовним для енергії. Бігуни знають стан «ейфорії бігуна» (runner's high) — коли відстань перестає бути випробуванням і перетворюється на стихію; нейронаука пояснює його викидом ендорфінів і ендоканабіноїдів. У теорії оптимального переживання Міхая Чіксентміхайї це — «потік» (flow): стан повної зануреності з чіткими психологічними ознаками, де зникає час, а дія відбувається сама собою. Абрахам Маслоу мабуть описував би це як «пікові переживання» (peak experiences) — екзистенційні моменти цілісності та звільнення, що стоять осібно від буденного досвіду. Микола Бернштейн говорив би про «ловкість» — нейрофізіологічну здатність використовувати реактивні сили, інерцію і власну вагу так, щоб рух відбувався з мінімальним свідомим контролем.

Усі ці стани — різної природи і не зводяться один до одного. «Потік» і «пікове переживання» — не синоніми; «ловкість» за Бернштейном і «runner's high» описують різні рівні організації людської істоти. Об'єднувати їх в одне поняття було б академічно нечесно.

Але вони вказують в один бік.

Туди, де тіло перестає бути перешкодою і стає провідником. Де рух не «виконується», а відбувається. Де артист не грає роль, а живе в ній. Саме цей напрямок — попри різницю маршрутів і мов опису — ми і називаємо в цьому збірнику польотом Пегаса. Не як строгу наукову категорію, а як робочу метафору, що охоплює сімейство споріднених станів, добре знайомих будь-якому практикуючому артисту.

Бо артист знає їх. Знає — навіть якщо не завжди може назвати.

А тепер — про того, хто шукає ці стани.

Є таке студентське слівце: ***«кінь педальний».*** *Воно може позначати людину буйну, безтурботну, що живе інстинктом й тілом — без особливої оглядки на культуру чи рефлексію. У театральному середовищі це може бути*

веселий першокурсник із природним магнетизмом і нульовим читацьким досвідом, або харизматичний стендапер, якому байдуже, хто такий Шекспір, але який тримає зал краще за будь-якого дипломованого актора.

Дика тілесність — це дар. Але сама по собі вона ще не мистецтво.

Наш герой — інший. Це ***«кінь у пальті»****: жива, витальна, тілесно орієнтована істота, яка при цьому носить культуру як власний стиль. Не як смирительну сорочку — як пальто, яке сидить по фігурі і не заважає рухатися. Таке пальто не тисне на плечі і не сковує крила. Воно просто є — і завдяки йому кінь стає Пегасом.*

Саме для таких — для богемної публіки, що вже вміє думати і ще не розучилася відчувати, — зібраний цей том.

Ця метафора — «кінь у пальті», її філологічне коріння у платонівській «Кінності» (hippeotes), її карнавальні й педагогічні виміри — буде розгорнута детальніше в Додатку до цього тому: «Енциклопедія артистичного конярства». Там її чекає повноцінна філософсько-карнавальна обробка: від Зюскіндового Контрабасиста до Орфічного гімну Кафедри. Поки ж — лише контур, щоб студент, відкривши книгу, відразу зрозумів: тут говоритимуть його мовою. Але про серйозне.

Перший том «Корпусу Пегаса» — «Пегас на землі» (доступний у репозитарії ХНУМ: repository.ac.kharkov.ua/handle/123456789/5543) — збирав практики тихі й «диванні»: метод Александера, стретчинг, аутогенне тренування, мудри, дихальні вправи. Вони вчили тіло відпускати зайве — знімати той м'язовий панцир, про який ішлося у вступі до першого тому. Це була робота з тим, що заважає летіти.

Другий том іде далі: тут зібрані практики, що повертають тілу радість активного руху. Але руху правильного — ненасильницького, того, що веде не до втоми, а до того самого стану, який ми побачили в кішки на прогулянці.

Фельденкрайз і його «Усвідомлення через рух». Стрельникова з парадоксальним диханням. Вім Гоф і Бутейко як шлях до тілесного

пробудження. Фланкування і побутовий танець — від козацької шаблі до хороводу з «рукавами». Голос і діафрагма.

Усі вони — різними маршрутами — ведуть до одного: до тіла, що знайшло своє «розкішне крісло» в русі. До Пегаса, який не б'є крилами напружено, з надзусиллям, а ловить потік.

Наукове пояснення того, що відбувається в ці моменти — сенсорна адаптація, proprioceptive fading, ідеомоторний спокій, дефолтна мережа мозку — чекає на читача в кінці тому. Спочатку — практика. Спочатку — відчуття.

А поки: запам'ятаймо кішку, що медитує.

Упорядник: Воропаєв Є.П., канд. психол. наук, доцент; співкерівник Зразкового художнього театру «Візаві» КЗ «Центр дитячо-юнацької творчості № 7» м. Харкова.

Харків-Нюрнберг — 2026

Зміст

«Кінь у пальті»: активні практики для богемної публіки
Зміст
Блок І — «Пробудження». Вібро- і мікрогімнастика, китайський болванчик
Мікрогімнастика як нейрофізіологічний інструмент: від «китайського болванчика» до осциляторної терапії та фасціального ковзання
Список використаних джерел
Соматична освіта через мікрорухи: європейські парадигми
Висновки: тіло як інструмент самопізнання
Список використаних джерел
Віброгімнастика та мистецтво тремтіння: як налаштувати крила Пегаса через ритмічні осциляції
Висновок: Крила, що тремтять
Список використаних джерел

Блок II — «Координація». Фельденкрайз і суглобова гімнастика: різні маршрути до однієї карти

Фельденкрайз і виконавське мистецтво: генеза, методологія та досвід практичного діалогу з артистами

Висновки та перспективи розвитку методу в мистецтві

Список літератури

Суглобова гімнастика: регенерація через рух. Від східних традицій до сучасної кінезіології

Системні рекомендації щодо впровадження в мистецьку освіту

Список літератури

Блок III — «Образ і дія». Ключ Алієва, «пташка» Миколи

«Пташка» Миколи: від сімейного дива до теорії рівнів

Ідеомоторний «Ключ»: нейрофізіологія спонтанності та соматична саморегуляція артиста

Список літератури

Блок IV — «Дихання і голос». Бутейко, Вім Гоф, Стрельникова, голосові практики

Дихання Пегаса: біохімія свободи та метод Бутейка у вокально-інструментальній і сценічній практиці

Безпека практики: межі ненасильства

Висновки: вітер для крил

Список літератури

Практичний тренаж за методом Бутейка: інтервальні затримки дихання (ВЛГД) для вокалістів та акторів

Крижаний подих Пегаса: психофізіологія стресу, метод Віма Гофа та межі безпеки в артистичній практиці

Висновки: приручення бурі

Список літератури

Парадоксальний вдих: мистецтво дихати «від спини» та соматична опора артиста

Висновки: крила для Пегаса

Список літератури

Анатомія вокальної опори: від доречевого крику до голлівудських стандартів дихання

Практичний комплекс вправ

Список використаних джерел

Блок V — «Рух у культурі». Фланкування, побутовий танець

Фланкування та нейробіомеханіка маніпуляцій з предметами: від козацьких забав до сценічної віртуозності

Висновки та науково-методичні рекомендації

Список використаних джерел
Побутовий танець у творчій педагогіці: від хороводу до нейрофізіології
Прикладні рекомендації для творчої педагогіки
Замість висновку: чому хоровод — це серйозно
Список використаних джерел
Нейрофізіологічні та психофізіологічні механізми споглядальних станів у виконавській діяльності артиста
ЕЕГ-картина споглядального стану
Список використаних джерел
Замість епілогу: сім тез про Пегаса і три відчинені двері
Додаток 1. Компаративна таблиця: Міфопоетика Пегаса та нейробіомеханіка Миколи Бернштейна
Додаток 2. Артистичне конярство
УВАГА! Кафедра театрального мистецтва натягує ПАЛЬТО!
Весела імпровізація на тему платонівської «кінності»
ЗВІДНИЙ МАНІФЕСТ КАФЕДРИ АРТИСТИЧНОГО КОНЯРСТВА
ВЕЛИКИЙ ОРФІЧНО-КОНЯРСЬКИЙ ГІМН ВОСХОДЖЕННЯ ДО ПЕГАСА

Блок І — «Пробудження». Вібро- і мікрогімнастика, китайський болванчик

Почнемо з простого запитання: а чи ви взагалі зараз у тілі? Не риторично — буквально. Відчуваєте лікті? Потилицю? Те, на чому сидите? Якщо довелося спеціально зосередитися — це діагноз. Не страшний, але промовистий. Тіло сучасного артиста проводить половину свого часу у стані, який фізіологи делікатно називають «сенсорною адаптацією», а решту — у стані, який студенти називають «здубів після третьої пари». Різниця між цими станами менша, ніж здається.

Невелике методологічне уточнення. У цій главі ми працюємо в межах порівняльного соматичного поля: під одним терміном збираємо цілу сім'ю практик, що технічно і принципово сходяться на ідеї малої амплітуди, уваги до

внутрішнього відчуття та м'якої переорганізації рухових патернів. Це означає, що далі ви зустрінете посилання на різні підходи — від мікродвигів до вібраційних впливів і від антигімнастики до соматичних традицій — але всі вони розглядаються тут як родинні прийоми одного класу, а не як одна й та сама «методика».

Важлива оговорка щодо доказовості: наша робота — це, передусім, навчально‑педагогічний збірник текстів, що має відкрити перед студентом практичні горизонти. Ми не претендуємо на завершену метатеорію. Цитовані числові показники та результати досліджень наведено як орієнтири і як підсилення багатої педагогічної практики; вони дають підґрунтя для подальшого вивчення, а не служать остаточними «висновками» про універсальну ефективність усіх описаних вправ. Іншими словами: тут збирається поле досвіду і наукових вказівок, яке студент може (і повинен — у ході занять) тестувати і персоналізувати, а професор має підстави як для захоплення, так і для професійної перевірки.

Практики цього блоку не вимагають килимка, зали, особливого одягу і навіть особливого настрою. Вони вимагають лише одного: погодитися з тим, що тіло — це не транспортний засіб для голови, а співрозмовник, якого давно не питали, як справи. Китайський болванчик можна робити в черзі за кавою. Вібрацію — за кулісами перед виходом. Мікрорухи — на нудній нараді, і ніхто не помітить. Кінь у пальті з подивом для себе знаходить розуміння своєї облагородженої тілесності. Пегас починає розминати крила непомітно. Це і є мета першого блоку: не злетіти, а згадати, що крила є.

Мікрогімнастика як нейрофізіологічний інструмент: від «китайського болванчика» до осциляторної терапії та фасціального ковзання

Чому мінімальне зусилля веде до максимального фізіологічного відгуку, і як мікрорухи відновлюють крила Пегаса

Методологічна примітка від упорядника

У колі моїх українських консультантів та колег-реабілітологів термін «мікрогімнастика» міцно укорінився як позначення системи невеликих, продовжуваних і часто коливальних рухів, спрямованих на глибоку реорганізацію тіла. Оскільки в українському науково-практичному дискурсі матеріалів про цей специфічний напрям поки що об'єктивно мало, у даній статті ми свідомо зосередимося на світовому досвіді. Ми спиратимемося на глобальні (переважно англомовні) доказові дослідження в галузі нейрофізіології, біомеханіки фасцій та ліквородинаміки, які підтверджують ефективність субсенсорних впливів.

Вступ. Grammar of Tenderness: відмова від насильства над суглобом

Знов повертаємося до метафори Пегаса — мудрого, одухотвореного тіла, що вміє літати, але *лише за умови відсутності насильства.* Традиційна лікувальна фізкультура та класичний стретчинг часто роблять ставку на макроскопічні розтягування та силові зміцнення. Проте за наявності больового синдрому чи хронічного спазму така стратегія неминуче наштовхується на захисний рефлекторний опір: міотатичний рефлекс змушує м'яз скорочуватися *у відповідь на агресивне розтягнення*, перетворюючи оздоровчу практику на чергову травматизацію (Page, 2012).

Мікрогімнастика пропонує радикально інший шлях. Це парадигма субсенсорного впливу — рухів з амплітудою в 1–2 сантиметри, які

виконуються нижче порога спрацювання захисних рефлексів. Це і є та сама «граматика ніжності», про яку ми говорили у 1 томі Корпусу: діалог із тілом, який не вимагає подвигів, але запускає глибинні процеси самовідновлення. Для артиста, чиє тіло є тонким резонуючим інструментом, мікрорухи стають способом повернути собі кинезофілію — радість руху без страху перед болем.

Рівні регуляції рухів за Бернштейном: тонус і тремтіння

Щоб зрозуміти, чому мікрорухи можуть мати відчутний соматичний ефект, доречно звернутися до теорії побудови рухів Миколи Бернштейна. У його концепції найнижчі рівні регуляції руху пов’язані насамперед із м’язовим тонусом, постуральною організацією та гравітаційною стійкістю, тобто з тими базовими параметрами, на яких уже надбудовуються складніші форми моторики (Bernstein, 1947).

Саме ці низові рівні можна вважати особливо чутливими до найменших змін у положенні тіла, мікроколивань і тонічного перерозподілу. У музиці це проявляється як тонка регуляція звуку, мікроартикуляція та свобода пальців; у танці та сценічному русі — як м’якість, пластичність, здатність зберігати виразність без зайвої напруги. Такі феномени важко звести до одного конкретного рівня рухової побудови, але вони добре узгоджуються з бернштейнівською ідеєю про те, що якість руху залежить не лише від сили, а й від тонкої організації регуляції.

Мікрогімнастика в цьому сенсі працює не як тренування на силу чи обсяг, а як спосіб делікатного налаштування тонусу та усвідомлення малих рухових змін. Мала амплітуда руху знижує ризик захисного спазму і дає змогу нервовій системі точніше розпізнавати сигнали від глибоких стабілізаторів, фасцій і суглобових структур. У цьому можна бачити не буквальне «вмикання» певного рівня за Бернштейном, а практичний резонанс із тими базовими механізмами, які підтримують стійкість, координацію і свободу руху.

Біомеханіка «китайського болванчика»: подолання рефлекторного спазму

Метафора «китайського болванчика» — фігурки з хитаючою головою — ідеально ілюструє принцип інерційних мікрорухів. Шийний відділ хребта є унікальним біомеханічним вузлом: він не лише захищає спинний мозок, але й слугує шлюзом для церебрального кровотоку та ліквородинаміки.

Ключовим об'єктом впливу мікрогімнастики є глибокі згиначі шиї (m. longus colli та m. longus capitis). У людей із хронічним стресом, «текстовою шиєю» або сценічною тривожністю ці м'язи атрофуються, поступаючись функцією стабілізації поверхневим м'язам (грудино-ключично-соскоподібному та трапецієподібному) (Falla et al., 2004).

Мікрорухи типу «да-да» (мікро-кивання) та «ні-ні» (мікро-повороти) виконуються з амплітудою, яка не викликає розтягнення фасціальних оболонок. Це дозволяє:

1. Обійти больовий поріг: суглобові поверхні отримують рух, але зв'язки, що перебувають у стані запалення, не реагують больовим сигналом.
2. Ізолювати глибокі м'язи: краніоцервікальне згинання (CCF) ефективно «будить» атрофовані глибокі стабілізатори, відновлюючи їхню здатність підтримувати шийний лордоз без напруги (Jull et al., 2008).

Дослідження показують, що мікро-кивальні вправи забезпечують негайне зниження болю на 14–21%, тоді як стандартні макророзтягування дають лише 3–7% покращення, часто супроводжуючись ризиком компресії (Chiu et al., 2005).

Фасціальне ковзання та «ефект губки»: живлення аваскулярних тканин

Одним із найважливіших наукових аргументів на користь мікрогімнастики є її вплив на фасції та суглобовий хрящ. Суглобовий хрящ і більшість фасціальних шарів не мають власної мережі кровоносних судин. Вони живляться виключно за рахунок дифузії з навколишніх рідин.

Для того щоб поживні речовини проникли вглиб хряща, а метаболіти покинули його, необхідна змінна компресія — так званий «ефект губки» (Schleip, 2012).

- Макронавантаження при пошкоджених суглобах викликають біль і запалення.
- Повна нерухомість веде до висихання «губки», фіброзу та дегенерації.
- Мікрорухи створюють ідеальні умови для постійного перемішування синовіальної рідини та її впитування хрящем без ризику травматизації.

З погляду сучасної фасціальної анатомії, мікроколивання змінюють тиксотропні властивості міжклітинного матриксу. Фасція, яка в стані стресу стає густою і «залипає» (утворюючи адгезії), під впливом м'яких вібрацій розріджується, відновлюючи здатність тканин ковзати одна відносно одної (Findley et al., 2015). Це пояснює, чому після сесії мікрогімнастики артисти відчувають не м'язову втому, а приємну «текучість» і подовження хребта.

Ліквородинаміка та міодуральні мости: «насос» для мозку

Оздоровчий ефект мікрорухів шиї поширюється далеко за межі м'язового каркаса, зачіпаючи фундаментальні системи життєзабезпечення головного мозку. Однією з найзначніших знахідок сучасної нейромеханіки стало відкриття міодуральних мостів (Myodural Bridges, MDB) — щільних сполучнотканинних зв'язків, що з'єднують підпотиличні м'язи (m. rectus capitis posterior minor) безпосередньо з твердою мозковою оболонкою (Nash et al., 2008).

Механізм «лікворного насоса»

Ритмічні мікрорухи голови активують підпотиличні м'язи, які через MDB передають мікронатяг на спинальну тверду оболонку. Це створює динамічну зміну тиску в субарахноїдальному просторі, фактично працюючи як помпа для спинномозкової рідини (ліквіру) (Greitz, 2006).

Магнітно-резонансна томографія в реальному часі зафіксувала значне збільшення швидкості та об'єму потоку ліквіру під час коротких періодів

ритмічних мікро-поворотів голови (Schroeder & Haughton, 2011). Циркуляція ліквіру критично важлива для роботи глімфатичної системи, яка відповідає за очищення тканин мозку від метаболітів (включаючи бета-амілоїди), накопичення яких пов'язане з когнітивним зниженням та «туманом у голові» (Iliff et al., 2012).

Таким чином, звичка «мікро-кивання» під час прослуховування танцювальної чи драйвової музики є не просто розминкою, а методом профілактики когнітивної втоми та підтримки гідродинаміки мозку.

Неврологічна інтеграція: блукаючий нерв та вегетативний резонанс

Концепція мікрогімнастики нерозривно пов'язана з активацією парасимпатичної нервової системи. Блукаючий нерв (Vagus) проходить через область шиї і може стимулюватися механічно та через рефлекторні дуги (Porges, 2011).

Ритмічне мікро-похитування голови активує вестибулярний апарат, який через вестибуло-автономні шляхи модулює активність вагуса (Yates et al., 2014). Дослідження показують, що низькочастотна вестибулярна стимуляція знижує рівень кортизолу в слині та сприяє уповільненню серцевого ритму, переводячи організм у стан глибокого відновлення (McCall et al., 2017).

Фізіологічний показник	**Стан сценічного стресу**	**Після практики мікрорухів**
Варіабельність серцевого ритму (HRV)	Знижена (домінування симпатики)	Підвищена (вагальний тонус)
Артеріальний тиск	Підвищений, спазм периферії	Знижений до норми
Глибина дихання	Поверхневе, ключичне	Глибоке, діафрагмальне

Психо-емоційний фон	Тривога, «тунельний зір»	Ясність, присутність

Техніка, яку в англомовній літературі називають «Rock, Sway, and Cool-Ah» (похитування, розгойдування та розслаблений видих), напряму використовує цей механізм для швидкого виведення артиста зі стану «бий або біжи» перед виходом на сцену (Porges, 2011). Ритмічність мікрорухів створює нейронний резонанс, який пригнічує надмірну активність мигдалеподібного тіла (центру страху) і повертає контроль префронтальній корі.

Східні парадигми: точка Байхуей та концепція «підвішеної голови»

Те, що західна наука описує мовою міодуральних мостів та ліквородинаміки, східні традиції (Цигун, Тайцзицюань) століттями формулювали через образи. Ключова інструкція — «підвісити макушку» (Байхуей) — передбачає, що *голова має відчуватися невагомою, ніби вона підвішена до неба на тонкій шовковій нитці* (Yang, 2008).

Енергетичні та фізичні аспекти «підвішеного стану»

Коли голова «підвішена», шия стає «порожньою» (розслабленою), що усуває м'язові «застави» на шляху кровотоку до мозку. У цьому стані мікрорухи голови виконуються не за рахунок м'язового скорочення, а за рахунок інерції та розслаблення (Сун).

У практиці Цигун використовується метод «розчинення» напруги, коли свідомість спрямовується в область шиї з внутрішньою командою розслаблення. Це призводить до стану, коли рух стає спонтанним і природним, як у тієї самої фігурки «болванчика». Для артиста це означає повернення до відчуття невагомості голови, про яке писав Ф. М. Александер, і яке є обов'язковою умовою для вільного голосу та пластики.

Ергономіка та NEAT: мікрорухи в повсякденному житті

У сучасному професійному ландшафті мікрорухи стають головним захистом від деструктивних наслідків статичних поз. Дослідження показують, що постійні мікрорухи протягом дня можуть перевершити епізодичні інтенсивні тренування в боротьбі з наслідками сидячого способу життя (Levine, 2007).

Мікрорухи створюють те, що фізіологи називають NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) — енергія, що витрачається під час звичайної, неспортивної активності. Для музикантів, художників та письменників це означає інтеграцію непомітних для оточуючих рухів:

- Мікро-напруга глибоких м'язів кора без видимого руху для запобігання болю в попереку.
- Мікро-обертання в гомілковостопі для покращення венозного повернення.
- Мікро-зміщення ваги на сідницях для профілактики ішемії тканин.

Ці рухи забезпечують «міні-перезавантаження» нервової системи, підтримуючи зв'язок між розумом і тілом (Рівень А та Рівень В за Бернштейном) навіть у періоди інтенсивної когнітивної роботи.

Практичний алгоритм: від пасивного розслаблення до активної стабілізації

Для досягнення довгострокового ефекту рекомендується поступове ускладнення практики мікрогімнастики:

1. Початковий етап (Сидячи / Лежачи): Фокус на розслабленні поверхневих м'язів. Використання пальця на підборідді для контролю за тим, щоб голова не опускалася, а здійснювала саме краніоцервікальне згинання (мікро-кивок у верхньошийному суглобі).
2. Промежний етап (Поза Сфінкса): Лежачи на животі з опорою на передпліччя. Це положення додає гравітаційне навантаження на

розгиначі, одночасно дозволяючи виконувати мікрорухи для декомпресії шийних сегментів.

3. Просунутий етап (з м'ячем): Використання маленького м'якого м'яча між потилицею та стіною. Мікро-кивки проти опору м'яча активують глибокі стабілізатори в динамічному режимі, тренуючи їхню витривалість без перенапруження.
4. Цікаво, що подібні мікрорухи голови можна спостерігати в традиційних українських танцях, де вони виконуються з характерною "кокетливою" пластикою.

Висновок. Повернення легкості через мінімальне зусилля

Механізм мікрогімнастики являє собою складну систему соматичного оздоровлення, що об'єднує фізику інерційних рухів, біологію фасціальної тканини та нейрофізіологію вегетативної регуляції. Незалежно від того, розглядаємо ми цю практику через призму сучасної західної медицини (як CCF-тренування та ліквородинаміку) чи через східні вчення (як мистецтво «Сун» і «Байхуей»), її суть залишається незмінною: мінімальне зусилля веде до максимального фізіологічного відгуку.

Для артиста, який прагне зберегти своє тіло як інструмент творчості, мікрогімнастика стає щоденною гігієною духу і плоті. Вона дозволяє купірувати больові синдроми, відновлювати рухливість суглобів і, що найважливіше, керувати стресом, не вдаючись до насильства над власним організмом. У добу цифрових перевантажень цей метод стає необхідним елементом повернення Пегасу його крил — через ніжність, увагу та мікроскопічну, але безперервну турботу.

Список використаних джерел

1. Bernstein, N. (1947). On the Construction of Movements. Moscow: Medgiz.
2. Chen, Y., et al. (2020). Weber-Fechner law in sensorimotor control. Journal of Neuroscience, 40(12), 2450-2461.

3. Chiu, T. T., et al. (2005). Immediate effects of active cranio-cervical flexion exercise versus passive mobilisation of the upper cervical spine on pain and performance. Manual Therapy, 10(3), 248-255.
4. Falla, D., Jull, G., & Hodges, P. (2004). Feedforward activity of the cervical flexor muscles during voluntary arm movements is delayed in patients with chronic neck pain. Pain, 110(1-2), 43-51.
5. Findley, T., et al. (2015). Fascia research: Evidence for the role of connective tissue in health and disease. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 19(3), 450-456.
6. Greitz, D. (2006). Unraveling the Holes in the Holes: The Cerebrospinal Fluid Circulation. Journal of Neurosurgery, 105(3), 364-365.
7. Iliff, J. J., et al. (2012). A Paravascular Pathway Facilitates CSF Flow Through the Brain Parenchyma and the Clearance of Interstitial Solutes, Including Amyloid β. Science Translational Medicine, 4(147), 147ra111.
8. Jull, G. A., et al. (2008). Whiplash, Headache, and Neck Pain: Research-Based Directions for Physical Therapies. Churchill Livingstone.
9. Levine, J. A. (2007). Non-exercise activity thermogenesis (NEAT). Obesity Reviews, 8(S1), 149-160.
10. McCall, M. C., et al. (2017). Controlled Vestibular Stimulation: A Physiological Method of Stress Relief. Frontiers in Psychology, 8, 1852.
11. Nash, L., et al. (2008). Suboccipital musculature and the dura mater: the myodural bridge. Journal of Anatomy, 213(4), 461-466.
12. Page, P. (2012). Current concepts in muscle stretching for exercise and rehabilitation. International Journal of Sports Physical Therapy, 7(1), 75-84.
13. Porges, S. W. (2011). The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation. W. W. Norton & Company.
14. Schleip, R. (2012). Fascial plasticity – a new neurobiological explanation. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 16(1), 11-19.

15. Schroeder, J., & Haughton, V. (2011). Head movement, an important contributor to human cerebrospinal fluid circulation. Journal of Magnetic Resonance Imaging, 34(4), 812-817.
16. Yang, J. (2008). Qigong: The Secret of the Youthful Daoist. YMAA Publication Center.
17. Yates, B. J., et al. (2014). Vestibulo-autonomic interactions: implications for stress and motion sickness. Autonomic Neuroscience, 182, 45-52.

Соматична освіта через мікрорухи: європейські парадигми

Як західні школи тілесної мудрості перетворили мінімальні рухи на потужний інструмент нейропластичності та професійної реабілітації

Вступ. Від міфу до методології

Якщо в попередній статті ми більшою мірою спирались на східні корені мікрорухів — від метафори «китайського болванчика» до вібраційних практик цигун, — то тут ми звертаємося до західної традиції, де мінімальні амплітуди руху стали не філософською метафорою, а суворою науковою методологією.

Європейська та північноамериканська соматична педагогіка XX століття розвинула унікальний підхід до мікрорухів, заснований на глибокому розумінні нейрофізіології, біомеханіки та кібернетики. На відміну від східних практик, які часто апелюють до концепцій «енергетичних потоків» та «меридіанів», західні школи пропонують точні, верифіковані протоколи, що базуються на законах Вебера-Фехнера, теорії динамічних систем та сучасних дослідженнях нейропластичності (Feldenkrais, 1972; Bertherat, 1976).

Для артистів — музикантів, танцюристів, акторів — ці методики стають не просто засобом реабілітації, а інструментом розширення виконавського діапазону, подолання сценічних затисків та повернення тілу його природної кинезофільної радості.

Метод Фельденкрайза: мета-стабільність та ландшафт атракторів

Метод Моше Фельденкрайза (1904–1984) є, мабуть, найбільш глобально поширеною системою, що використовує мікрорухи для функціонального покращення. Автор метода створив унікальний синтез біомеханіки, нейронауки та східних бойових мистецтв.

Дві модальності практики:

1. Усвідомлення через рух (Awareness Through Movement, ATM) — групові заняття, де учасники виконують вербально скеровані послідовності мікрорухів, досліджуючи варіації звичних патернів.
2. Функціональна інтеграція (Functional Integration, FI) — індивідуальна робота, де практик використовує тактильний контакт для комунікації з нервовою системою клієнта, процес, який сам Фельденкрайз описував як «танець двох нервових систем» (Feldenkrais, 1972).

Ключовий принцип: Згідно із законом Вебера-Фехнера, чутливість нервової системи зростає пропорційно зменшенню фонового шуму фізичного зусилля. Мікрорухи дозволяють системі сприймати різницю там, де макрорухи створюють лише «сліпі зони» сенсорної амнезії.

Динамічні системи та ландшафт атракторів

З погляду теорії динамічних систем, звичний постуральний патерн — це глибока «атракторна яма», в яку система постійно провалюється. Мікрорухи Фельденкрайза служать для:

- Вирівнювання застійних атракторів, розширюючи репертуар рухових опцій
- Підтвердження корисних атракторів, поглиблюючи їх стабільність
- Зсуву системи до більш «мета-стабільного» стану готовності до дії

(Детальний розгляд методу Фельденкрайза буде представлено в окремій статті цього збірника. Тут ми лише окреслюємо його місце в загальній парадигмі мікрорухів.)

Антигімнастика Терези Бертерат: м'язові ланцюги та «будинок спогадів»

Історичний генезис та філософська надбудова

Тереза Бертерат (1931–2014), французький фізіотерапевт, розробила метод «Антигімнастики» на початку 1970-х років як радикальну альтернативу традиційній фізичній культурі. Її професійний кризис — усвідомлення

фрагментарності класичної медичної освіти, яка вивчала тіло «м'яз за м'язом, кістка за кісткою», ніколи не розглядаючи організм як ціле — привів її до зустрічі з Франсуазою Мезьєр, чиї відкриття в області біомеханіки м'язових ланцюгів стали фундаментом нової системи (Bertherat, 1976).

Ключовий внесок Бертерат: Інтеграція біомеханічних відкриттів Мезьєр з психоаналітичним контекстом (Фройд, Юнг, Вільгельм Райх), що дозволило розглядати м'язове напруження як матеріалізоване відображення психологічних травм та накопиченого стресу. У 1976 році публікація її книги «Le corps a ses raisons» («Тіло має свої причини») ознаменувала народження Антигімнастики як глобального методу самопізнання та зцілення.

Біомеханічна модель заднього м'язового ланцюга

Фундаментальний тезис Антигімнастики, успадкований від Мезьєр, полягає в тому, що сучасна людина страждає не від слабкості м'язів, а від їх надмірної сили та укорочення, особливо в задній частині тіла (Bertherat, 1976).

Задній м'язовий ланцюг: М'язи шиї, спини, задньої поверхні стегон та гомілок утворюють єдину, безперервну цепь, яка практично завжди перебуває в стані хронічного гіпертонусу. Це укорочення неминуче веде до деформацій: надмірного лордозу, кіфозу або «схлопування» структури, що зовні проявляється як сутулість або обмеження рухливості.

Компенсаторна в'ялість передньої цепі: Передня частина тіла — горло, живіт, передня поверхня стегон — демонструє компенсаторну в'ялість або розтягнення. Замість того щоб зміцнювати передню цепь (що є типовою помилкою традиційного фітнесу), Антигімнастика пропонує подовжувати та розслабляти задню цепь, дозволяючи тілу природним чином повернутися до збалансованого вирівнювання.

Механізм мікрорухів та «м'язовий словник»

Антигімнастика оперує рухами, які можна назвати «ювелірними». Вони настільки точні та малі за амплітудою, що зовні можуть бути майже непомітними. Ці мікрорухи спрямовані на встановлення зв'язку між мозком і

тими ділянками мускулатури, які були «забуті» або виключені зі свідомого управління через травми чи звичні пози.

Розширення «м'язового словника»: коли людина починає виконувати мікрорух — наприклад, усвідомлено переміщувати язик або здійснювати ледь помітні обертання стопою — активуються пропріорецептори, рецептори глибокої чутливості. Це стимулює нейропластичність, дозволяючи нервовій системі переглянути карту тіла.

Обхід захисного рефлексу: на відміну від інтенсивних вправ, що викликають захисний рефлекс скорочення, мікрорухи Антигімнастики дозволяють обійти цей бар'єр і впливати на глибокі шари тканин, включаючи фасції та зв'язки.

Порівняльний аналіз методологічних підходів

Параметр	**Традиційна гімнастика**	**Антигімнастика (Бертерат)**	**Мікрогімнастика (осциляторна)**
Основний вектор	Зміцнення, гіпертрофія, піт	Усвідомлення, вивільнення, (пере)оволодіння тілом	Розслаблення антагоністів, мобільність
Амплітуда рухів	Максимальна, часто форсована	Мінімальна, субтильна, точна	Мікроамплітуда (до 10 см), коливання
Швидкість виконання	Від середньої до високої	Вкрай повільна, усвідомлена	Ритмічна, часто висока частота
Робота з увагою	На зовнішньому результаті (повтори, вага)	На внутрішніх відчуттях та емоціях	На нейро-м'язовому відклику
Біомеханічний фокус	Ізольовані м'язи	М'язові цепі, задня поверхня	Суглобова мобільність, координація

Мікрогімнастика та осциляторні процеси: теоретична кореляція

Фізика та біологія коливального впливу

Поняття мікрогімнастики як системи невеликих тривалих коливальних рухів знаходить своє наукове підтвердження в дослідженнях осциляторного тренування та терапії. Хоча класична Антигімнастика Бертерат акцентує увагу на статичному розтягненні та повільному русі, інтеграція коливального компонента (осциляції) являє собою логічний розвиток ідей м'якого впливу на тканини.

Осциляторне тренування: Базується на виконанні дуже коротких (5–10 см) і швидких повторів у певних точках діапазону руху. Основний ефект тут досягається не за рахунок м'язового стомлення, а за рахунок навчання нервової системи.

Закон реципрокного гальмування Шеррінгтона: Активація м'яза-агоніста змушує м'яз-антагоніст розслаблятися. Швидкі коливання прискорюють цей процес, навчаючи антагоністи не «перешкоджати» руху, що вкрай важливо для зняття хронічних блоків, про які писала Бертерат.

Резонансні явища в м'яких тканинах

Коливальні рухи в оздоровчому контексті можна розглядати через призму резонансу. При впливі на м'які тканини організму низькочастотними коливаннями (від 5 до 250 Гц) виникають біологічно ефективні резонансні явища.

Формула енергії осциляторного впливу:

$$E \propto f^2 \times A^2$$

де:

- E — енергія впливу
- f — частота коливань
- A — амплітуда

У мікрогімнастичних практиках амплітуда (A) прагне до мінімуму, що дозволяє працювати безпечно, тоді як тривалість впливу (t) забезпечує накопичення терапевтичного ефекту.

Біологічні ефекти коливань

1. Стимуляція мікроциркуляції: Коливання діють як «мікронасос», покращуючи кровотік і лімфодренаж в інтерстиціальному просторі.
2. Антифіброзна дія: Ритмічний механічний вплив перешкоджає склерозуванню тканин і сприяє розм'якшенню фасціальних спаєк.
3. Знеболення: За рахунок стимуляції товстих мієлінізованих нервових волокон відбувається пригнічення больових сигналів на рівні спинного мозку (теорія «зворотного контролю»).

Частотні параметри та їх фізіологічний вплив

Частота коливань	Основний фізіологічний вплив	Клінічне застосування
7–15 Гц	Розслаблення м'язових волокон, розм'якшення фасцій	Зниження спастичності, постуральна корекція
10–52 Гц	Анальгезія, покращення мобільності, активація ТВР	Лікування остеоартрозу, зняття болю
>50 Гц	Селективне подразнення механорецепторів, розширення судин	Покращення лімфодренажу, локальний кровотік
100–200 Гц	Потенційний судинний спазм (застосовувати з обережністю)	Високошвидкісні медичні втручання

Нейрофізіологічні механізми: пропріоцепція та сенсомоторне переобучення

Роль пропріоцепції в обох практиках

Пропріоцепція, або відчуття положення частин власного тіла відносно одна одної, є ключовою ланкою в обох практиках. В Антигімнастиці вправи для очей, язика або стоп (наприклад, «Сила язика» або «Коли стопи вивільняються») спрямовані на активацію зон головного мозку, що відповідають за сенсомоторний контроль.

Анатомічні зв'язки: М'язи очей мають прямі зв'язки з підпотиличними м'язами, які, у свою чергу, впливають на тонус усієї задньої м'язової цепі. Таким чином, мікрорух в одній зоні викликає «відлуння» або коливання у всій системі.

Взаємозв'язок з вегетативною нервовою системою

Дослідження показують, що пасивні та активні мобілізації хребта, що мають осциляторний характер, викликають негайні зміни в симпатичній активності. Наприклад, виконання мікрорухів призводить до збільшення шкірної провідності, що свідчить про модуляцію тонусу ВНС.

Терапевтичний тремор: Бертерат розуміла, що робота з тілом — це насамперед робота з нервовою системою. В Антигімнастиці «коливання» може бути не зовнішнім, а внутрішнім — воно виникає як мікротремор при розслабленні глибоко затиснутих м'язів. Цей феномен корелює з теорією «терапевтичного тремора», що використовується в методах зняття стресу.

Порівняльна таблиця нейрофізіологічних механізмів

Метод	Механізм впливу	Нейрофізіологічний ефект
Антигімнастика	Точні мікрорухи, робота з цепями	Розширення «м'язового словника», інтеграція емоцій
Мікрогімнастика	Тривалі коливання, ритм	Розслаблення антагоністів, покращення дренажу
Глибока осциляція	Електростатичні вібрації (5-250 Гц)	Прискорення реабілітації, зниження запалення

Вібрація всього тіла	Платформенна вібрація (WBV)	Зміцнення постуральних м'язів, покращення координації

Клінічне застосування: доказова база та терапевтичні ефекти

Реабілітація після травм та операцій

Інтеграція Антигімнастики та мікрогімнастичних методів демонструє високу ефективність у лікуванні широкого спектру станів. Особливе значення має робота з хронічним болем та післяопераційною реабілітацією.

Осциляторна циклоїдна вібротерапія (OCV): У 3-тижневому клінічному випробуванні за участю 15 сеансів вібротерапії учасники, які отримували осциляторні стимули (частоти 10–52 Гц, амплітуди 0,01–0,21 мм), показали значні покращення больових показників за візуальною аналоговою шкалою (VAS) та шкалою Лайтінена порівняно з контрольною групою плацебо.

Функціональні покращення: Ці переваги виходили за межі зняття болю, включаючи покращення діапазону рухів (ROM) у згинанні коліна та кращі результати в тесті «Timed Up and Go» (TUG).

Фізіологічна основа: Вважається, що ці результати пов'язані зі стимуляцією тонічного вібраційного рефлексу (TVR). На відміну від добровільних вправ, OCV змушує м'язи працювати навіть тоді, коли пацієнт перебуває в стані повного розслаблення, сприяючи зміцненню чотириголового м'яза та покращенню загального функціонування м'язово-зв'язкового апарату.

Антигімнастика як доповнення до реабілітації

Антигімнастика доповнює цей процес, запобігаючи формуванню компенсаторних патернів. Після травми коліна тіло неминуче перерозподіляє навантаження, що призводить до затисків у попереку або шиї. Метод Бертерат дозволяє усвідомити ці зміни і м'яко повернути тіло до фізіологічної норми, працюючи з усією м'язовою цеп'ю.

Робота з хронічною втомою та фіброміалгією

Для пацієнтів з фіброміалгією та синдромом хронічної втоми інтенсивні навантаження протипоказані, оскільки вони викликають загострення симптомів. У цьому контексті мікрогімнастика та Антигімнастика є ідеальними інструментами.

Переваги м'яких, усвідомлених рухів:

- Зниження рівня м'язової ригідності
- Покращення якості життя без перевтоми нервової системи
- Зниження рівня запальних медіаторів (гістамін, серотонін, простагландини)
- Збільшення активності моноцитів і Т-лімфоцитів, що підтримує імунну систему
- Покращення психологічного благополуччя за рахунок глибокої релаксації та зниження рівня стресу

Інтеграція з мануальною терапією

Мікрорухи також є фундаментальним компонентом мануальної фізіотерапії. Такі техніки, як малоамплітудні пателофеморальні ковзання або тібіофеморальна ротація, часто поєднуються з іншими фізіотерапевтичними протоколами.

Порівняльна таблиця мануальних технік:

Мануальна техніка	Ступінь руху	Типова амплітуда/частота	Клінічна мета
Мобілізація I ступеня	Малий рух	Висока частота, до опору	Модуляція болю
Мобілізація IV ступеня	Малий рух	Висока частота, в опор	Збільшення діапазону рухів

OCV (вібротерапія)	Мікроосциляція	10–52 Гц, змінна амплітуда	Анальгезія та функціональне відновлення
Вільна осциляція	Імпульс усієї кінцівки	Природна частота кінцівки	Оцінка та зниження жорсткості

Дослідження показують, що поєднання мануальної терапії (включаючи ці малоамплітудні осциляції) з контрольованими вправами є більш економічно ефективним і забезпечує кращі довгострокові покращення болю та інвалідності порівняно з одними лише вправами.

Практичні протоколи для різних професій

Музиканти-інструменталісти

Проблема: Хронічні болі в шиї, плечах, попереку; тунельний синдром; фокальна дистонія.

Протокол «Мікропаузи між репетиціями»:

1. Частота: Кожні 20–25 хвилин гри
2. Тривалість: 2–3 хвилини
3. Вправи:
    - Мікрообертання головою (амплітуда 1–2 см, 10 повторів у кожному напрямку)
    - «Сила язика»: усвідомлене переміщення язика в ротовій порожнині (активує підпотиличні м'язи)
    - Мікрорухи пальців ніг (розширення «м'язового словника»)
    - Подовжений видих із розслабленням задньої цепі

Очікуваний ефект: Зниження накопичення м'язової втоми, запобігання розвитку шийного остеохондрозу, покращення концентрації.

Танцюристи та хореографи

Проблема: Перенавантаження суглобів, хронічна жорсткість, обмеження діапазону рухів.

Протокол «Осциляторне розігрівання»:

1. Частота: Перед кожною репетицією
2. Тривалість: 10–15 хвилин
3. Вправи:
    - «Хвильова гімнастика»: низькочастотні вібрації від хребця до хребця (активує глибокі паравертебральні м'язи)
    - Принцип «маятника» (6–10 рухів на хвилину): гармонізує активність між спазмованими м'язами на увігнутій стороні хребта та розтягнутими м'язами на опуклій стороні
    - Осциляторні рухи в суглобах (амплітуда 5–10 см, частота 7–15 Гц)

Очікуваний ефект: Підвищення еластичності фасцій, покращення суглобової мобільності, зниження ризику травм.

Актори та вокалісти

Проблема: Голосові затиски, сценічна тривожність, порушення дихального патерну.

Протокол «Голосове вивільнення»:

1. Частота: Щоденно, особливо перед виступами
2. Тривалість: 15–20 хвилин
3. Вправи:
    - Вправи для очей (мікрорухи, що знімають напругу з основи черепа)
    - Робота з нижньою щелепою (усвідомлені мікрорухи, що впливають на всю задню цепь)
    - «Коли стопи вивільняються»: усвідомлені обертання стопами (активують зони мозку, що відповідають за сенсомоторний контроль)
    - Інтеграція з дихальними практиками

Очікуваний ефект: Вивільнення голосового апарату, зниження сценічної тривожності, покращення резонансу.

Сидячі професії (художники, письменники, програмісти)

Проблема: «Forward head posture» (висунута вперед голова), хронічні болі в шиї та попереку, синдром зап'ястного каналу.

Протокол «Ергономічні мікровтручання»:

1. Частота: Кожні 30 хвилин
2. Тривалість: 1–2 хвилини
3. Вправи:
    - «Китайський болванчик» (з попередньої статті): мікрокивання та мікроповороти голови
    - Тонкі скорочення глибоких стабілізаторів кору (поперечний м'яз живота) без видимого руху
    - Мікрообертання в гомілковостопних суглобах (покращення циркуляції в нижніх кінцівках)
    - Плечові ролери та мікророзтягнення шиї

Очікуваний ефект: Підтримання циркуляції, м'язової функції та лімфодренажу в умовах, де standing або walking неможливі; «міні-перезавантаження» нервової системи.

Стоматологи та хірурги

Проблема: Хронічні болі в шиї (до 75% випадків) через тривале перебування в статичних, нахилених позах; професійне вигорання.

Протокол «Стійкість робочої сили»:

1. Частота: Кожні 20–30 хвилин роботи
2. Тривалість: 2–3 хвилини
3. Вправи:
    - Кивальні мікрорухи (тренують глибокі м'язи, які поступово «втягують» голову назад, вирівнюючи вухо над плечем)
    - Мікрорухи для кистей рук (профілактика синдрому зап'ястного каналу)
    - Усвідомлене розслаблення задньої цепі

Очікуваний ефект: Зниження накопичення м'язової втоми, запобігання розвитку професійних захворювань, підвищення стійкості робочої сили.

Структура сесії Антигімнастики: алгоритм роботи з тілом

Сесія Антигімнастики — це не просто набір вправ, а структурована подорож усередину власного тіла. Зазвичай заняття проводяться в групах під керівництвом ліцензованого практика, який пройшов дворічне навчання.

Етапи сесії

1. Фаза спостереження:

Учасники намагаються відчути точки контакту тіла з підлогою, виявляючи зони напруги. Це початкове сканування дозволяє встановити базову лінію відчуттів.

2. Послідовність мікрорухів:

- Вивільнення периферії: Робота зі стопами та кистями рук — це «вхідні ворота» в м'язові цепі
- Мобілізація осьового скелета: М'які рухи таза та хребта, часто імітуючі коливальні процеси
- Інтеграція голови та шиї: Вправи для очей та нижньої щелепи, що знімають напругу з основи черепа
- Завершальна стадія: Повторне спостереження, під час якого учасники часто відзначають, що їхнє тіло стало «довшим», «ширшим» і щільніше прилягає до поверхні

Принципи практики

- Комфортне середовище: Тихе приміщення, килимове покриття, вільний одяг, відсутність взуття
- Якість підготовки фахівців: Практики Антигімнастики зобов'язані щорічно продовжувати свої ліцензії та підтверджувати кваліфікацію
- Етичні норми: Кожен практик підписує угоду про дотримання методології, що підкреслює статус Антигімнастики не лише як оздоровчої системи, але і як «мистецтва роботи з тілом»

Висновки: тіло як інструмент самопізнання

Антигімнастика Терези Бертерат, у своїй глибинній суті, є мостом між класичною фізіотерапією та психосоматичною саморегуляцією. Її співвіднесення з мікрогімнастикою та осциляторними методами підкреслює важливість «малих впливів» для досягнення «великих змін».

Замість того щоб боротися з тілом, намагаючись підкорити його вольовим зусиллям, Антигімнастика пропонує прислухатися до нього, зрозуміти «його причини» і повернути йому вроджену грацію та свободу. Через невеликі, тривалі і часом коливальні рухи людина отримує можливість не просто позбутися болю, але і заново «заселити» своє тіло, перетворюючи його з незнайомого і часто ворожого об'єкта на джерело життєвої енергії та радості.

Для артистів — музикантів, танцюристів, акторів — ці європейські парадигми мікрорухів стають не просто засобом реабілітації, а інструментом розширення виконавського діапазону. Вони дозволяють повернути тілу його природну кінезофільну радість, перетворюючи репетиційний процес з механічної каторги на форму глибокого кінетичного насолодження.

У цьому контексті Антигімнастика залишається не просто методом оздоровлення, але і шляхом до особистісної трансформації та автономії — тієї самої свободи, про яку мріяв Арістипп, описуючи «плавні рухи душі» як вищу форму гедоністичного буття.

Список використаних джерел

1. Bertherat, T. (1976). Le corps a ses raisons. Paris: Éditions du Seuil.
2. Feldenkrais, M. (1972). Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth. New York: Harper & Row.
3. Mézières, F. (1978). Original Mézières Method. Paris: Éditions Maloine.
4. Cacciatore, T. W., & Cohen, R. G. (2013). Awareness of habitual postural and movement patterns: A psychophysical perspective on Alexander Technique. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 17(4), 475-482.

5. Buchanan, P. A., & Ulrich, B. D. (2001). The Feldenkrais Method: A dynamic approach to changing motor behavior. Research Quarterly for Exercise and Sport, 72(4), 315-323.
6. Connors, K. A., & Gale, T. (2018). The effectiveness of the Feldenkrais Method: A systematic review of the evidence. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2018, Article ID 8529670.
7. Hillier, S., & Worley, A. (2015). The effectiveness of the Feldenkrais Method in improving balance and mobility: A systematic review. Complementary Therapies in Medicine, 23(2), 220-227.
8. Ives, J. C., & Shelley, G. A. (2003). The Feldenkrais Method in rehabilitation: A review. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 7(4), 213-220.
9. James, K., & Kriebel, D. (2010). Feldenkrais method for chronic low back pain: A systematic review. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 14(3), 225-231.
10. Lake, S. (2001). Antigymnastics: The body has its reasons. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 5(2), 123-128.
11. McKeough, Z. J., & Hush, J. M. (2019). The Feldenkrais Method for people with chronic low back pain: A systematic review. Journal of Physiotherapy, 65(1), 15-21.
12. Paolucci, T., Zangrando, F., & Saraceni, V. M. (2017). The effectiveness of the Feldenkrais Method in improving postural balance and functional mobility: A systematic review. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 21(3), 645-652.
13. Stephens, J. (2016). The Body Has Its Reasons: Self-Awareness Through Antigymnastics. Rochester, VT: Healing Arts Press.
14. Vohra, S., & Singh, H. (2020). Antigymnastics: A holistic approach to body awareness and movement. International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education, 5(2), 45-50.

15. Wiles, C., & Busch, B. (2018). The effectiveness of oscillatory cycloidal vibrotherapy in knee osteoarthritis: A randomized controlled trial. Journal of Rehabilitation Medicine, 50(8), 723-730.

Віброгімнастика та мистецтво тремтіння: як налаштувати крила Пегаса через ритмічні осциляції

Чому вільна вібрація є вищою формою м'язової свободи, і як звичайна пляшка води здатна зняти сценічний панцир за 30 секунд

Від мікроруху до вібрації: поріг свободи

У попередній статті ми детально розібрали мікрогімнастику — мистецтво субсенсорних, ледь помітних рухів, які знімають рефлекторні спазми та повертають суглобам живлення. Але мікрорух — це лише поріг. За певних умов, коли нервова система засвоює мікроскопічну свободу і знімає захисний бар'єр, мікрорух плавно перетікає у віброгімнастику.

Найяскравіше цей перехід спостерігається у музикантів. Нагадаємо студента, який розучує складну трель або тремоло. Спочатку він грає її повільно, використовуючи різноманітні прийоми: акценти, штрихи, пунктір — шукаючи зручність і відсутність напруги. Але ось настає момент, коли м'язи знаходять ідеальний баланс, свідомий контроль відступає, і пальці раптом починають «трепетати». Це вже не повільне переміщення, а швидка, вільна, віртуозна осциляція. Тіло перейшло від мікроруху до вібрації.

Саме ця здатність до високочастотного, розслабленого тремтіння є маркером істинної майстерності. Зажатий м'яз не може вібрувати — він може лише судомно скорочуватися. Вібрація можлива лише там, де є еластичність, свобода і довіра до власного тіла.

Пляшка води як інструмент нейромодуляції: особистий досвід

У моїй власній педагогічній практиці я використовую вправу, яка на перший погляд виглядає як гра, але має глибокий нейрофізіологічний сенс. Коли учень заходить у глухий кут через м'язову контрактуру, ми робимо 30-

секундну вставку: учень бере звичайну півлітрову пластикову пляшку, наполовину заповнену водою, і починає трясти її різними способами.

Цей «веселий танець» змінює хват, кути та амплітуду. Вода всередині пляшки хлюпає, створюючи непередбачувані інерційні поштовхи, на які кисть і передпліччя змушені миттєво реагувати. Після цієї півхвилинної віброгімнастики відбувається тимчасове скидання зажимів: пластика музиканта покращується, а віртуозність зростає. Звісно, через 15–20 хвилин старі контрактури можуть спробувати повернутися, і тоді ми просто повторюємо цю смішну процедуру знову.

З точки зору біомеханіки, ця вправа нагадує класичну супінацію-пронацію, яку часто рекомендують музикантам для розслаблення передпліччя. А для піаністів це віддалено, але дуже виразно нагадує відомий опис фортепіанної техніки Сергія Рахманинова, де йдеться про «витрушування звуку» крізь розслаблену, вібруючу кисть. Це не магія, а чиста фізика рідини та нейропластичність.

Рівень А за Бернштейном: чому мозок обирає вібрацію

Щоб зрозуміти, чому трясти пляшку з водою корисніше, ніж просто стискати еспандер, звернемося до теорії побудови рухів Миколи Бернштейна. Згідно з його моделлю «мозкового хмарочоса», найдавнішим підкірковим фундаментом є руброспінальний Рівень А (Bernstein, 1967). Це рівень палеокінетичних регуляцій, який еволюційно дістався нам від риб і земноводних.

Рівень А не розуміє складних просторових траєкторій (це робота вищих рівнів). Його мова — це тонус, ритм, вібрація та імпульс. Він керує м'язовим панциром і базовою готовністю до дії. Коли ми виконуємо плавні, ритмічні осциляції (віброгімнастику), ми звертаємося безпосередньо до цього древнього рівня, минаючи «тривожну» кору головного мозку.

Бернштейн підкреслював, що мозок не може жорстко програмувати кожну мілісекунду руху. Замість цього він змінює системні параметри,

покладаючись на безперервні сенсорні корекції — так звані «зворотні аферації» (Bernstein, 1967). Пляшка з водою в цьому контексті є ідеальним тренажером. З точки зору сучасної робототехніки та біомеханіки, утримання ємності з рідиною, що плескається, — це задача з некерованою динамікою (underactuated task) (Ivanova et al., 2020). Рідина створює хаотичні, нелінійні поштовхи, і щоб стабілізувати кисть, мозок змушений за лічені мілісекунди перенавчати мотонейрони, створюючи нові, більш гнучкі внутрішні моделі руху. Це і є суть бернштейнівського принципу «повторення без повторення»: кожен поштовх води унікальний, і тіло щоразу знаходить новий, оптимальний шлях до рівноваги, не встигаючи «завчити» жорсткий спазм.

Соматичне витрушування: скидання адреналінового панцира

У глобальній соматичній практиці віброгімнастика відома не лише як локальний інструмент для кистей, а й як метод цілісного «витрушування» (somatic shaking) тіла. З етологічної точки зору, ссавці після пережитого стресу (наприклад, зустрічі з хижаком) інстинктивно починають дрібно тремтіти всім тілом, щоб скинути надлишок адреналіну та кортизолу (Berceli, 2008).

Сучасна людина, і артист зокрема, соціально пригнічує цей рефлекс. Ми «тримаємо обличчя» перед виходом на сцену, і адреналін консервується в м'язах у вигляді хронічного гіпертонусу — того самого «м'язового панцира», про який писав Вільгельм Райх. Свідоме включення віброгімнастики (трясіння кистями, плечима — як в циганському танці, легке підстрибування на п'ятах) імітує цей природний рефлекс, миттєво перемикаючи нервову систему з симпатичного режиму «бий або біжи» в парасимпатичний режим відновлення.

П'яти як камертон: віброгімнастика Мікуліна

Окремим, але вкрай важливим випадком віброгімнастики, який отримав світове визнання в реабілітології, є методика м'яких ударів п'ятами, популяризована Олександром Мікуліним. У західній літературі подібні

практики відомі як *heel drops або axial loading*, і вони є золотим стандартом для профілактики венозного застою та остеопорозу.

Для артистів, які годинами стоять за диригентським пультом, сидять за мольбертом або інструментом, ця техніка є рятівною. Механізм її дії елегантний і суто фізичний:

1. Інерційний імпульс: Підйом на носки на 1–2 см і подальше різке, але розслаблене падіння на п'яти створює хвилю вібрації, яка проходить уздовж усього хребта аж до основи черепа.
2. Венозний насос: У венах ніг є клапани, які пропускають кров лише вгору. У момент удару п'яти об підлогу інерція змушує стовп крові рухатися вгору, а клапани миттєво закриваються, не даючи їй впасти назад. Це розвантажує венозну систему малого тазу та ніг.
3. Ліквородинаміка: Як ми згадували у статті про мікрогімнастику та «китайського болванчика», м'яка вібрація хребта стимулює рух спинномозкової рідини, покращуючи живлення мозку.

Виконувати цю вправу можна де завгодно: у гримерці, в оркестровій ямі під час паузи, в майстерні. Достатньо 30–60 легких струсів, щоб зняти втому з ніг, прояснити голову і повернути тілу відчуття заземленості.

Висновок: Крила, що тремтять

Повертаючись до нашої наскрізної метафори: Пегас не просто махає крилами, як механічний птах. Його політ — це безперервна, високочастотна вібрація пір'я, яка підхоплює потоки повітря.

Віброгімнастика — це мистецтво повернення тілу його природної частоти. Чи то віртуозна трель піаніста, чи то хлюпання води в пластиковій пляшці, чи то м'який удар п'ятою об підлогу — все це способи сказати своїй нервовій системі: «Розслабся. Довірся фізиці. Дозволь тілу тремтіти, щоб воно могло літати». У главі «Пробудження» ми вчимося не напружуватися заради результату, а вібрувати заради свободи. І саме в цьому тремтінні народжується справжній звук, справжній рух і справжнє мистецтво.

Список використаних джерел

1. Bernstein, N. A. (1967). The Co-ordination and Regulation of Movements. Oxford: Pergamon Press.
2. Berceli, D. (2008). The Revolutionary Trauma Release Process: Transcend Your Toughest Times. Vancouver: Trafford Publishing.
3. Ivanova, E., et al. (2020). Robot-Assisted Dynamic Interaction of Hemiplegic Upper Limbs with Complex Objects Based on Enhanced Feedforward-Impedance Control. Robotics, 10(12), 81.
4. Rohracher, H. (1962). Micro-vibrations of the body and their significance. Psychological Bulletin, 59(4), 310–321.
5. Loram, I. D., et al. (2007). The passive interaction of the human body with the environment. Journal of Biomechanics, 40(1), 12-20.
6. Free-oscillation technique: The effect of the magnitude of the impulse applied on muscle and tendon stiffness around the ankle. (2023). PLOS ONE, 18(6), e0286847.
7. The Exercise Vibration Wave Principle in Physical Rehabilitation of Children with Musculoskeletal System Disorders. (2021). Revista Española de Salud Pública, 95, e1-e12.

Блок II — «Координація». Фельденкрайз і суглобова гімнастика: різні маршрути до однієї карти

Моше Фельденкрайз був фізиком, дзюдоїстом і, судячи з усього, людиною з неабияким почуттям гумору. Він стверджував, що більшість людей використовують своє тіло так само ефективно, як якби вчилися писати, тримаючи олівець у кулаці. Технічно — пишуть. Але яка ціна і який результат.

Про Фельденкрайза я «знаю» — у тому чесному сенсі, що відрізняє теоретичне знайомство від багаторічної практики. Його метод представлений тут як сучасний і добре верифікований орієнтир, а не як особиста сповідь. Натомість інша методика цього блоку — суглобова гімнастика у традиції Сукшма-вьяями — має для мене зовсім інший статус.

Наприкінці XX століття Харків переживав справжній йоговий вибух. Підлітки і пенсіонери, інтелігенція і домогосподарки заповнювали зали, виконували асани і розспівували «ом». У рамках занять усі неодмінно проходили через розгорнуту суглобову гімнастику, що йменувалася спадкоємицею індійської Сукшма-вьяями. Цікаво, що ті самі підходи я пізніше впізнавав у районній поліклініці на заняттях ЛФК — очевидно, радянська медицина тихо і прагматично засвоїла те, що офіційно вважалося «буржуазною містикою».

Я тоді був молодим і теж потрапив у цей круговорот. Суглобова гімнастика відкрила мені щось, чого не давала жодна консерваторська дисципліна: стани легкої прозорості, м'язової радості і невагомості, що погано вписувалися в менталітет напруженої і поважної праці, який панував і в педагогіці мистецтв, і в житті загалом. Потім інтерес до йоги в Харкові поступово охолов, перетворившись на «духовку» — порожні розмови про просвітлення без жодної практики. Моє захоплення теж зійшло нанівець. Але дещо лишилося.

Елементи суглобової гімнастики я використовую в театральній педагогіці і в роботі зі студентами вже кілька десятиліть. З харківською йоговою тусовкою спілкуюся досі — серед тих, хто продовжує практикувати, є артисти, і це дає мені матеріал для тривалого стороннього спостереження. Метод не строгий, але чесний: включене спостереження тривалістю в чверть століття — це теж аргумент.

З часом суглобова гімнастика «розбилася» для мене на окремі прийоми, кожен із яких осів у власному розділі «Корпусу Пегаса». Те, що тут представлено — це її серцевина: послідовне, неспішне, ненасильницьке опрацювання суглобів від периферії до центру. Саме цей принцип споріднює її з Фельденкрайзом, хоча між ними немає прямого генетичного зв'язку.

Обидва підходи звертаються до одного адресата — пропріоцептивної карти тіла. Суглоб, що рухається у повному діапазоні без примусу, повертає нервовій системі точність самовідчуття. Нервова система — економна господиня: вона не утримує карти територій, якими не ходять. Ці практики — спосіб пройтися по забутих маршрутах.

Після цього з'ясовується дивна річ: рухатися стає приємніше. Не «корисно» і не «правильно» — а саме приємно. Кінезофілія, про яку йшлося в першому томі, не виховується силою волі. Вона повертається сама — щойно тіло пригадує, що рух може бути не болісним, а радісним.

Хірон, до речі, навчав своїх підопічних саме цьому: не силі як такій, а точності і узгодженості. Сила без координації — це і є «кінь педальний». З координацією — вже інша історія.

Фельденкрайз і виконавське мистецтво: генеза, методологія та досвід практичного діалогу з артистами

Розвиток соматичного навчання у двадцятому столітті ознаменував фундаментальний зсув у розумінні психофізичної підготовки артиста. У центрі цього процесу — постать Моше Фельденкрайза (1904–1984), чий метод став не просто терапевтичним інструментом, а повноцінною епістемологією виконавської майстерності (Feldenkrais Toronto West, б. д.; Sholl, б. д.). Метод Фельденкрайза, що спирається на принципи фізики, нейрофізіології та біомеханіки, пропонує артисту шлях до «спонтанності через усвідомленість». Він дозволяє подолати дихотомію розуму і тіла, яка так часто стає на заваді художньої виразності, перетворюючи тіло з «робочої худоби» на мудрого, крилатого Пегаса — нашого співавтора і невичерпне джерело кінезофілії, радості руху (Feldenkrais Guild UK, б. д.; Feldenkrais for Musicians, б. д.).

Досвід роботи Моше Фельденкрайза з артистами охоплює десятиліття і включає співпрацю з найвидатнішими іменами в музиці, театрі та танці. Його підхід до навчання — як «навчання тому, як вчитися» — знайшов відгук у найбільших світових інституціях, від Джульярдської школи до Королівської шекспірівської трупи (Feldenkrais Toronto West, б. д.; Olsen, б. д.; Saxcoach, б. д.). У цій статті ми розглянемо історичні прецеденти, специфічні механізми впливу методу на різні дисципліни та довгострокові наслідки соматичної інтеграції в мистецтво.

Інституційна інтеграція та педагогічні моделі

Сучасна мистецька освіта дедалі частіше відмовляється від редукціоністських моделей навчання, орієнтованих виключно на дисциплінарні навички, на користь моделей, що сприяють самопізнанню та творчому пошуку через рух (Feldenkrais Toronto West, б. д.). Мистецтво не вимагає тільки жертв,

воно вимагає профіциту життєвих сил. Тому сучасна педагогіка планомерно відкидає репресивні підходи, а метод Фельденкрайза займає тут центральне місце, пропонуючи артистам способи «соматичного самозбереження» та розвитку критичного сприйняття власного тілесного досвіду (Feldenkrais Toronto West, б. д.).

Присутність методу Фельденкрайза в освітніх закладах

Інституційне визнання методу Фельденкрайза відображено в його інтеграції у навчальні плани найпрестижніших навчальних закладів. Ця присутність підкреслює визнання соматичної усвідомленості як необхідного компонента професійної підготовки артиста (Feldenkrais Toronto West, б. д.; Saxcoach, б. д.).

Навчальний заклад	**Дисципліна**	**Характер інтеграції методу**
Джульярдська школа (Juilliard)	Драма, Музика	Обов'язкові та факультативні курси з усвідомленості через рух для акторів та інструменталістів (Olsen, б. д.; Saxcoach, б. д.; Reed, б. д.).
Університет Моцартеум (Salzburg)	Музика	Спеціалізований курс «Фельденкрайз для музикантів», спрямований на оптимізацію техніки гри та профілактику травм (Feldenkrais for Musicians, б. д.).
Королівський коледж музики (London)	Музика	Семінари та індивідуальні заняття за методом Фельденкрайза і технікою Александера для студентів виконавських факультетів (BizzGuru, б. д.).
Музичний коледж Берклі (Boston)	Музика	Інтеграція соматичних практик у навчальну програму для підвищення якості звуковидобування та зниження сценічного стресу (Saxcoach, б. д.).

Школа мистецтв Нью-Йоркського університету (NYU)	Театр, Танець	Застосування методу в рамках акторських тренінгів та програм підготовки танцівників (Movement Research, б. д.).
Королівська шекспірівська трупа (RSC)	Театр	Програма розвитку артистів (Artist Development Programme), що включає регулярну роботу з практиками методу для вирішення вокальних і фізичних завдань (Feldenkrais Toronto West, б. д.; Feldenkrais and actors, 2015).

Інституціалізація методу свідчить про розуміння того, що технічна досконалість неможлива без глибокого розуміння «самовикористання» (Feldenkrais Guild UK, б. д.). У таких школах, як Джульярд, студенти навчаються розпізнавати паразитарні м'язові напруги, які можуть бути непомітними ззовні, але суттєво обмежують свободу вираження та ведуть до професійних захворювань (Reed, б. д.).

Акторська майстерність і театр: генеза сценічної присутності

Для актора тіло і голос є єдиним інструментом втілення художнього образу. Моше Фельденкрайз бачив в акторській роботі ідеальне поле для застосування своїх ідей, оскільки мистецтво вимагає від людини здатності миттєво змінювати свої звичні патерни поведінки для відповідності ролі (Feldenkrais Method, б. д.; Davis, б. д.).

Співпраця з Пітером Бруком та театром Bouffes du Nord

Одним із найзначніших історичних прецедентів стала взаємодія Фельденкрайза з Пітером Бруком наприкінці 1970-х років. Брук, прагнучи до демістифікації акторської творчості, запросив Фельденкрайза для роботи з його міжнародною трупою в Парижі (International Feldenkrais Federation, б. д.; Feldenkrais Method, б. д.). У 1978 році Моше провів серію уроків для акторів

Bouffes du Nord, які згодом стали легендарними у професійному середовищі (International Feldenkrais Federation, б. д.).

Ці уроки «Усвідомлення через рух» (ATM) були спеціально адаптовані для потреб театру. Фельденкрайз пропонував акторам досліджувати такі фундаментальні дії, як обертання голови, рух навкарачки та диференціація рухів таза і плечей (International Feldenkrais Federation, б. д.). Метою було не навчання новим акробатичним навичкам, а повернення до «органічного» способу навчання, властивого дітям. Це дозволяло акторам знайти стан готовності, за якого будь-яка дія стає можливою без попередньої підготовки чи зайвих зусиль (Feldenkrais Toronto West, б. д.; NSF Feldenkrais, б. д.).

Результати цієї роботи мали глибокий вплив на методологію Брука. Моніка Паньє, яка обіймала посаду директора з руху в трупі Брука, стала активним популяризатором методу, інтегруючи його принципи у свою систему підготовки акторів (Feldenkrais Toronto West, б. д.). Вона зазначала, що Фельденкрайз дає актору «інструментальну технологію тіла і розуму», що дозволяє обробляти звук і рух з тією ж точністю, з якою майстер працює руками (Cambridge Core, б. д.).

Досвід Королівської шекспірівської трупи (RSC)

Застосування методу в RSC під керівництвом Лін Дарнлі демонструє його ефективність у вирішенні вузькоспеціалізованих професійних завдань. Однією з головних проблем молодих акторів при роботі з Шекспіром є необхідність «озвучувати» величезні простори сучасних театрів, зберігаючи при цьому природність і глибину сенсу (Feldenkrais Toronto West, б. д.; Feldenkrais and actors, 2015).

Метод Фельденкрайза використовувався для корекції звичок дихання. Лін Дарнлі вказувала на те, що багато акторів неправильно інтерпретують техніку «резервного дихання» (rib-reserve breathing), що призводить до фіксації грудини та напруги в попереку і колінах (Feldenkrais and actors, 2015). Практики методу допомагали акторам знайти зв'язок між опорою на скелет і вокальним

резонансом, дозволяючи голосу звучати вільно навіть в умовах високої сценічної напруги.

В одному з кейсів досвідчений актор, який готувався до ролі короля Ліра, використовував серію індивідуальних занять «Функціональної інтеграції» (FI) для пошуку фізичної основи образу. Робота велася не над «зображенням» старості, а над знаходженням нових ступенів артикуляції хребта, що призвело до органічної трансформації постави і голосу персонажа (Feldenkrais and actors, 2015).

Музичне виконавство: інструмент всередині інструменту

Для музиканта тіло є первинною ланкою в ланцюгу створення звуку. Недосконалість цієї «внутрішньої архітектури» неминуче позначається на якості виконання (Feldenkrais for Musicians, б. д.; Feldenkrais in Motion, б. д.). Моше Фельденкрайз працював з музикантами, виходячи з постулату, що поліпшення якості руху веде до диференціації звуку та технічної віртуозності (Feldenkrais for Musicians, б. д.).

Єгуді Менухін: подолання кризи через усвідомленість

Історія скрипаля Єгуді Менухіна слугує класичним прикладом соматичної реабілітації великого майстра. Менухін, будучи вундеркіндом, володів феноменальною інтуїтивною технікою, проте до двадцяти п'яти років зіткнувся з серйозною кризою, викликаною втратою цієї несвідомої легкості (Burns, 2023; Strings Magazine, б. д.). Він почав страждати від м'язової напруги та «тремтіння смичка», що змусило його шукати способи раціонального переосмислення своєї гри (Burns, 2023; The Strad, б. д.).

Менухін став палким прихильником методу Фельденкрайза, описуючи вправи Моше як «геніальні та прості» (Feldenkrais Method, б. д.; Feldenkrais Resources, б. д.). У 1978 році в Лондоні Фельденкрайз провів задокументований урок для Менухіна, записи якого увійшли до архівних колекцій (Cambridge Core, б. д.). Менухін зазначав, що метод дозволяє перетворити музичну ноту на

«живе послання», а інструмент — на природне продовження єства виконавця (The Strad, б. д.). Він навіть увійшов до ради Фонду Фельденкрайза, підкреслюючи глобальну значущість цієї праці для людства (Feldenkrais Method, б. д.; Neville, б. д.).

Цікаво, що Менухін також практикував йогу під керівництвом Б.К.С. Айєнгара, проте метод Фельденкрайза давав йому специфічну базу для розуміння саме механіки гри на скрипці: кругових рухів рук, розподілу ваги на стопи та зв'язку дихання з рухом смичка (Maestronet, б. д.; DiVA portal, б. д.).

Леон Флейшер і боротьба з фокальною дистонією

Випадок піаніста Леона Флейшера ілюструє драматичну боротьбу артиста з неврологічним захворюванням. У 1964 році, на піку кар'єри, Флейшер втратив здатність керувати правою рукою через фокальну дистонію (Chicago Symphony Orchestra, б. д.; PMC, б. д.; 91 Classical, б. д.). Цей стан характеризується мимовільним згинанням пальців у долоню і часто вважається кінцем кар'єри для музиканта (PMC, б. д.; Spanwick, 2015).

Хоча Флейшер використовував комплексний підхід, включаючи ін'єкції ботоксу та рольфінг, він часто згадується в контексті соматичного навчання як приклад того, що проблема «в руках» насправді є проблемою «в мозку» (Feldenkrais Method, б. д.; PMC, б. д.). Фельденкрайз стверджував, що дистонія часто виникає через компульсивні патерни навчання та надмірні зусилля, які мозок закріплює як єдино можливі (Cross-Eyed Pianist, б. д.; Semantic Scholar, б. д.).

Учні Флейшера та послідовники соматичного підходу, такі як Фред Карпофф, розробили на основі ідей Фельденкрайза методики навчання піаністів (наприклад, «3-D Piano Method»), які роблять акцент на «вільному падінні» ваги руки, ротаційній мобільності стегон і тривимірній співвісності суглобів (Karpoff, б. д.; Piano Street, б. д.). Ці методи дозволяють уникнути тендинітів і бурситів, які переслідують піаністів, що практикують традиційний «цифровий» (пальцевий) підхід до техніки (Piano Street, б. д.).

Гленн Гульд: сенсоріум слухання та дії

Взаємодія методу Фельденкрайза з практикою Гленна Гульда розглядається дослідниками як приклад глибокого впливу соматики на сам процес слухання (Cambridge Core, б. д.). Фельденкрайз часто використовував акустичні терміни для опису своєї роботи, стверджуючи, що він «слухає» руками стан нервової системи пацієнта (Cambridge Core, б. д.).

Для Гульда, чия гра відрізнялася надзвичайною чіткістю та «інструментальною технологією» розуму, соматичний підхід пропонував спосіб подолати дуалізм думки і дії (Cambridge Core, б. д.). У просторі між «думати» і «робити» Фельденкрайз знаходив можливість для виникнення справжньої майстерності, де зусилля замінюється точністю самоорганізації (Cambridge Core, б. д.).

Хореографія та сучасний танець: ефективність і спонтанність

Танцівники, чия кар'єра залежить від граничних можливостей тіла, знайшли в методі Фельденкрайза ключ до довголіття та розширення творчого діапазону (Feldenkrais Movement Academy, б. д.; Feldenkrais Toronto West, б. д.).

Охад Наарін та мова Gaga

Наймасштабнішим сучасним втіленням ідей Фельденкрайза в танці є мова руху Gaga, створена Охадом Нааріним (Opéra national de Paris, б. д.; Scribd, б. д.). Наарін, художній керівник ізраїльської трупи Batsheva, розробив Gaga як спосіб реабілітації після травми хребта, спираючись на свій досвід занять за методом Фельденкрайза (Scribd, б. д.; Temple University, б. д.).

Зв'язок між цими системами глибокий і багатогранний:

1. Сімейна наступність: Мати Охада, Софія Наарін, була дипломованим спеціалістом методу Фельденкрайза і викладала його синові з дитинства (Opéra national de Paris, б. д.; eScholarship, б. д.).

2. Сенсорна база: Gaga вимагає від танцівників «слухати своє тіло перш, ніж віддавати йому накази» (Feldenkrais Research Journal, б. д.). Цей принцип прямо запозичений з філософії Моше Фельденкрайза.
3. Відмова від візуального контролю: На класах Gaga, як і на уроках ATM, заборонено використання дзеркал. Це змушує танцівника переходити від зовнішньої естетики («як я виглядаю») до внутрішньої кінестетичної істини («що я відчуваю») (Scribd, б. д.; Feldenkrais Research Journal, б. д.).
4. Метафоричність: Інструкції в Gaga використовують багаті образи («плаваючі кістки», «горизонтальні сили», «густа рідина»), що перегукується з використанням Фельденкрайзом візуалізації для зміни самоо образу в мозку (Scribd, б. д.; Feldenkrais Research Journal, б. д.).

Gaga стала офіційним методом тренування трупи Batsheva і викладається по всьому світу, доводячи, що соматичний підхід може бути основою для створення екстремально віртуозної та експресивної хореографії (Opéra national de Paris, б. д.; Temple University, б. д.).

Профілактика травм та реабілітація в танці

Професійні колективи, такі як Big Muddy Dance Company, інтегрують метод Фельденкрайза для зниження травматизму. Танцівники зазначають, що метод дає їм «нову лексику рухів», яка є безпечною при відновленні після гострих травм (Feldenkrais Movement Academy, б. д.; FCMA, б. д.).

Проблема танцівника	**Соматичне рішення (Фельденкрайз)**	**Результат**
Біль у коліні	Усвідомлення зв'язку коліна з рухом таза і ребер (Feldenkrais Movement Academy, б. д.).	Зняття локального навантаження, відновлення функції.
Скутість грудної клітки	Уроки на диференціацію хребта і дихання (FCMA, б. д.).	Підвищення граціозності та ефективності стрибків.

Проблеми з балансом	Дослідження сенсорної карти стоп та їхнього зв'язку з головою (Feldenkrais Movement Academy, б. д.; Feldenkrais Toronto West, б. д.).	Збільшення тривалості стійких поз (arabesque).
Хронічна напруга	Зниження надлишкового м'язового тонусу через повільні рухи (Feldenkrais Movement Academy, б. д.; Stein, б. д.).	Більш вільна та «легка» техніка виконання.

Метод також допомагає танцівникам подолати культуру «no pain, no gain» (немає болю — немає результату), яка часто веде до руйнування організму до тридцяти років (Stein, б. д.). Барбара Форбс, викладач балету в коледжі Сари Лоуренс, використовує Фельденкрайза, щоб навчити студентів рухатися «розумніше, а не сильніше» (Feldenkrais Toronto West, б. д.).

Вокал і співацьке мистецтво: інтеграція всього «Я»

Для співака інструментом є все його тіло, а не тільки гортань. Моше Фельденкрайз підкреслював, що навіть така проста дія, як ссання у немовляти, є складним патерном, що залучає м'язи обличчя і шиї, який необхідно вивчати (Feldenkrais in Motion, б. д.).

Механізми вивільнення голосу

Робота з голосом у методі Фельденкрайза будується на принципі «відпускання» звуку, а не його «стримування» чи «контролю» (Davis, б. д.). Майстри, такі як Максін Девіс, використовують метод для навчання співаків знаходженню «коккамамічних» (незвичних) поз, у яких старі звички напруги просто не можуть функціонувати (Davis, б. д.). Наприклад, спів у позі, коли одна нога стоїть на столі, а голова спирається на руку, допомагає співаку усвідомити та прибрати ригідність у ребрах і м'якому піднебінні (Davis, б. д.).

Соматичні аспекти вокального тренування

1. Робота з піднебінням і язиком: Вправи на усвідомлення м'якого піднебіння дозволяють зробити його більш чуйним, що критично важливо для високих нот і чистоти голосних (Davis, б. д.; Chorus America, б. д.).
2. Дихання як комунікація: Метод вчить, що дихання повідомляє нервовій системі про стан безпеки або загрози. Спокійне, глибоке дихання в живіт дозволяє голосу звучати автентично і впевнено (Seattle Voice Lab, 2024).
3. Зв'язок очей і голосу: Усунення напруги в очах (через специфічні уроки Фельденкрайза) часто веде до автоматичного розслаблення горла, оскільки ці системи глибоко пов'язані в центральній нервовій системі (Chorus America, б. д.).

Ця робота знайшла застосування не лише в класичному оперному співі, а й у транс-вокальному тренінгу, допомагаючи людям знайти свій «істинний голос» через дослідження фізичних опцій без оціночних суджень «правильно/неправильно» (Seattle Voice Lab, 2024).

Лялькове мистецтво та об'єктний театр

Унікальною областю застосування методу Фельденкрайза в останні роки стало навчання лялькарів. Дослідження показують, що усвідомлення ляльокарєм простору у власному тілі неминуче веде до кращого усвідомлення тіла ляльки (Feldenkrais Toronto West, б. д.; Davis, б. д.).

Концепція «самообразу» в методі Фельденкрайза трансформується в ляльковому театрі в поняття «образ-персона», де лялька або об'єкт стають частиною розширеної кінестетичної схеми артиста (Feldenkrais Toronto West, б. д.). Це дозволяє досягти виняткової плавності та координації рухів маріонеток, а ляльокарю — уникнути професійних болів у руках і спині, викликаних тривалим утриманням важких об'єктів (Feldenkrais Toronto West, б. д.; Davis, б. д.).

Теоретичні та наукові основи методу в контексті мистецтва

Популярність методу серед артистів пояснюється не лише практичними результатами, а й його глибокою науковою обґрунтованістю. Фельденкрайз, будучи фізиком та інженером, розробив систему, яка передбачила багато відкриттів у нейробіології (NSF Feldenkrais, б. д.).

Теорія моторного навчання Миколи Бернштейна

Метод Фельденкрайза знаходить теоретичне підтвердження в працях фізіолога Миколи Бернштейна. Його теорія побудови рухів підкреслює роль «сенсорної корекції» та варіативності у формуванні навички (Feldenkrais Toronto West, б. д.; Sholl, б. д.). Як ми з'ясували в першому томі “Корпусу Пегаса”, присвяченому кінезофілії, спритність — це не автоматизм, а здатність вирішувати рухове завдання в умовах, що змінюються. Метод Фельденкрайза якраз і розвиває цю «соматичну спритність», пропонуючи артисту нескінченну кількість варіантів виконання однієї й тієї ж дії (Sholl, б. д.; Feldenkrais Toronto West, б. д.).

Нейропластичність і «внутрішня карта»

З погляду нейронауки, кожен рух артиста базується на «карті тіла» в його мозку (Feldenkrais in Motion, б. д.). Травми, стрес і звички «зашумлюють» цю карту. Уроки Фельденкрайза використовують мову рухів для активації вродженої здатності мозку до адаптації та навчання (Feldenkrais in Motion, б. д.). Норман Дойдж називає Фельденкрайза піонером у використанні нейропластичності для виправлення м'язових дисфункцій (NSF Feldenkrais, б. д.; Vermont Feldenkrais, б. д.).

Етика та естетика «не-діяння»

Однією з найскладніших концепцій для артистів є ідея «мінімуму зусиль». Фельденкрайз писав у своїй книзі «Потентне Я», що в правильній дії відчуття зусилля відсутнє, незалежно від реальних енерговитрат (Feldenkrais Toronto West, б. д.). Це саме той стан, який глядач сприймає як «геніальність» або «божественну легкість» танцівника чи музиканта (Feldenkrais Toronto West, б. д.). Метод навчає артиста не «старатися сильніше», а «організовуватися

точніше» (Feldenkrais Institut Wien, б. д.). Тут доречно згадати про розумний гедонізм: зона комфорту — це аеродром для злету, а не цвинтар амбіцій.

Порівняльний аналіз соматичних підходів для артистів

Хоча метод Фельденкрайза часто згадується разом з технікою Александера, між ними існують важливі методологічні відмінності, критичні для професійного вибору артиста (BizzGuru, б. д.; PMC, б. д.; IADMS, б. д.).

Параметр порівняння	**Метод Фельденкрайза**	**Техніка Александера**
Основний акцент	Нейропластичність, навчання через варіативність та дослідження (Feldenkrais Method, б. д.; NSF Feldenkrais, б. д.).	Інгібування (гальмування) звичних реакцій, «правильне» вирівнювання голови та шиї (BizzGuru, б. д.; IADMS, б. д.).
Формат навчання	Групові (ATM) та індивідуальні (FI) уроки (Vermont Feldenkrais, б. д.; Feldenkrais Institut Wien, б. д.).	Переважно індивідуальна робота з учителем (BizzGuru, б. д.).
Ставлення до звичок	Створення нових варіантів, з яких нервова система сама вибирає найкращий (Seattle Voice Lab, 2024; Local 802 AFM, б. д.).	Свідомий контроль і відмова від «неправильних» звичок (IADMS, б. д.).
Динаміка	Широкий спектр рухів: від мікро-рухів до повзання і стрибків (NSF Feldenkrais, б. д.; Feldenkrais UK, 2016).	Фокус на повсякденних діях: сидіння, стояння, ходьба (Dello Scompiglio, б. д.).

Мета для артиста	Розвиток спонтанності та розширення творчого діапазону («зробити неможливе можливим») (Feldenkrais Toronto West, б. д.; Feldenkrais Guild UK, б. д.).	Усунення надмірної напруги та профілактика затискачів при грі на інструменті (BizzGuru, б. д.; PMC, б. д.).

Метод Фельденкрайза часто обирається артистами, які шукають саме творчий імпульс і нові якості руху, в той час як техніка Александера частіше використовується як інструмент корекції постави та постановки рук (Feldenkrais Resources, б. д.; FCMA, б. д.; Feldenkrais UK, 2016).

Практичні результати та особисті свідчення

Свідчення артистів, які практикують метод, підкреслюють його вплив не лише на техніку, а й на психоемоційний стан.

Сценічна тривога і впевненість

Актори та музиканти повідомляють про значне зниження сценічного хвилювання після занять за методом Фельденкрайза (Feldenkrais Guild UK, б. д.). Це відбувається завдяки нормалізації роботи вегетативної нервової системи. Коли тіло відчуває опору на скелет і свободу дихання, мозок перестає інтерпретувати ситуацію виступу як загрозу життю («режим виживання»), що дозволяє артисту залишатися в «зоні творчості» (Feldenkrais and actors, 2015; Seattle Voice Lab, 2024). Тут ідеально працює формула сценічної евдемонії:

C(творчий_стан) = [R(вітальність) × S(гедонізм)] / [A(паніка) + D(дефіцит)]

Творча уява

Для письменників і сценаристів метод став інструментом подолання творчих криз. Досвід показує, що відновлення фізичної усвідомленості стимулює уяву (Davis, б. д.). Відчуття структури сценарію як «складної архітектури м'язів» дозволяє авторам знаходити нові шляхи розвитку сюжету, коли вони «застрягають» на одній сцені (Davis, б. д.).

Соціальна та колективна динаміка

У таких проєктах, як семінари Давенте Гілрейта з техніки Гарта Фагана, принципи Фельденкрайза використовуються для створення «безоціночного простору» (TU Dance, б. д.). Відмова від дзеркал і фокус на спільноті групи дозволяють танцівникам ризикувати і виходити із зони комфорту без страху осуду, що критично важливо для розвитку нових артистичних голосів (TU Dance, б. д.).

Висновки та перспективи розвитку методу в мистецтві

Досвід Моше Фельденкрайза та його послідовників у роботі з артистами підтверджує, що соматичне навчання є фундаментом для стійкого та глибокого художнього розвитку. Метод пропонує вирішення ключових проблем сучасного виконавства: від професійного травматизму до втрати творчої іскри в умовах жорсткої індустрії (Sholl, б. д.; Feldenkrais and actors, 2015).

Майбутнє методу в мистецтві бачиться в його подальшій інтеграції з цифровими технологіями (наприклад, використання датчиків руху для аналізу якості гри піаністів) і в розширенні його застосування на нові міждисциплінарні області, такі як інтерактивне мистецтво та біо-арт (Feldenkrais Toronto West, б. д.; Sholl, б. д.). Детальніше про фізіологію відновлення та мікрорухи ми поговоримо в наступній статті про сон та валеологію як частину сценічного костюма.

Зрештою, спадщина Фельденкрайза полягає в тому, що він повернув артисту право на органічне навчання і радість від самого процесу руху, перетворюючи кожен виступ не на тест на витривалість, а на естетично приємну та усвідомлену творчу дію (Feldenkrais Toronto West, б. д.; Feldenkrais Institut Wien, б. д.). Зробивши «неможливе можливим, а можливе — легким», метод продовжує залишатися живим і необхідним інструментом для всіх, хто прагне до вершин майстерності у виконавських мистецтвах (Feldenkrais Toronto West, б. д.; Feldenkrais Guild UK, б. д.).

Список літератури

1. The Arts - Performers and Creativity-the Feldenkrais - ®- Method. Feldenkrais Toronto West. URL: https://www.feldenkraistorontowest.com/the-arts-performers-and-creativity
2. The Feldenkrais Method in Creative Practice: Dance, Music and Theatre. Bloomsbury. URL: https://www.bloomsbury.com/us/feldenkrais-method-in-creative-practice-9781350158405/
3. Performing arts - The FELDENKRAIS Guild UK. Feldenkrais Guild UK. URL: https://www.feldenkrais.co.uk/benefit/performing-arts/
4. Feldenkrais for Musicians. Feldenkrais for Musicians. URL: https://www.feldenkrais-for-musicians.com/
5. Mark Olsen - The Juilliard School. The Juilliard School. URL: https://www.juilliard.edu/drama-vocal-arts/faculty/olsen-mark
6. Feldenkrais Method - saxcoach. saxcoach. URL: https://saxcoach.org/feldenkrais-method
7. Feldenkrais - Elisabeth Reed. Elisabeth Reed. URL: http://elisabethreed.com/feldenkrais
8. Links - Feldenkrais for Musicians. Feldenkrais for Musicians. URL: https://feldenkrais-for-musicians.com/links/
9. Voice and Speaking Skills For Dummies - BizzGuru. BizzGuru. URL: http://www.bizzguru.co.za/docs/bizzdoc26.pdf
10. About our Classes and Workshops - Movement Research. Movement Research. URL: https://movementresearch.org/classes-and-events/classes-and-workshops/
11. Feldenkrais and actors: working with the Royal Shakespeare Company. Tandfonline. 2015. URL: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/19443927.2015.1027454
12. For Performers - Feldenkrais Method. Feldenkrais Method. URL: https://feldenkrais.com/performers/

13. Feldenkrais for Artists emilyrainbowdavis. emilyrainbowdavis. URL: https://www.emilyrainbowdavis.com/feldenkrais-for-artists
14. Peter Brook Complete English. International Feldenkrais Federation. URL: https://feldenkrais-method.org/wp-content/uploads/PeterBrookCompleteEnglish.pdf
15. Peter Brook theater Feldenkrais work. Feldenkrais Method. URL: http://www.feldenkraismethod.com/his-life/peter-brook-moshe-feldenkrais
16. Arkiv Collection: Lessons - International Feldenkrais Federation (IFF). International Feldenkrais Federation. URL: https://feldenkrais-method.org/no/archive/collections/lessons/
17. Collection d'archives: Leçons - Fédération internationale Feldenkrais (IFF). International Feldenkrais Federation. URL: https://feldenkrais-method.org/fr/archive/collections/lessons/
18. About The Feldenkrais Method. NSF Feldenkrais. URL: https://www.nsdfeldenkrais.com/feldenkrais
19. Feldenkrais's Touch, Ephram's Laughter, Gould's Sensorium... Cambridge Core. URL: https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-the-royal-musical-association/article/feldenkraiss-touch-ephrams-laughter-goulds-sensorium-listening-and-musical-practice-between-thinking-and-doing/E80990C6788E51431915879A342A18FD
20. Feldenkrais For Musicians Sessions. Feldenkrais in Motion. URL: https://feldenkraisinmotion.com/feldenkrais-for-musicians/
21. Yehudi Menuhin and the Curse of Expertise. erikaburnsviolin.com. 2023. URL: https://erikaburnsviolin.com/2023/11/02/yehudi-menuhin-and-the-curse-of-expertise/
22. Essential Historical Recordings: Violinist Yehudi Menuhin's Unparalleled Tonal Purity. Strings Magazine. URL: https://stringsmagazine.com/essential-historical-recordings-yehudi-menuhin/

23. Great violinists: Yehudi Menuhin. The Strad. URL: https://www.thestrad.com/playing-hub/great-violinists-yehudi-menuhin/16378.article
24. Moshe Feldenkrais Testimonials. Feldenkrais Method. URL: http://www.feldenkraismethod.com/his-work/moshe-feldenkrais-testimonials
25. Testimonials - Feldenkrais Resources for Musicians. Feldenkrais Resources for Musicians. URL: https://feldenkraisresourcesformusicians.co.uk/testimonials/
26. Margaret Mead & Moshé Feldenkrais – Katherine Neville. Katherine Neville. URL: https://www.katherineneville.com/karl-gallery/margaret-mead-moshe-feldenkrais/
27. Yehudi Menuhin Violin Tutorial - The Fingerboard. Maestronet Forums. URL: https://maestronet.com/forum/index.php?/topic/327893-yehudi-menuhin-violin-tutorial/
28. Surviving Over-practice Injury. DiVA portal. URL: https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:911514/FULLTEXT01.pdf
29. Peabody Institute, where he taught for decades, salutes Leon Fleisher. Chicago Symphony Orchestra. URL: https://cso.org/experience/article/24807/peabody-institute-where-he-taught-for-decades
30. Art in Science: Focusing on Dystonia. PMC. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11419457/
31. Remembering Leon Fleisher At The Piano And In Front Of The Orchestra. 91 Classical. URL: https://91classical.org/post/remembering-leon-fleisher-at-the-piano-and-in-front-of-the-orchestra/
32. A Master Class with Leon Fleisher. Melanie Spanwick. 2015. URL: https://melaniespanwick.com/2015/10/02/a-master-class-with-leon-fleisher/
33. piano playing. The Cross-Eyed Pianist. URL: https://crosseyedpianist.com/tag/piano-playing/
34. Coordinating Mind and Body: A Comparison of Three Somatic Approaches... Semantic Scholar. URL:

https://pdfs.semanticscholar.org/9b86/2c07d71a62a805e682cef900e3f118ce2426.pdf

35. Fred Karpoff - Entrada Piano. Entrada Piano. URL: https://entradapiano.com/fred-karpoff/
36. The 3-D Piano Method. Piano Street Magazine. URL: https://www.pianostreet.com/blog/piano-news/the-3-d-piano-method-3993/
37. Dancers - Feldenkrais Movement Academy St. Louis. Feldenkrais Movement Academy St. Louis. URL: https://feldenkraismovementstl.com/who-benefits/dancers/
38. The Arts - Dance. Feldenkrais Toronto West. URL: https://www.feldenkraistorontowest.com/the-arts-dance
39. Ohad Naharin. Opéra national de Paris. URL: https://www.operadeparis.fr/en/artists/ohad-naharin
40. Building Bodies With A Soft Spine. Gaga. Scribd. URL: https://www.scribd.com/document/324808946/building-bodies-with-a-soft-spine-gaga
41. i GOING GAGA: CONTRADICTIONS AND ARTICULATIONS... Temple University. URL: https://scholarshare.temple.edu/bitstreams/73399b7a-7957-490d-87e9-7c53d44393ad/download
42. A Comparative Analysis of Ohad Naharin's Gaga Language... eScholarship. URL: https://escholarship.org/content/qt39q4x5m8/qt39q4x5m8.pdf
43. Gaga, Give Me More: The Spectrum of Human Movement... Feldenkrais Research Journal. URL: https://feldenkraisresearchjournal.org/index.php/journal/article/download/30/24/42
44. Getting Inside the Dance — FCMA. Feldenkrais Method. URL: https://www.feldenkraissf.com/getting-inside-the-dance
45. For Dance Professionals - Emily Stein. Emily Stein. URL: https://www.emilysteinfeldenkrais.com/for-dance-professionals

46. Passionate About Singing: A First Lesson in the Feldenkrais Method... Feldenkrais Method. URL: https://feldenkrais.com/passionate-about-singing-a-first-lesson-in-the-feldenkrais-method-with-master-teacher-maxine-davis/
47. The Feldenkrais Method for Singers—Vocalizing To Release Tension. Chorus America. URL: https://chorusamerica.org/resource/feldenkrais-method-singers-vocalizing-release-tension
48. How the Feldenkrais method can help you find your Authentic Voice. Seattle Voice Lab. 2024. URL: https://www.seattlevoicelab.com/2024/01/19/feldenkrais-breathing-for-voice/
49. The Feldenkrais Method in Creative Practice... Scribd. URL: https://www.scribd.com/document/963484156/The-Feldenkrais-Method-in-Creative-Practice-Dance-Music-and-Theatre-Robert-Sholl-ebook-full-content-bundle
50. Vermont Feldenkrais. Vermont Feldenkrais. URL: https://www.vermontfeldenkrais.com/feldenkrais
51. Feldenkrais Institut Wien (Method). Feldenkrais Institut Wien. URL: https://www.feldenkraisinstitut.at/index.php/en/method
52. Somatics Studies and Dance. IADMS. URL: https://iadms.org/media/3599/iadms-resource-paper-somatic-studies-and-dance.pdf
53. The Feldenkrais Method® for Singers and Instrumentalists. Local 802 AFM. URL: https://www.local802afm.org/allegro/articles/the-feldenkrais-method-for-singers-and-instrumentalists/
54. Feldenkrais and the Arts. Feldenkrais UK. 2016. URL: https://www.feldenkrais.co.uk/2016/01/01/feldenkrais-and-the-arts/
55. Feldenkrais®. Dello Scompiglio. URL: https://www.delloscompiglio.org/en/academy/feldenkrais-ok5.html
56. Blog TU Dance The Connective Power of Dance. TU Dance. URL: https://www.tudance.org/news/page/5/

Суглобова гімнастика: регенерація через рух. Від східних традицій до сучасної кінезіології

Як зазначалося в преамбулі до розділу, Харків кінця XX століття переживав йоговий вибух і майже всі школи включали суглобову гімнастику. Потім мода на йогу спала, але дещо лишилося в моїй театрально-педагогічній практиці. Елементи суглобової гімнастики відкривали стан легкої прозорості, м'язової радості та невагомості — стулійцям і педагогам-колегам. Сьогодні, спираючись на глобальний науковий досвід, ми можемо поглянути на ці практики не як на «містику», а як на глибоко науково обґрунтовану систему регенерації опорно-рухового апарату.

Історичний синтез: від Сукшма-вьяями до космічної медицини

Історико-порівняльний аналіз систем фізичної культури виявляє глибоку концептуальну спорідненість між давніми східними техніками та сучасними західними реабілітаційними методологіями. У 1960-х роках відомий індійський майстер Свами Дхірендра Брахмачарі був запрошений для проведення тренувань із першими космонавтами, чия опорно-рухова система зазнавала екстремальних дегенеративних змін в умовах мікрогравітації (Brahmachari, 1960-ті; Inspira, 2018).

Для вирішення цього завдання була запропонована система Сукшма-вьяяма (у перекладі — «тонкі» або «м'які» вправи). Це комплекс послідовних динамічних і статичних вправ, спрямованих на глибоке опрацювання всіх суглобів, зв'язок та внутрішніх органів. Ці техніки згодом інтегрувалися в глобальну реабілітаційну практику, ставши основою для багатьох сучасних протоколів мобільності (YogaUOnline, n.d.).

З позиції східної філософії та аюрведи, суглобова щілина — це простір, де має тенденцію накопичуватися «ама» (токсичні продукти метаболізму). Відсутність руху призводить до застою та блокування течії життєвої енергії. Сукшма-вьяяма покликана механічно «видавити» ці застої, відновити

еластичність зв'язок і відкрити канали для безперешкодного руху. Сучасна наука перекладає цю метафору на мову фізіології: рух стимулює вироблення синовіальної рідини, яка є єдиним джерелом живлення для аваскулярного (позбавленого кровоносних судин) суглобового хряща.

Функціональний діапазон (FRC) та клітинна біологія руху

Паралельно зі східними традиціями, на початку XXI століття канадський кінезіолог доктор Андрео Спіна розробив систему Functional Range Conditioning (FRC), центральним елементом якої є Controlled Articular Rotations (CARs) — контрольовані суглобові обертання (Spina, n.d.). Примітно, що Спіна, подібно до Брахмачарі десятиліттями раніше, читав лекції для Human Health & Performance team агенції NASA, відповідаючи за фізичну підготовку астронавтів на МКС. Цей факт демонструє фундаментальну конвергенцію: в екстремальних умовах дефіциту гравітаційного навантаження саме ізольована суглобова мобілізація визнається головним засобом збереження структурної цілісності тіла.

Система FRC базується на суворих біомеханічних законах і клітинній біології. Вона відходить від концепції пасивної гнучкості до концепції активної мобільності. Фізіологічний базис FRC спирається на механотрансдукцію — процес, при якому механічні стимули перетворюються на клітинні сигнали, що змінюють синтез ДНК і колагену (Functional Anatomy Seminars, n.d.). У системі FRC сила визначається як «мова, якою говорять клітини».

З позиції біомеханіки виникнення травми описується фундаментальним співвідношенням:

Навантаження > Ємність тканини = Травма

Для запобігання деструкції суглобових структур FRC ставить своєю метою створення резерву міцності:

Ємкість ***тканини*** *≫* ***Навантаження = Профілактика***

Таблиця: Порівняння глобальних мобілізаційних систем

Параметр порівняння	**Functional Range Conditioning (FRC/CARs)**	**Сукшма-вьяяма / Східна суглобова гімнастика**
Філософсько-методологічний підхід	Редукціоністський, науково-доказовий, ізольована анатомічна проработка (Spina, n.d.).	Цілісний, психосоматичний, поєднання фізичного та енергетичного пластів (YogaUOnline, n.d.).
Ключовий фокус впливу	Глибока капсула суглоба, механорецептори, сполучна тканина.	Суглобові зчленування, сухожилля, внутрішні органи, ендокринні залози.
Режим м'язової роботи	Ізольоване ізометричне напруження в крайніх точках амплітуди (PAILs/RAILs).	Динамічні м'які рухи, що переходять у помірну статику.
Управління компенсаціями	Найсуворіша ізоляція цільового суглоба, блокування суміжних сегментів.	Природні синергетичні ланцюги рухів усього тіла.
Дихальний супровід	Діафрагмальне дихання, створення внутрішньочеревного тиску.	Спеціалізовані пранаями (Бхастрика, Уджайї), затримки дихання.

Перетин з Фельденкрайзом та закон Шеррінгтона

Як ми з'ясували в попередній статті про Моше Фельденкрайза, його метод націлений на реорганізацію роботи рухової кори головного мозку через повільні, усвідомлені мікрорухи (Feldenkrais, 1947). Спільна точка дотику Фельденкрайза, Сукшма-вьяями та FRC — це звернення до пропріоцептивної карти тіла.

Однією з основ методології CARs є усвідомлене створення загального м'язового напруження для посилення локального скорочення. Цей феномен пояснюється через фізіологічний закон іррадіації Шеррінгтона: якщо м'яз працює з граничним зусиллям, він рекрутує сусідні рухові одиниці (Sherrington, 1906).

У східній традиції цей феномен реалізовувався через техніку «бандх» (м'язових замків): Мула-бандха (стиснення м'язів тазового дна), Уддіяна-бандха (втягування живота) та Джаландхара-бандха (горловий замок). З позиції сучасної фізіології виконання вправ на затримці дихання зі скороченням м'язів кора призводить до стабілізації осьового скелета, що дозволяє ізольовано і безпечно передавати крутний момент на кінцівки.

Деталізований практичний протокол суглобової гімнастики

Пропонований комплекс адаптує «здорові зерна» класичної суглобової гімнастики, очищаючи їх від ідеологічних нашарувань і збагачуючи сучасними соматичними техніками. Протокол складається з трьох послідовних стадій.

Стадія I: Активна дистально-проксимальна мобілізація (10 хвилин)

Головна мета — активувати пропріоцептивну систему, покращити місцевий кровообіг і підготувати суглоби. Рухи виконуються плавно, без ривків, у комфортному діапазоні.

1. Мобілізація пальців та променезап'ясткових суглобів (для дрібної моторики)

- Інструкція: Витягнути руки перед собою. З силою стискати і розтискати пальці в кулаки, фокусуючись на фазі повного розслаблення. Потім виконати різкі клацання кожним пальцем уперед, імітуючи струшування води. Перевернути долоні паралельно підлозі і виконати рух «віяло»: послідовно згинати пальці від мізинця до великого і навпаки. Опустити кисті вниз, потягнути пальці на себе, потім підняти кисті вгору і знову потягнути на себе. Завершити м'яким обертанням стиснутих кулаків.

- Біомеханічний сенс: Швидко відновлює провідність по серединному та ліктьовому нервах, запобігаючи онімінню пальців у піаністів, скрипалів та художників.

2. Ротаційна мобілізація передпліч та плечового пояса

- Інструкція: Розвести руки в сторони, зігнути в ліктях під кутом 90 градусів. Виконувати кругові обертання передпліччями всередину і назовні. Опустити руки вздовж тіла, підняти плечі до вух на вдиху, затримати напругу на 2 секунди і різко скинути вниз на видиху. Виконати вправу «Млин»: плавні почергові кругові обертання прямими руками назад і вперед з поступовим збільшенням амплітуди, концентруючись виключно на русі лопаток.
- Біомеханічний сенс: Звільняє ротаторну манжету плеча, декомпресує плечові суглоби, відновлює трофіку плечолопаткової зони.

3. Шийно-оципітальна мобілізація (стабілізація СНЩС та підпотиличної зони)

- Інструкція: Опустити підборіддя на груди, ковзаючи ним по передній поверхні шиї вниз. Повільно підняти підборіддя вгору, витягуючи передню поверхню шиї. Виконати бічні нахили голови, прагнучи торкнутися вухом плеча, не піднімаючи саме плече.
- Вправа «Ніс-вісь» (Nose-Pivot): Уявити кінчик носа зафіксованою точкою в просторі. Утримуючи погляд прямо перед собою, виконувати мікрорухи головою вправо і вліво навколо цієї уявної осі, зберігаючи ніс нерухомим.
- Біомеханічний сенс: Зняття спазму з підпотиличних м'язів, які тісно пов'язані з пропріоцепцією очних яблук та вестибулярним апаратом.

4. Колінно-стегнова мобілізація

- Інструкція: Поставити стопи на ширині плечей, злегка нахилити корпус уперед і покласти долоні на коліна. Виконувати кругові обертання колінами всередину, а потім назовні, повністю розгинаючи ноги в крайній задній точці руху. Звести стопи разом, покласти долоні на коліна і виконувати синхронне кругове обертання колінних суглобів. Піднятися,

відвести зігнуту в коліні праву ногу вбік і здійснювати пружні рухи стегном назад, розкриваючи кульшовий суглоб.

- Біомеханічний сенс: Активація вироблення синовіальної рідини в найбільш навантажуваних суглобах нижніх кінцівок.

Стадія II: Партерний м'який стретчинг та осьове витягнення (10 хвилин)

Перехід у партерне положення (на килимок) дозволяє повністю виключити вплив гравітаційного навантаження на хребет, роблячи розтягнення максимально безпечним.

1. Вправа «Обійми» (Hug Stretch) та розкриття грудного відділу

- Інструкція: Сісти на підлогу зі схрещеними ногами. Зробити глибокий видих, округлити грудний відділ хребта, витягнути руки далеко вперед і опустити голову, ніби обіймаючи велику невидиму кулю. На вдиху розкрити руки в сторони і назад, звести лопатки разом, спрямовуючи грудину вгору і вперед, витягуючи маківку до стелі. Повторити 8–10 разів у повільному ритмі дихання.
- Біомеханічний сенс: Розтягнення грудних м'язів та ромбоподібного м'яза спини, відновлення еластичності реберно-хребцевих зчленувань.

2. Сегментарна мобілізація хребта (Spinal CARs / Cat-Cow)

- Інструкція: У положенні колінно-кистьового упору («на чотирьох») опустити голову вниз і повільно, сегмент за сегментом, округляти хребет вгору, починаючи від крижів і закінчуючи шиєю. Потім здійснити зворотний рух — повільно прогинати хребет вниз, починаючи від попереку, розкриваючи грудну клітку і спрямовуючи погляд вперед.
- Біомеханічний сенс: Відновлення міжхребцевої рухливості, зняття компресії зі спинномозкових корінців.

3. Скручування хребта по осі в трьох площинах

- Інструкція: Сидячи з рівною спиною, покласти долоні на плечі. Утримуючи таз абсолютно нерухомим, виконати плавні повороти корпусу вправо і вліво. Потім нахилити корпус злегка вперед і повторити

повороти, спрямовуючи погляд у стелю. Відхилити корпус злегка назад і виконати повороти навколо осі хребта.

- Біомеханічний сенс: Мобілізація глибоких ротаторів хребта, покращення кровопостачання спинного мозку.

Стадія III: Соматична релаксація та вісцеральна інтеграція (5 хвилин)

Цей етап спрямований на зниження тонусу центральної нервової системи та стабілізацію психоемоційного стану.

1. Діафрагмальне дихання

- Інструкція: Лягти на спину, зігнути ноги в колінах, стопи поставити на підлогу (поза розвантаження попереку). Покласти одну руку на груди, іншу — на живіт. Зробити повільний вдих через ніс так, щоб рука на животі піднімалася, а рука на грудях залишалася нерухомою. Зробити плавний, подовжений видих через рот. При кожному видиху уявляти, як тіло під власною вагою занурюється в підлогу.
- Біомеханічний сенс: Активація парасимпатичного тонусу вегетативної нервової системи через подразнення рецепторів блукаючого нерва в куполі діафрагми.

2. Вісцеральний самомасаж тиском діафрагми

- Інструкція: Під час вдиху за рахунок опускання діафрагми створюється контрольований внутрішньочеревний тиск, який м'яко стискає внутрішні органи. На видиху тиск падає, забезпечуючи приплив свіжої артеріальної крові до органів черевної порожнини та малого таза.
- Біомеханічний сенс: Усунення венозного застою, стимуляція моторики шлунково-кишкового тракту.

Нейро-вісцеральні та психосоматичні механізми регенерації

Коли людина перебуває в стані хронічного стресу (що особливо актуально для мешканців прифронтових територій та діячів мистецтв під час сезону прем'єр), симпатична нервова система постійно генерує сигнали м'язової

напруги. Першими під удар потрапляють еволюційно давні зони: підпотиличні м'язи, трапецієподібний м'яз, діафрагма та м'язи тазового дна. Хронічний затиск цих зон здавлює вегетативні нервові волокна, що йдуть до внутрішніх органів.

Суглобова гімнастика розриває це патологічне коло через висхідні (аферентні) шляхи. Повільний, усвідомлений рух суглобів посилає в головний мозок потужний потік пропріоцептивних сигналів безпеки. Мозок отримує інформацію про те, що тіло здійснює гармонійні, контрольовані рухи без болю, і автоматично знижує тонус симпатичної нервової системи. Це призводить до миттєвої нормалізації тонусу гладкої мускулатури судин і внутрішніх органів, покращуючи травлення, дихання та знижуючи рівень тривожності.

Системні рекомендації щодо впровадження в мистецьку освіту

Для ефективного збереження здоров'я студентів творчих вишів та педагогів мистецтв соматична гігієна має стати невід'ємною частиною освітнього процесу.

1. Інтеграція соматичних мікропауз: Кожні 90 хвилин практичних занять (музичні репетиції, живопис за мольбертом, акторська майстерність) мають перериватися на обов'язкову 5–7-хвилинну суглобову розминку. Комплекс має включати дистальну мобілізацію кистей, вправи «Ніс-вісь» та «Обійми», які можна виконувати не виходячи з аудиторії.
2. Створення партерних зон розвантаження: Обладнати в навчальних корпусах «зони соматичної тиші» — простори з м'яким покриттям, де студенти і викладачі можуть у перервах лягти на спину для виконання діафрагмального дихання.
3. Просвітницька робота: Проводити регулярні семінари з профілактики професійного вигорання та м'язових деформацій для педагогів.

Завдяки опори на передові західні та східні оздоровчі системи, українська творча спільнота отримує надійний, науково обґрунтований інструмент збереження здоров'я. Це дозволяє не лише уберегти діячів мистецтв від

професійних недуг, але й зберегти їхній високий творчий потенціал та внутрішню свободу. Рух має бути не покаранням за помилки, а радісним діалогом із власним Пегасом.

Список літератури

1. Bernstein, N. (1947). On the construction of movements. Medgiz.
2. Brahmachari, D. (1960s). Sukshma Vyayama: The 7-minute relaxation exercise activating the joints. Health & Wellbeing Ecosystem. URL: https://www.patanjali.jp/post/sukshma-vyayama-the-7-minute-relaxation-exercise-activating-the-joints
3. Functional Anatomy Seminars. (n.d.). FRC® Principles - Functional Range Conditioning. URL: https://functionalanatomyseminars.com/frs-system/functional-range-conditioning/fr-conditioning-principles/
4. Inspira. (2018). Swami Dhirendra Brahmachari's Enduring Legacy: A Scientific Analysis of His Contributions to the Institutionalization of Yoga. URL: https://inspirajournals.com/uploads/Issues/969382327.pdf
5. Sherrington, C. S. (1906). The Integrative Action of the Nervous System. Yale University Press.
6. Spina, A. (n.d.). What is Functional Range Systems (FRS)? ProMotion Movement and Performance. URL: https://www.promotionmp.com/post/what-is-functional-range-systems-frs
7. YogaUOnline. (n.d.). Activate the Joints with Yogic Sukshma Vyayama. URL: https://yogauonline.com/yoga-practice-teaching-tips/yoga-for-beginners/activating-the-joints-with-yogic-sukshma-vyayama/
8. Skopal, T., et al. (2024). Application of mobility training methods in sporting populations: A systematic review of performance adaptations. Journal of Sport Science.
9. Stathopoulos, K., et al. (2019). Effectiveness of Mulligan's Mobilization With Movement Techniques on Range of Motion in Peripheral Joint Pathologies. Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics.

Блок III — «Образ і дія». Ключ Алієва, «пташка» Миколи

Бернштейн писав про вовка Білого Ікла, який перед стрибком на куріпку вже «бачить» свій стрибок зсередини. Це не метафора і не містика — це ідеомоторика: здатність тіла відгукуватися на внутрішній образ дії раніше, ніж свідомість встигає сформулювати команду.

Більшість артистів користуються цим механізмом інтуїтивно і безсистемно. Хтось уявляє роль перед виходом на сцену. Хтось «чує» музику до того, як починає грати. Хтось бачить танцювальну фразу в голові і потім відтворює її тілом. Але мало хто розуміє, що цей механізм можна розвивати цілеспрямовано — і що саме він відповідає за різницю між виконанням технічно правильним і виконанням живим.

Ключ Алієва тренує саме цю здатність: довіряти образу, а не контролювати кожен міліметр руху. Тоді як «пташка» — ця сімейна методика родини з Харкова, народжена в живій педагогічній практиці батьків вундеркінда Ніколя Мирошниченко, — показує, як цей принцип працює на матеріалі навчального руху. Це рівень С за Бернштейном у його найчистішому, майже медитативному вигляді: тіло, що слухає не команду, а образ.

Саме тут рух артиста стає справді мудрим і одухотвореним, а його виконавець одягає витончене "пальто" культури на свою розвинену та розкуту тілесність.

«Пташка» Миколи: від сімейного дива до теорії рівнів

Стаття з досвіду харківського педагогічного середовища

Анамнез

Є в педагогічній практиці такі зустрічі, які спочатку видаються випадковістю, а потім виявляються поворотними. Саме такою стало для автора цих рядків знайомство з Миколою Мирошниченком — хлопчиком, якому медики на порозі його життя пообіцяли інвалідний візок.

Коля народився 2001 року. Список його діагнозів був таким, що фахівці щиро сумнівалися: чи зможе він говорити, ходити, вчитися в загальноосвітній школі. Батьки — Микола і Антоніна Мирошниченки — з цими висновками не погодилися. Не з легковажності, а з тієї батьківської впертості, яка, коли вона спирається на розум і любов, здатна переписати медичний прогноз.

Вони розробили власну систему оздоровлення і розвитку — поєднання спеціальної гімнастики, музичного навчання і педагогічних принципів, запозичених із гуманістичної психології. Результати виявилися разючими. Коля не просто «вийшов у люди» — він став піаністом. Виступав на міжнародних конкурсах. Навчався в Харківській спеціальній музичній школі-інтернаті для обдарованих дітей, а потім — у Харківському музичному училищі імені Б. М. Лятошинського. Виконував твори, які дорослим виконавцям даються з боєм.

Але тут важливий один нюанс, який часто губиться в захопленій риториці навколо вундеркіндів. Коля — не просто «виняткова природна обдарованість». Коля — це насамперед перемога батьків над обставинами. Те, що він зміг, — це значною мірою те, що вони придумали, витримали і втілили. Їх педагогічна інтуїція, за всієї своєї «аматорськості», виявилася в ряді ключових питань проникливішою за шкільний канон.

З Колею мені пощастило працювати поруч із Ніною Іванівною Руденко — заслуженою артисткою України, доцентом кафедри спеціального фортепіано

Харківського національного університету мистецтв імені І. П. Котляревського. Учениця Регіни Самойлівни Горовиць, педагог рідкісного поєднання — строгості і ніжності, вимогливості і людяності, — саме вона прийняла Колю до свого класу і дала йому те, чого ніяка домашня педагогіка сама по собі дати не може: зустріч із живим мистецтвом у руках справжнього майстра. Я пишаюся тим, що сам колись учився у Ніни Іванівни, і пишаюся нашою багаторічною співпрацею — у тому числі навколо феномену Миколи Мирошниченка.

Але ця стаття — не про концертні успіхи. Вона про одне конкретне відкриття родини Мирошниченків: вправу, яку вони назвали «холодний розігрів» і яку ми у своєму колі називаємо просто — «пташка».

«Холодний розігрів»: феноменологія руху

Описати «пташку» словами — завдання, яке нагадує спробу записати нотами звук вітру. Але спробуємо (відеопоказ — https://www.academia.edu/video/lnD5Lj).

Ніколя виконує цей рух перед заняттями та в невеликих (півхвилини-хвилину) перервах — щоб «зібрати організм у єдине ціле», як пояснюють батьки. Зовні воно справді нагадує політ птаха: руки рухаються у широкому маятниковому ритмі, тіло хвилюється, ноги м'яко пружинять. Але за цією зовнішньою легкістю прихована складна координаційна робота.

Розберемо її по шарах.

Руки. Вони рухаються подібно до батога — з прискоренням у крайній точці. При русі вгору лікті трохи розходяться, при русі вниз — сходяться, утворюючи ефект батіжного удару: хвиля від надпліч проходить через усю руку і робить уявний клацок у кінці. Пальці при цьому описують горизонтальну вісімку (∞) — як кінчик крила летючого метелика. Образ дуже точний: рух не прямолінійний, не маятниковий у механічному сенсі — він

виписує у просторі м'яку криву, де кожна точка траєкторії пов'язана з наступною живою м'язовою логікою, а не жорстким алгоритмом.

Тіло. Відповідає на рух рук хвилею знизу. Але не пасивно — активно. Рух починається від легкого короткочасного поштовху носками: п'яти на мить відриваються від підлоги. Важливо не затримуватися на носках — м'язи не повинні втомлюватися. У кожному циклі є два неглибокі присідання: одне при опусканні рук (пом'якшує навантаження на поперек, коли руки-батоги набирають велике зусилля), друге при підйомі рук вгору — забезпечує проходження хвилі по тілу від носків до голови.

Дихання. Рівне, ритмічне. Вправа виконується легко і невимушено.

І тут — найважливіший педагогічний принцип, на якому батьки Ніколя наполягають особливо: досягне успіху лінивий. Старанний учень, бажаючи виконувати рух якісно, може перевантажити м'язи і відчути дискомфорт. Це неприпустимо. Стан, який треба культивувати, — схожий на невагомість, легке блаженство від м'язового задоволення. Героїчна боротьба з власним тілом, за словами авторів методики, дасть плачевний результат.

Бажано довести час виконання вправи до 15 хвилин. Тіло при цьому не повинно пітніти. Втома — неприпустима.

Ця остання умова — на перший погляд парадоксальна. 15 хвилин руху без втоми? Але саме в ній — ключ до розуміння механізму. Тіло не «тренується» у звичному сенсі. Воно згадує щось дуже давнє.

П'ять рівнів Бернштейна: що насправді відбувається в «пташці»

Коли ми з колегами вперше серйозно зайнялися аналізом «пташки», нас спантеличила одна річ: вправа здається простою, але дається нелегко. Формальне виконання рухів студентами — без того внутрішнього стану, про який говорять батьки Ніколя, — давало майже нульовий результат. Але коли студент «знаходив» рух — щось дійсно відбувалося. Знімалися затиски.

З'являлася та дивна якість виконання, яку музиканти називають «повітрям у руках».

Прояснення прийшло, коли ми поглянули на «пташку» крізь призму теорії рівнів Бернштейна. Виявилося: ця вправа не «для якогось одного рівня». Вона — якщо виконана правильно — задіює всю вертикаль рухової організації одночасно. Від найархаїчнішого до найвищого.

Рівень А — тонічний фон, рівновага, мікрополітика тіла. Коли руки «летять», як у лижника, що одночасно відштовхується двома палицями, а тіло здійснює напівприсяди вперед і назад, ступні виконують роботу, дуже схожу на мікулінський струс: легкий підйом на носки і м'яке опускання на п'яти (про Мікуліна — у статті “Віброгімнастика та мистецтво тремтіння: як налаштувати крила Пегаса через ритмічні осциляції”). Це — робота рівня А у чистому вигляді: безперервна мікрорегуляція тонусу, «розмова» тіла з гравітацією. Саме тому «пташка» відчувається як заземлення і зняття затисків: вона дає рівню А те, для чого він існує — ритмічну, несвідому, текучу роботу з рівновагою.

Рівень В — синергії, хвиля, танцювальність. Хвиля, яка проходить від ступень через коліна, поперек, плечі, лікті — до кінчиків пальців, що описують вісімку, — це класичний рівень В. Бернштейн описував цей рівень як рівень «м'язової мелодії» — коли тіло рухається не командами, а безперервним потоком взаємопов'язаних м'язових подій. Саме цей принцип лежить в основі багатьох бойових мистецтв, хвильових рухів у хореографії, «перекочування прани» в системі Станіславського. Батіг клацає не тому, що рука штовхнула — а тому, що хвиля пройшла. Рівень В — це і є мистецтво хвилі.

Рівень С — ідеомоторика, образ як провідник дії. Тут відбувається найцікавіше з точки зору виконавської педагогіки. Нагадуємо: Бернштейн описував, як вовк у Джека Лондона, перед стрибком на куріпку, вже «бачить» свій стрибок зсередини — і тіло відгукується на цей образ ще до того, як свідомість встигає сформулювати команду. Це і є ідеомоторика — здатність внутрішнього образу дії безпосередньо організовувати м'язову відповідь.

«Пташка» будується саме на цьому. Образ польоту — не декорація і не поетична метафора. Це управляюча програма. Коли учень справді *уявляє*, що його руки — крила, а не «виконує вправу», — м'язовий малюнок змінюється разюче. З'являється та сама невагомість, про яку говорять батьки Ніколя. Тому «пташка», якщо вона зроблена правильно, — це тренування ідеомоторики у чистому вигляді. Те саме, що робить Ключ Алієва — але іншим шляхом, через образ руху, а не через «ідеомоторну відповідь» на команду.

Рівень D — предметна дія, виконавський ланцюжок. На цьому рівні «пташка» постає як мета-вправа: вона не тренує конкретний технічний елемент (гаму, арпеджіо, штрих), але створює той якісний фон нервово-м'язової готовності, з якого будь-яка технічна дія виходить чистішою і вільнішою. Після «пташки» — пальці «самі знають», як рухатися. Бернштейн говорив про «передналаштування» як окремий акт підготовки до дії. «Пташка» і є таким передналаштуванням — але не для однієї дії, а для всього виконавського апарату відразу.

Рівень E — образ, смисл, емоційна партитура. Якщо до «пташки» додати зосередження на образі польоту не лише як руховому завданні, але як *переживанні* — лист, що летить, птах, якому легко, тіло без тягаря — включається найвищий рівень бернштейнівської вертикалі. Той, де рух стає виразним. Де техніка перетворюється на мистецтво.

Сучасні дослідження нейропластичності підтверджують: коли виконавець уявляє рух, у моторній корі активізуються ті самі зони, що й при реальній дії (Jeannerod, 2001). Саме цей механізм лежить в основі "пташки" — образ польоту стає керуючою програмою для м'язів.

Таким чином, «пташка» — це рідкісний приклад вправи, яка у правильному виконанні охоплює всю рухову вертикаль. Не дивно, що вона «не піддається» формальному розученню: без включення образу і стану вона зупиняється десь між рівнями A і B — і тоді є просто незрозумілим помахуванням руками. Але коли всі рівні задіяні одночасно — вона стає

чимось, що косарі Бернштейна (нагадую епізод з Левіним) вміли, а ми, педагоги, довго не вміли пояснити.

Педагогічна система сім'ї Мирошниченків: «повторення без повторення»

«Пташка» — лише один елемент домашньої педагогіки родини Мирошниченків. Але саме цілісна система, в якій вона існує, пояснює, чому вона дала такі результати.

Батьки Ніколя добре знайомі з основами гуманістичної психології — хоча, можливо, і не завжди використовують цю термінологію. Їхні погляди на навчання легко спів-відносяться з ідеями Маслоу: відштовхуватися від індивідуальних особливостей учня, будувати успіх на тому, що вже є, не ламати — відкривати. Заняття вони рекомендують проводити «на високій енергетиці»: швидко, весело, в атмосфері свята. Це не легковажність — це усвідомлена ставка на мотивацію як рушій усього іншого.

Але найцікавішим педагогічним відкриттям родини є принцип, який ми, озираючись назад, можемо назвати «повторенням без повторення» — по-бернштейнівськи.

Традиційна логіка музичного навчання така: учень вивчає твір → готується до академконцерту → «здає» програму → матеріал поступово відходить. Навіть у серйозних методистів (Савшинський, наприклад, відводив спеціальні години на повторення репертуару) ця логіка не подолана – за результатами моїх розмов-консультацій з педагогами старшого покоління.

У сім'ї Мирошниченків усе було інакше. Коля грав твори «по колу»: накопичений репертуар постійно повторювався, але щоразу поповнювався новим. Наставник не вимагав досконалого виконання — але чекав того моменту, коли у хлопчика «відкривалося» музично переконливе виконання хоч

невеличкого фрагмента. Причому це відкривання відбувалося не через шліфування одного місця до блиску, а через поступове дозрівання, яке забезпечувалося регулярним, ненасильницьким контактом з матеріалом.

«Кожен раз, коли він повертається до знайомого, сума успіхів народжує вміння, яке підживлює бажання» — формулювали батьки. У цій фразі — ціла педагогічна концепція. Навичка не заучується ціною вольового зусилля; вона визріває через повторний контакт, де кожне наступне виконання спирається на попереднє — не свідомо, а через те саме «передналаштування» нервово-м'язового апарату, про яке писав Бернштейн.

Паралельно цей самий принцип застосовувався і в інших предметах: Коля багато разів переписував теми і приклади, і батько пояснював, що на певному етапі «свідомість вихоплює зміст» — і те, що спочатку схоже на банальне зубріння, перетворюється на справжнє засвоєння. Знову впізнаємо бернштейнівський принцип: повторення без повторення — тобто повторення, при якому кожна наступна спроба відбувається в дещо інших умовах, і саме ця варіативність будує навичку, а не її механічне відтворення.

Від «пташки» до власного експерименту: паузи і віртуозність

Зустріч з Колею і його сім'єю стала поштовхом до власного педагогічного пошуку. Мене зацікавило: чи є у «пташки» аналоги? Чи існують інші вправи, що діють на схожих принципах? І чи можна свідомо вибудувати з цього систему мікро-пауз, що повертають виконавцеві «тілесну свіжість» прямо посеред заняття?

Почали з простого: ввели в структуру занять короткі — півхвилини, хвилина — перерви, під час яких учні виконували рухи, спрямовані на активізацію нижніх рівнів за Бернштейном. Що саме? Фланкування умовною зброєю — паличками, пластиковими пляшками, проводами від телефонів. Елементи побутових народних танців, виконуваних не «правильно», а як зручно — для задоволення. Окремі елементи Ключа Алієва, в яких упізнаємо рухи бойових мистецтв і ритуальних практик, переведені в мову ідеомоторики.

Результат виявився стійким: після таких пауз виконавець демонстрував те, що ми між собою назвали «притоком віртуозності» — тимчасове покращення якості гри, зняття затисків, відновлення «легкості рук». Ефект тривав, зазвичай, не більш ніж кілька хвилин, але для педагогічного процесу цього достатньо: саме в ці хвилини учень може торкнутися того рівня виконання, до якого ми прагнемо, — і цей дотик стає орієнтиром, на який він потім повертається.

Чому фланкування, а не просто ті ж гами? Тому що гами — це рівень D: цілеспрямована предметна дія, де свідомість продовжує контролювати. Фланкування палицею — це рівень B у чистому вигляді: хвилясті, текучі, синергетичні рухи, де увага зайнята образом (батіг, меч, хвіст риби), а м'язова координація відбувається без контролю. Перехід від гами до фланкування — і назад до гами — дає тілу «скинути» зайве напруження рівня D і повернутися до інструменту оновленим.

У цьому сенсі «пташка» Ніколя виявляється не унікальним феноменом, а особливо вдало знайденою формою загального принципу: *будь-яка вправа, яка активізує архаїчні рівні управління рухом і при цьому включає образ та елемент гри, — здатна «перезавантажувати» виконавський апарат*. Родина Мирошниченків не знала Бернштейна. Але вони знали свого сина — і цього виявилося достатньо.

Великому кораблю — велике плавання

Коля Мирошниченко нині десь у Європі. Його батьки, що зробили справжній педагогічний подвиг — поставили сина на ноги, дали йому музику, соціалізацію і натхнення — на певному етапі, як це часто трапляється з родинами вундеркіндів, захопилися ідеєю особливої місії. Гарячкове відчуття, що дитина — не просто обдарована, а *обрана*, може зруйнувати саме те, що так терпляче і мудро будувалося роками.

Ми не будемо судити. Кожна сім'я проходить свій шлях. Але скажемо чесно: вундеркінди часто виявляються людьми, у яких за бездоганною

технікою ховається дефіцит звичайного дорослішання. Коли роки дитинства цілком віддані одному таланту, решта — соціальна зрілість, побутова самостійність, уміння будувати стосунки без посередництва мистецтва — може відставати. І тоді дорослий артист виявляється незахищеним перед тим самим реальним світом, який мав би підкорятися його таланту.

Автор сердечно бажає Ніколі великого плавання. Хай він збереже у собі те, що дали йому батьки, Ніна Іванівна та Харків: не тільки технічну віртуозність, але і ту живу педагогічну культуру, що народилася навколо нього, — і яка, як виявляється, має що сказати всьому виконавському світу.

А нам із вами, колеги, — цей харківський сюжет залишив у спадок «пташку». Маленький рух, що допоміг хлопчикові стати піаністом. І тепер допомагає нам краще розуміти, як людське тіло вчиться літати.

Автор висловлює щиру подяку Ніні Іванівні Руденко, заслуженій артистці України, чий клас став для Миколи Мирошниченка місцем справжньої музичної зустрічі, та родині Мирошниченків — за щедрість у поділі своїм досвідом і за незгасну педагогічну сміливість.

Ідеомоторний «Ключ»: нейрофізіологія спонтанності та соматична саморегуляція артиста

Мистецтво не вимагає жертв, воно вимагає профіциту життєвих сил. Іноді найефективніші інструменти для збереження цього профіциту приходять до нас не з підручників з академічної фізіології, а з практик, що народилися на стику екстремальної психології та інтуїтивного розуміння тіла.

Не буду стверджувати, що метод, про який ми зараз поговоримо, творить дива чи миттєво перетворює початківця на віртуоза. Проте я назавжди запам'ятав вдячність вокалістів, з якими ми працювали перед прем'єрами. За кілька хвилин до виходу на сцену, коли паніка починала блокувати діафрагму, застосування елементів цього методу «збивало» сценічне хвилювання, повертало відчуття дихальної опори і, відновлювало вільне дихання.

З моїми театральними учнями ця практика перетворилася на постійний, легкий і веселий ритуал розігріву перед репетицією. Її геніальність — у тотальній демократичності та ненасильстві. Вона не потребує зручних залів, килимків чи спеціального одягу. Мої діти з однаковим успіхом і радістю виконують ці вправи в тісних коридорах, на сходових клітках, за кулісами чи просто в пальто. А на одному з майстер-класів ми зафіксували на відео, як специфічні маятникові рухи цього методу допомагають музикантам знімати мікронапруги в кистях і долати технічні труднощі, які здавалися непереборенними через психосоматичні затиски.

Мова йде про метод керованої саморегуляції «Ключ», створений лікарем і дослідником Хасаєм Алієвим, чий інтелектуальний шлях бере початок у багатих культурних та наукових традиціях Дагестану. Позбувшись ідеологічних нашарувань та географічних прив'язок, які часто дратують у сучасному дискурсі, ми розглянемо цю методику суто як біомеханічний та нейрофізіологічний феномен. Сьогодні вона є потужним інструментом валеології — невід'ємної частини сценічного костюма багатьох артистів.

Ідеомоторний феномен: коли тіло рухається саме

Наукова суть методу полягає в оволодінні навичкою свідомого управління ідеомоторними рухами. Ще в XIX столітті британський фізіолог Вільям Карпентер описав «ефект Карпентера»: феномен, за якого мисленнєвий образ руху викликає мікроскопічні, неусвідомлені м'язові скорочення (Carpenter, 1874). Алієв трансформував цей об'єкт спостереження на інструмент керування станом.

У класичній педагогіці ми часто стикаємося з тим, що вольове зусилля породжує паразитарну напругу. Формула сценічної неефективності виглядає так: чим більше ми намагаємося розслабитися чи зіграти складний пасаж, тим сильніше м'язи-антагоністи блокують рух.

$$E(\text{ефективність}) \propto 1 / V(\text{вольове зусилля})$$

Метод «Ключ» пропонує парадоксальний вихід: підібрати такий ритм і характер руху, який резонує з поточним психофізіологічним станом, і дозволити йому стати автоматичним. Коли рух починає виконуватися «сам по собі» за рахунок інерції та еластичної віддачі фасцій, мозок отримує потужний сигнал безпеки. Симпатична нервова система (режим «бий або біжи») поступається місцем парасимпатичній, і тіло починає самокомпенсацію та відновлення (Porges, 2011).

Глобальні аналоги: від Ідеокінезису до Фельденкрайза

Щоб зрозуміти механізм «Ключа» в контексті світової науки, варто звернутися до визнаних глобальних практик, які працюють з тією ж нейробіологічною базою:

1. Ідеокінезис (Ideokinesis). Напрямок, розроблений американськими дослідницями Мабел Тодд та Лулу Свейгард, буквально перекладається як «рух за допомогою думки» (Todd, 1937; Sweigard, 1974). Замість того щоб силою випрямляти спину, артист уявляє образ (наприклад, як уздовж хребта тече тепла вода), і тіло ідеомоторно відгукується, змінюючи м'язовий тонус без свідомого вольового зусилля.

2. Моторна уява (Motor Imagery). Офіційний науковий підхід у спортивній психології та нейрореабілітації. Доведено, що при уявному відтворенні руху в корі головного мозку активізуються ті самі зони, що й при реальній дії, формуючи нові нейронні зв'язки без фізичного зносу суглобів (Jeannerod, 2001).
3. Метод Фельденкрайза. Як ми з'ясували в попередніх статтях нашого збірника, Моше Фельденкрайз також працював з ідеомоторикою через усвідомлення мікрорухів. Якщо Фельденкрайз пропонує досліджувати варіативність руху для реорганізації моторної кори, то метод «Ключ» пропонує синхронізуватися з інерцією руху для миттєвого скидання стресової домінанти. Обидва підходи звертаються до одного адресата — пропріоцептивної карти тіла, повертаючи нервовій системі точність самовідчуття.

Формула синхронізації та стан «Нуля»

Стрес у нейробіології розглядається як стійкий осередок збудження в мозку (домінанта), який пригнічує інші функції, зокрема творчу уяву та дрібну моторику. Ритмічні ідеомоторні рухи створюють альтернативний осередок, який за законом індукції гальмує стресову домінанту.

Головний принцип методу — синхронізація. Щоб розрядити напругу, частота руху має спочатку збігтися з частотою внутрішнього тремтіння, а потім поступово сповільнитися.

$$\omega(\text{рух}) \approx \omega(\text{стрес}) \Rightarrow \text{Резонанс} \Rightarrow \text{Розрядження} \Rightarrow \text{Парасимпатичний відгук}$$

Це призводить до стану, який у методі називається «Нейтраль» або «Нуль». Це не млявість і не апатія. Це стан евдемонічної рівноваги, «розслабленої готовності», коли его-контроль ослабне, і підсвідомі процеси саморегуляції наводять лад у фізіологічному господарстві організму. Для артиста це ідеальний стан перед виходом на сцену: чистий екран, на якому можна малювати будь-який образ.

Український вимір: прагматика стійкості

Сьогодні в Україні цей метод довів свою життєздатність не в кабінетах теоретиків, а в найскладніших умовах, де ціна помилки чи втрати концентрації є критичною. Він інтегрований у практики тих, хто тримає на собі вагу нашої безпеки та інтелектуального розвитку:

- Збройні Сили України (ЗСУ): Метод використовується в рамках практикумів з формування стресостійкості до раптових змін бойової обстановки. Синхрогімнастика дозволяє швидко відновити когнітивний ресурс і моторні рефлекси в умовах дефіциту сну та часу.
- Державна служба з надзвичайних ситуацій (ДСНС): Рятувальники застосовують ідеомоторні техніки для антистресової підготовки та контролю нервово-психічного напруження в зонах ліквідації катастроф.
- Академічна психологія: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України включає елементи синхрогімнастики в методичні рекомендації з подолання наслідків травматичних подій та експрес-реабілітації.
- Освіта та ІТ-сфера: На профільних платформах (зокрема «Всеосвіта») метод рекомендується як засіб профілактики емоційного вигорання педагогів. Українські програмісти та інженери використовують його для швидкої «перезагрузки» психіки та зняття статичної напруги після інтенсивної когнітивної роботи.

Анатомія синхрогімнастики: біомеханічний розбір

Комплекс вправ, що лежить в основі методу, часто викликає скепсис у тих, хто бачить у ньому лише «махи руками». Проте з погляду сучасної кінезіології та фасціальної анатомії, ця послідовність є глибоко продуманим алгоритмом розвантаження нервової системи.

Елемент синхрогімнастики	**Біомеханічна та нейрофізіологічна суть**	**Глобальні аналоги та обґрунтування**

«Хльост» (Перкусія плечового пояса)	Ритмічні схрещені удари розслабленими кистями по спині та плечах. Знімає «стресовий панцир» у шийно-грудному переході.	Міофасціальна перкусія (Pai Da в цигун). Стимуляція екстероцепторів шкіри перебиває больові та стресові сигнали, що йдуть від трапецієподібних м'язів.
«Лижник» (Маятникова терапія)	Ритмічне погойдування з перенесенням ваги та відривом п'ят. Синхронізує дихання з рухом.	Ритмічна синхронізація (Rhythmic Entrainment). Подібно до технік заспокоєння вестибулярного апарату, м'які удари п'ятами стимулюють блукаючий нерв через кісткову провідність.
«Шалтай-Болтай» (Аксіальна ротація)	Вільні повороти корпусу, де руки обгортають тіло суто за інерцією.	Калібрування вестибулярного апарату. Розслаблення глибоких стабілізаторів хребта через відмову від вольового контролю за траєкторією.
«Вис» (Гравітаційна тракція)	Глибокий нахил уперед із вільним звисанням голови та рук. Варіант: нахил назад, згинаючи коліна та обережно повертаючи голову вправо-вліво	Гравітаційне розвантаження (тракція). Моделювання стресової пози (перевернутий стан) з одночасним збереженням парасимпатичного спокою вчить мозок не панікувати в дискомфорті.
«Легкий танець» (Інтеграція)	Крос-латеральні кроки з махами, що вимагають координації.	Функціональна інтеграція. Повернення з інтровертованого стану «Нуля» до зовнішньої активності без втрати розслабленості.

Ключове правило виконання цих вправ — критерій мінімального зусилля та відмова від фільтрації думок. Артисту дозволяється «думати про те, що думається». Поки тіло зайняте ритмічною, інерційною активністю, мозок у

фоновому режимі (через мережу пасивного режиму роботи мозку, Default Mode Network) переробляє накопичений стрес, не витрачаючи на це ресурси префронтальної кори.

Пегас, що знає дорогу додому

Для діяча мистецтв, чиє тіло є первинним інструментом творення, метод «Ключ» пропонує унікальну філософію взаємодії з власною соматикою. Ідеомоторний підхід вчить нас довіряти автоматизмам. Коли ви стоїте за лаштунками, і ваше серце калатає, а руки холонуть, вам не потрібно читати собі мантри про спокій. Вам потрібно знайти той мікрорух, ту інерцію, яка резонує з вашим тремтінням, і дозволити їй вести вас.

Тіло — це не камінь на шиї духа. Це Пегас, який має вроджене відчуття рівноваги і знає дорогу додому, до стану гармонії. Завдання артиста — не тягнути повідья на себе, а лише створити умови, за яких крилатий кінь сам розправить плечі. І тоді вихід на сцену стає не випробуванням на виживання, а актом чистої, не затьмареної радості буття.

Список літератури

1. Carpenter, W. B. (1874). Principles of Mental Physiology. London: Henry S. King & Co.
2. Jeannerod, M. (2001). Neural simulation of action: a unifying mechanism for motor cognition. NeuroImage, 14(1), 103–109. URL: https://doi.org/10.1006/nimg.2001.0832
3. Porges, S. W. (2011). The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation. New York: W. W. Norton & Company.
4. Schultz, J. H., & Luthe, W. (1959). Autogenic Training: A Psychophysiologic Approach in Psychotherapy. New York: Grune & Stratton.
5. Sweigard, L. (1974). Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation. New York: Harper & Row.

6. Todd, M. (1937). The Hidden You: A New Adventure in Living. New York: Strength Finders.
7. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Champaign: Human Kinetics.

Блок IV — «Дихання і голос». Бутейко, Вім Гоф, Стрельникова, голосові практики

Якщо ви взяли дихання і при цьому не відчули екстазу — ви марно взяли дихання.

— Поліна Віардо-Гарсіа,
видатна співачка, професорка Паризької консерваторії

Є хороша новина і є погана.

Погана: ви, швидше за все, дихаєте неправильно. Не катастрофічно, не смертельно — але неправильно. Більшість людей дихають у третині свого анатомічного об'єму, переважно верхньою частиною грудної клітки, переважно ротом і переважно частіше, ніж потрібно. Для артиста, чий інструмент — тіло і голос, це приблизно те саме, що грати на роялі, використовуючи лише верхні октави.

Хороша новина: дихання — єдина вегетативна функція, яку можна свідомо змінити прямо зараз. Серцебиття не можна прискорити силою думки. Травлення не можна скоригувати рішенням. А дихання — можна. Це робить його унікальним інструментом входу в стани, які інакше доступні лише після років медитативної практики.

Олександра Стрельникова навчає тіло дихати всім об'ємом через парадоксальний вдих у момент стиснення. Вім Гоф — через свідоме керування CO_2 і холодовий стрес. Голосові практики — через резонанс, який повертає тілу відчуття себе як звучного простору, а не мовчазного механізму.

Усі ці маршрути ведуть до одного: до дихання, яке не заважає, а допомагає. До голосу, який не «ставиться», а звільняється. До Пегаса, який нарешті починає дихати на повні легені — використовуючи усі горизонтальні діафрагми. Про це докладніше.

Голос, тіло і три діафрагми: нотатки практика

Мені було років дванадцять, коли я вперше побачив, як хлопчик падає в непритомність просто на сцені. Не від хвилювання — від перевантаження. Багатогодинна репетиція, спека, затиснуте дихання, і ось — тихо осідає, як марлева завіса. Потім це повторювалося. Керівник хору, у якому співала дитина — чудова людина, справжній музикант, ентузіаст своєї справи — і гадки не мав, що відбувається щось не так. Його самого так навчили. І його вчителів — теж.

Я не збираюся нікого звинувачувати. Я хочу поговорити про методику. Точніше — про її відсутність.

Про діафрагму, яку ніхто не бачив

Якщо ви попросите вокальних педагогів показати діафрагму — більшість впевнено покладуть руку на передню стінку живота. Але це не діафрагма, а прямий м'яз живота, rectus abdominis, який до співу має приблизно таке саме відношення, як капот автомобіля до двигуна. Схожий формою, але всередині — зовсім інше.

Справжня грудна діафрагма — це купол, натягнутий між нижніми ребрами, схожий на парашут у момент розкриття. Її не можна побачити, не можна намацати, *і, що найважливіше, не можна скоротити довільно* — так само, як не можна довільно скоротити нирку чи печінку. Вона реагує на дихання, на стан, на команди знизу і зверху — але не на пряме вольове зусилля. Тому всі інструкції «опертися на діафрагму» без пояснення механізму — це приблизно як сказати «відчуй свій блукаючий нерв». Теоретично вірно. Практично — нікуди.

Але ось що цікаво: діафрагма — не одна.

Якщо ви спокійно сядете і зосередитеся на ділянці між пупком і лобком, ви відчуєте щось схоже на тиху внутрішню підтримку — легке напруження, яке не зникає навіть на вдиху. Не «надутий живіт» — а саме підтримка, ніби хтось тримає знизу. Це нижньочеревна зона, яку в японській традиції називають «хара» і вважають центром тяжіння тіла і джерелом сили. Вокальна педагогіка

про неї майже не говорить. А дарма — це і є той другий поверх опори, без якого верхній поверх хитається. Анатомічно ця зона не є діафрагмою, але її часто позначають як «нижню діафрагму» — тому надалі вживатимемо цей термін у робочому значенні. У моїй практиці закріпився термін: “гумка” — яка знаходиться в купальних плавках нижче пупка і вище паху. Діти розуміють.

І є третій рівень. Тазова діафрагма — м'язи промежини. Вокалісти знають про неї, але говорять натяками і брутальними порівняннями, які я тут не наводитиму з поваги до жанру. Скажу лише: це реальна анатомічна структура з реальною функцією опори. Вона не метафора і не містика. Три рівні — три діафрагми — і лише коли всі три включені, звук отримує те, що педагоги розпливчасто називають «стовпом».

Про вдих, якого ніхто не бачить

«Надуй живіт» — одна з найпоширеніших вокальних інструкцій і одна з найшкідливіших.

Але ж вдих наповнює весь тулуб! Не живіт, не груди окремо — а весь об'єм, включно зі спиною, з боками, з простором між лопатками. Фредерік Александер, про якого докладно йшлося у 1 томі Корпуса Пегаса, називав це «розширенням спини» — і для більшості учнів ця ідея звучить як фантастика. Як може спина бути причетна до дихання?

Дуже просто: задня частина діафрагми прикріплена до хребців, і при повноцінному вдиху вона опускається і розширюється саме назад і в боки — набагато більше, ніж вперед. «Надутий живіт» — це лише мала частина процесу, і якщо зосереджуватися тільки на ній, решта тулуба залишається заблокованою.

Стрельникова, до речі, це добре розуміла — звідси її парадоксальні вдихи в момент стиснення, які змушують тіло дихати всім об'ємом, а не тільки передньою стінкою. Метод дискусійний, але за цією ідеєю стоїть правда.

Про ніс, який вирішив усе

Кілька років тому я вирішив спробувати з дітьми носове дихання — під впливом методу Бутейко, про який також є окремий матеріал у збірнику. Без великих очікувань, просто як експеримент.

Результат виявився приголомшливим.

У театрі на той момент займалося близько сорока-п'ятдесяти дітей. До половини з них не могли взяти верхній регістр — першили, зривалися, зупинялися десь на межі першої і другої октави. Після переходу на носове дихання у розспівках і повільних піснях — відсотків дев'яносто вийшли у головний регістр. Фа другої октави перестав бути проблемою. Першіння у більшості зникло.

Чому? Теорія каже: носова порожнина зволожує і зігріває повітря перед тим, як воно потрапляє на зв'язки. Крім того, в носових пазухах виробляється оксид азоту, який розширює бронхи і підвищує засвоєння кисню (детальніше про біохімічний механізм NO див. у статті “Дихання Пегаса: метод Бутейка”). Рот цього не робить. Рот — для швидкого ситуативного дихання, коли темп не дозволяє інакше.

З ким лишилися труднощі? З хлопчиками на мутації — там своя окрема історія, яка вимагає терпіння і обережності. З дівчатками, які в захваті від пісні просто забували дихати носом — і доводилося нагадувати. І з «гудками» — дітьми з мінімальним музичним слухом, для яких проблема не в диханні, а глибше.

Але загальна картина була настільки переконливою, що я більше не повертався до старої практики. Правило просте: розспівки і повільний темп — носом. Не встигаємо в швидкому — переходимо на рот, але одразу повертаємося при першій можливості. Жодних догм, жодного насилля — тільки фізіологічна доцільність.

Про штрихи, які вокалісти не визнають

Є одне слово, яке інструменталісти розуміють одразу, а вокалісти зустрічають із підозрою. Це слово — **штрих.**

А дарма. Бо саме штрих — найточніший ключ до переходу між стилями.

Академічний спів і опера виховують на кантилені: нескінченне легато, «проковтнуті» приголосні, звук тягнеться як нитка. Це прекрасно — у своєму контексті. Але коли той самий співак виходить на естраду з мікрофоном, кантилена перетворюється на карикатуру. Тому що естрадна манера — це зовсім інший штрих. Духовики кажуть: **деташе**, тобто треба начебто “плюнути” у мундштук, починаючи кожну ноту.

Спробую описати. В естраді після активної атаки — після моменту, коли звук народжується з приголосного або з акценту — частіше відбувається загасання. Воно може бути довгим, красивим, емоційним, але це — загасання. Схоже на легато за тривалістю, але зовсім інше за характером: там є початковий удар, є динаміка спаду, є простір для вібрато і для мікроінтонування. Кантилена — частіше це рівний потік при м’якій, ніжній атакі, хоча варіативність і тут велика. Естрада ж — це вибух, вигук. Деташе ми часто чуємо і в народних піснях, наприклад, що починаються на “ой!...”

Джаз та суто танцювальна музика — ще інакше. Тут можна знайти емоційність стакато: коротке, відривисте, із власним внутрішнім ритмом кожного звуку. А Майкл Джексон? Це майже «виплюнуті» короткі ритмічні ноти-обрубки, де тіло говорить більше, ніж голос — де жест і атака неподільні. Таким чином, кожному вокальному штриху відповідає свій характер мікрорухового імпульсу нашої нижньочеревної “резинки-гумки”: монолітне занурення на legato, або ж пружні пульсуючі поштовхи на staccato.

Все це — штрихи. І якби вокальна педагогіка позичила цей термін в інструменталістів, перехід між манерами перестав би бути травмою і став би технічним завданням. Мистецтво єдине. Не можна навчити скрипаля лише барокової манери і вважати роботу завершеною. Чому ж із голосом — можна?

Про блаженний стан і бабусь на завалинці

Є ще одна річ, про яку вокальна педагогіка говорить рідко — мабуть, тому що це важко виміряти.

Поки добрий вокаліст тягне звук — він перебуває в особливому стані. Не в напрузі, не в зусиллі — у чомусь схожому на те, що йогічна традиція називає

пранаямою, а спортивна психологія — потоком. Тривалий видих активує парасимпатичну нервову систему, знижує рівень кортизолу, заспокоює серцевий ритм. Це не метафора — це фізіологія, і вона однакова і для оперного баса, і для бабусі, яка після важкого дня виходить на лавку і заводить протяжну пісню: “Ой, там, на горі…”.

Бабуся не знає нейробіології. Але вона знає, що після пісні — легше. Що плакати під пісню — це не слабкість, а сила. Що довгий звук щось відпускає всередині.

Вокальна педагогіка, яка навчає тільки техніки і ігнорує цей стан, виховує майстрів без радості. А радість — це не бонус до вокалу. Це його сенс і його паливо.

Замість висновку

Я не вокальний педагог. Мої вчителі — діти: міцні, чесні, невтомні. За сорок років керування музичними театрами жодної серйозної вокальної травми — і це не завдяки системі, а завдяки увазі і поступовості. І завдяки тому, що я вчився разом із ними, а не над ними.

Ці строки — не методика. Це запитання, які я накопичив і які досі не знаходять відповіді в багатьох підручниках для вокалістів. Якщо читач — педагог, можливо, деякі з цих запитань збігаються з його власними. Якщо читач — виконавець, можливо, він упізнає в цих описах своє тіло.

Цього вже достатньо.

Дихання Пегаса: біохімія свободи та метод Бутейка у вокально-інструментальній і сценічній практиці

Для укладача цього збірника метод Бутейка — не просто сторінка в підручнику з фізіології, а давній і тихий порадник. Будучи школярем, я страждав від задишки. Одного разу мені до рук потрапив самвидав — ксерокопія лекцій Костянтина Бутейка, українського лікаря і дослідника, чиє коріння сягає Чернігівщини. І сталося диво: поки я читав цей текст, задишка зникла. Не тому, що я виконав складну гімнастику, а тому, що я просто перестав старатися дихати глибше. З мене зняли невидимий тягар установки на «необхідність глибокого подиху», про яку трубили з усіх боків.

Цей досвід став моїм уроком ненасильницької педагогіки: мистецтво і здоров'я не вимагають кривавих жертв, але вони вимагають профіциту життєвих сил і відмови від зайвих зусиль. Сьогодні, коли ми говоримо про тіло як про одухотвореного Пегаса, дихання є тим вітром, що наповнює його крила. Але якщо вітру забагато — він рве вітрила і збиває з курсу. Метод волевої ліквідації глибокого дихання (ВЛГД) пропонує нам не «качати легені», а налаштовувати тонку біохімію свободи.

Фізіологія парадоксу: чому «глибокий подих» краде у нас кисень

Традиційна оздоровча та вокальна педагогіка часто спирається на міф про те, що глибоке дихання корисне. Проте сучасна респіраторна фізіологія доводить зворотне: хронічна гіпервентиляція є прихованим руйнівником сценічної витривалості. У нормі об'єм хвилинного дихання здорової людини становить 5–6 літрів, що забезпечує парціальний тиск вуглекислого газу ($PaCO_2$) в альвеолах на рівні 40 мм рт. ст. (McKeown, 2015).

При стресі, сценічному хвилюванні або форсованому вокальному вдиху хвилинний об'єм зростає до 14 літрів і більше. Це веде до вимивання вуглекислоти та падіння альвеолярного CO_2 до 30 мм рт. ст. і нижче.

Розвивається гіпокапнія, яка зсуває pH крові в лужний бік (дихальний алкалоз) і запускає каскад спазмів.

Ефект Бора: магічна формула оксигенації

Фундаментом методу є ефект Бора (у східноєвропейській фізіологічній школі відомий також як закон Веріго — Бора). Він постулює, що спорідненість гемоглобіну до кисню прямо залежить від концентрації вуглекислого газу в крові (Buteyko Clinic, 2023).

При дефіциті CO_2 зв'язок гемоглобіну з O_2 стає надмірно міцним. Оксигемоглобін просто не «відпускає» кисень у тканини! Виникає трагічний парадокс: при 100% сатурації крові киснем, кора головного мозку, серце і скелетні м'язи артиста перебувають у стані глибокого гіпоксичного голодування. Нормалізація рівня вуглекислоти зміщує криву дисоціації оксигемоглобіну вправо, полегшуючи віддачу кисню на клітинному рівні.

$$O_2\,(клітина) \propto [\ CO_2\,(альвеоли) \times NO(пазухи)\ ] \,/\, V(гіпервентиляція)$$

Оксид азоту (NO): невидимий диригент

Перехід на постійне носове дихання активує синусогенний синтез оксиду азоту (NO). Цей газ, що виробляється в придаткових пазухах носа, є потужним ендогенним бронхолітатором і вазодилататором. Він стерилізує повітряний потік і оптимізує вентиляційно-перфузійне відношення в нижніх відділах легень, що є критично важливим для вокалістів та духовиків (Boston Medical Center, n.d.).

Метод Бутейка в артистичному середовищі: від гортані до амбушюра

Професійні вимоги до респіраторної системи артистів значно перевищують середньостатистичні норми. Проте традиційна педагогіка часто фокусується виключно на біомеханіці (опора, діафрагма), ігноруючи біохімічну основу вентиляції.

Вокальне мистецтво і teatro di parola

Традиційна вокальна школа базується на активному заборі великих об'ємів повітря, що формує звичку до гіпервентиляції. Вокалісти часто роблять форсовані вдихи ротом, оминаючи носовий фільтр. Це висушує слизову гортані, викликає компенсаторне потовщення голосових складок і стимулює утворення в'язкого слизу. Виникає патологічне коло: пересихання викликає першіння і рефлекторний кашель, який травмує складки, знижуючи стабільність вібрато (Milburn, n.d.).

З погляду біохімії, надлишковий вдих створює надмірний підзв'язковий тиск, змушуючи м'язи гортані працювати з підвищеною напругою, щоб утримати повітря. Це призводить до затиску нижньої щелепи, напруги кореня язика і втрати польотності голосу. Нормалізація рівня вуглекислоти відновлює природний тонус м'язів мовленнєвого тракту, роблячи абдомінальну підтримку (опору) інтуїтивною. Співацький вдих стає безшумним, а видих — економним і тривалим.

Крім того, метод Бутейка є етіотропною терапією першої лінії при дисфункції голосових складок (VCD) та парадоксальному русі голосових складок (PVFM) — патологіях, які часто маскуються під астму, але насправді є локальною гіпокапнічною судомою м'язів-аддукторів гортані, спричиненою хронічною гіпервентиляцією (Buteyko Clinic, 2023).

Духові інструменти: енергія звуку

Для виконавців на духових інструментах дихання є первинним джерелом звукової енергії. Прагнучи забезпечити стабільність тону, музиканти часто роблять форсовані видихи з різким компенсаторним вдихом, що призводить до гострої гіпервентиляції прямо під час гри. Це викликає падіння мозкового кровотоку, м'язовий тремор рук, сухість губ (амбушюра) і швидку втомлюваність (PMC, 2024).

Практика Бутейка вчить дихальний центр функціонувати в умовах помірної гіперкапнії. За рахунок підвищення ефективності утилізації кисню тканинами музиканти суттєво збільшують витривалість губних і міжреберних

м'язів, запобігаючи травмам і знижуючи ризик професійного вигорання. Гра перетворюється на замкнену систему слухового біозворотного зв'язку, де звукова хвиля відображає стабільність респіраторного тонусу, стимулюючи блукаючий нерв (Jazz Psychiatry, n.d.).

Сценічне хвилювання: розрив кола паніки

Гострий стрес перед виходом на сцену запускає симпатоадреналову реакцію: часте, поверхневе дихання грудного типу. Швидка втрата вуглекислоти активує хеморецептори довгастого мозку, які інтерпретують гіпокапнію як сигнал задухи. Мозок панікує, підсилюючи відчуття страху і провокуючи втрату контролю над текстом чи інструментом.

$$Стрес(сценічний) = f(Гіпокапнія) \times Хеморецепторна_паніка$$

Регулярні тренування знижують чутливість дихального центру до CO_2 , стабілізуючи вегетативний баланс. Застосування коротких сесій легкого дихання перед виступом активує парасимпатику, знімає спазми артикуляційної мускулатури і повертає артисту відчуття заземленості.

Гедоністичний протокол: граматика ніжності до власного дихання

Критично важливо зрозуміти: метод Бутейка — це не практика задухи чи насильства над собою. Це розумний гедонізм і евдемонія. Зона комфорту тут — це аеродром для злету. Затримка дихання має супроводжуватися розкріпаченим станом, а вимірювання пауз не може бути примусовим іспитом. «Повітряний голод» має відчуватися як легкий, приємний дефіцит, що огортає наче тепла ковдра, а не як панічна боротьба за виживання.

Практичний керівник: протоколи самостійної роботи

Вся робота виконується в спокої, у провітреному приміщенні, сидячи з випрямленим хребтом.

Практичний протокол	**Покрокове керівництво**	**Фізіологічні маркери ефективності**

Вимірювання Контрольної Паузи (КП)	1. Розслабитися, спина пряма. 2. Дихати носом 3 хв. 3. Після *звичайного* видиху м'яко затиснути ніздрі. 4. Утримувати паузу лише до першого природного імпульсу до вдиху (поштовх діафрагми). 5. Відпустити ніс.	Перший вдих після КП має бути абсолютно спокійним і непомітним. Якщо ви хапаєте повітря ротом — тест виконано з насильством над собою, пауза була надмірною. КП відображає рівень CO_2 у тканинах.
Вимірювання Максимальної Паузи (МП)	Підготовка аналогічна КП. Після видиху затиснути ніс і утримувати паузу за межі першого імпульсу, до вираженого, але *переносимого без стресу* дискомфорту.	Використовується як інструмент експрес-адаптації до гіперкапнії. Увага: уникати частого виконання при схильності до панічних атак. Це гра, а не рекорд.
Розблокування носових ходів	1. Спокійний вдих і видих носом. 2. Затиснути ніс на видиху. 3. Утримуючи паузу, плавно кивати головою вгору-вниз до відчуття помірного дефіциту повітря. 4. Відпустити, вдихнути носом.	Викликає рефлекторне розширення носових ходів за рахунок локального накопичення CO_2 та оксиду азоту (NO). Ефект настає за 2–3 хвилини.
Зменшення об'єму вдиху (Breathe Light)	1. Покласти долоні на груди/живіт. 2. Сфокусуватися на прохолоді в ніздрях. 3. Свідомо зменшити глибину вдиху на 5–10%. 4. Утримувати стан легкого «повітряного голоду» 4 хв.	Критерії правильності: відчуття тепла в кінцівках, посилення слиновиділення (активація парасимпатики), уповільнення пульсу. При напрузі — зробити перерву.

Резонансне уповільнення (Breathe Slow)	1. Руки на нижніх ребрах. 2. Плавний безшумний вдих носом (4 сек). 3. Розслаблений пасивний видих носом (6 сек). 4. Цикл протягом 4 хв.	Знижує частоту дихання до фізіологічного резонансного темпу (6 циклів/хв). Потужний інструмент придушення передконцертної тривоги.
Інтегрований протокол LSD (Light, Slow, Deep)	Об'єднати три якості: легке (Light — збереження повітряного голоду), повільне (Slow — темп 4/6) і глибоке (Deep — активна робота купола діафрагми без підйому плечей).	Забезпечує інтеграцію біохімічних параметрів гомеостазу з фізіологічно оптимальною вокально-інструментальною біомеханікою.

Етапи адаптації: шлях до нової норми

Респіраторне перенавчання підкоряється суворим часовим закономірностям адаптації нервової системи. Як ми з'ясували в статті про суглобову гімнастику, тіло не любить різких змін, воно потребує м'якої інтеграції.

Фаза освоєння	**Динаміка показників**	**Практичні рекомендації**
Початковий етап (Тижні 1–3)	Приріст КП на 3–4 секунди щотижня.	Формування базового навичку. Виконання вправ по 15–20 хв 3 рази на день. Жодного насильства!
Рубіж 20 секунд	Швидкість приросту КП сповільнюється.	Подолання критичного порогу. Зникають симптоми гіпервентиляції, стабілізується сон, зменшується набряк слизових.

Просунутий етап (До 6 місяців)	Плавне збільшення КП з 20 до 40 секунд.	Для подальшого зсуву респіраторної константи самих вправ у спокої недостатньо. Необхідно впроваджувати фізичну активність (швидка ходьба) з закритим ротом.

Безпека практики: межі ненасильства

Метод Бутейка впливає на системну гемодинаміку та тонус вегетативної нервової системи, що вимагає дотримання техніки безпеки.

Абсолютні протипоказання для затримок дихання (КП і МП):

- Вагітність у першому триместрі (допускається лише м'яке носове дихання без затримок).
- Системні захворювання крові (наприклад, серпоподібноклітинна анемія).
- Наявність артеріальних аневризм головного мозку або аорти.
- Гострий період інфаркту міокарда або інсульту, нестабільна стенокардія.
- Термінальна стадія ниркової недостатності.

Стани, що потребують професійного контролю:

- Цукровий діабет (респіраторне тренування може швидко знижувати рівень глюкози).
- Тяжкі обструктивні захворювання легень (ХОБЛ, емфізема) — форсування затримок може викликати бронхоспазм. Зміна дозувань інгаляційних стероїдів заборонена без згоди пульмонолога.
- Епілепсія (різкі зміни pH крові можуть вплинути на судомну готовність).
- Неконтрольована артеріальна гіпертензія.

Український та європейський вимір: де знайти провідника

Сьогодні в Україні та Європі сформувалася потужна спільнота сертифікованих фахівців, що дозволяє отримати професійну підтримку, повністю оминаючи необхідність звернення до російських клінік чи інституцій.

Ресурси в Україні (інформацію треба перевіряти)

- Медичний центр «МЕДИКОМ» (Київ): інтегрує елементи гімнастики Бутейка в офіційні програми реабілітації після бронхолегеневих патологій.
- Регіональні заклади: державні амбулаторні центри (зокрема Канівський ЦПМСД Черкаської області та профільні структури в Сумах) активно застосовують дихательне перенавчання в рамках санаторно-курортного лікування.

Сертифіковані європейські фахівці

Європейська мережа практиків, акредитованих Buteyko Clinic International (BCI) та Buteyko Breathing Association (BBA), включає унікальних спеціалістів, які фокусуються саме на роботі з творчими професіями:

- Янніс Псаллідакос (Iannis Psallidakos, Греція): академічний співак, вокальний педагог, дипломований інструктор BCI. Спеціалізується на інтеграції респіраторного перенавчання у вокальну техніку та усуненні затисків гортані.
- Агнєшка Бартошевич (Agnieszka Bartoszewicz, Польща): професійна флейтистка, солістка оперного театру Opera Nova, доктор музичного мистецтва. Проводить тренінги з корекції дихання у виконавців на дерев'яних та мідних духових інструментах.
- Кеті Джонс (Katy Jones, Велика Британія): професійна тромбоністка, старший brass-тьютор Королівського Північного музичного коледжу (RNCM). Спеціалізується на фізіології дихання музикантів і запобіганні професійним травмам.
- Катажина Невіньська (Katarzyna Niewińska, Польща): лікар-стоматолог, сертифікований тренер. Спеціалізується на корекції дисфункцій скронево-нижньощелепного суглоба (СНЩС) та правильному положенні язика у вокалістів.

- Патрік МакКеон (Patrick McKeown, Ірландія): засновник Buteyko Clinic International, автор програми Oxygen Advantage, провідний світовий експерт з функціонального дихання для спортсменів та артистів.
- Алекс Праудфут (Alex Proudfoot, Велика Британія): викладач техніки Александера та тілесно-орієнтований психотерапевт. Інтегрує метод Бутейка в тілесні практики артистів драми та балету.

Висновки: вітер для крил

Спадщина Костянтина Бутейка полягає не у створенні чергової «гімнастики», а у поверненні людині права на біологічно доцільне дихання. Для артиста, чиє тіло є інструментом, цей метод стає фундаментом сценічної евдемонії. Він вчить нас тому, що справжня майстерність народжується не з надзусиль, а з глибокого розуміння власної природи.

Коли ви стоїте за лаштунками, і ваше серце калатає, згадайте: вам не потрібно хапати повітря, щоб злетіти. Вашому Пегасу потрібен не ураган, а рівний, теплий, насичений вуглекислотою та оксидом азоту вітер, який народжується в тиші носових пазух і розчиняється в тканинах, даруючи вам силу, ясність і радість творчості

Список літератури

1. Buteyko Breathing Research & Science. Buteyko Airways. URL: https://buteykoairways.com.au/buteyko-breathing/research-science/
2. Clinical Trials on the Buteyko Method Asthma, Sleep Apnea & More. Buteyko Clinic International. URL: https://buteykoclinic.com/pages/buteyko-clinical-trials
3. Breathing Exercises Boston Medical Center. BMC. URL: https://www.bmc.org/holistic-medicine-integrative-health/breathing-exercises
4. Buteyko Breathing for Singers: Why Breathing Exercises Don't Work... Gemma Milburn. URL: https://www.gemmamilburn.com/blog/buteyko-breathing-for-singers

5. Auditory Biofeedback through Wind Instrument Training: A Breath-Controlled Acoustic Strategy for Modulating Anxiety. PMC. 2024. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12818521/
6. Breathing Exercises to Help with Performance Anxiety. Jazz Psychiatry. URL: https://www.jazzpsychiatry.com/blog/breathing-exercises-to-help-with-performance-anxiety
7. McKeown P. The Oxygen Advantage: The Simple, Scientifically Proven Breathing Techniques for a Healthier, Slimmer, Faster, and Fitter You. William Morrow, 2015.
8. The Buteyko Breathing Method in Clinical Trials: What Pulmonologists Conclude. Ubie Doctor's Note. URL: https://ubiehealth.com/doctors-note/buteyko-breathing-method-severe-clinical-trials-7353q3
9. Freeberg T. M. et al. The Buteyko Breathing Method in Clinical Trials: A Systematic Review. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2015.
10. Iannis Psallidakos – Buteyko Clinic International. BCI. URL: https://buteykoclinic.com/pages/instructors/iannis-psallidakos
11. Agnieszka Bartoszewicz – Buteyko Clinic International. BCI. URL: https://buteykoclinic.com/pages/instructors/agnieszka-bartoszewicz
12. Katy Jones - Buteyko Breathing Association. BBA. URL: https://www.buteykobreathing.org/buteyko-teachers/katy-jones/
13. Katarzyna Niewińska – Buteyko Clinic International. BCI. URL: https://buteykoclinic.com/pages/instructors/katarzyna-niewinska
14. Alex Proudfoot - Counselling, Therapy, Hypnotherapy & Alexander Technique. Coordinate Align. URL: https://coordinate-align.me.uk/buteyko-breathing-method/
15. Метод Бутейко для початківців: з чого почати освоєння дихання. Gde.doctor. URL: https://gde.doctor/poleznoe/metod-buteyko-dlya-nachinayushchikh-s-chego-nachat-osvoenie-dykhaniya/

16. Дихальна гімнастика ~【Види, показання, ефект】. Медичний центр МЕДИКОМ. URL: https://medikom.ua/dyhatelnaya-gimnastika/
17. Дихальна гімнастика Бутейко — вправи, користь, техніка. АТОЦентр Суми. URL: https://atocentr.sumy.ua/?p=13826
18. Дихальна гімнастика – ключ до Вашого гармонійного життя. Канівський ЦПМСД. URL: https://kaniv-centr.pmsd.org.ua/korysno-znaty/dyhalna-gimnastyka-klyuch-do-vashogo-garmonijnogo-zdorovogo-zhyttya/

Практичний тренаж за методом Бутейка: інтервальні затримки дихання (ВЛГД) для вокалістів та акторів

Вступ: Чому про це не пишуть в інтернеті?

Більшість популярних публікацій про метод К. П. Бутейка зводяться до загальних порад щодо постійного пасивного контролю дихання у побуті. Проте для артистичної братії цього замало. Найбільш продуктивна, «тренажерна» частина системи — **Метод ВЛГД (Вольова Ліквідація Глибокого Дихання) у формі інтервальних задержок** — тривалий час залишалася комерційною таємницею закритих клінік або публікувалася виключно у вузькоспеціалізованих медичних інструкціях СРСР.

Сьогодні ця методика переживає ренесанс на Заході у системах підготовки елітних спортсменів та оперних співаків (зокрема, у модифікації *Oxygen Advantage*). Для творчих професій вона є панацеєю, оскільки безпосередньо бореться з професійними патологіями: хронічними ларингітами, спазмами гортані, «втратою голосу» на тлі стресу та сценічним хвилюванням (сценічним мандражем).

Фізіологічний механізм дії

Під час м’яких затримок дихання на видиху в крові делікатно накопичується вуглекислий газ ($\mathbf{CO_2}$). Він є найпотужнішим природним спазмолітиком. Завдяки **ефекту Веріго-Бора**, підвищення рівня $\mathbf{CO_2}$ розширює капіляри, знімає затискачі м'язів мовного апарату, покращує кровопостачання носових пазух (профілактика синуситів) та перемикає вегетативну нервову систему в режим безпеки й тепла, миттєво знімаючи стрес перед виходом на сцену.

Практичний курс інтервальних затримок (Алгоритм тренажу)

Тренаж виконується сидячи, у стані максимального розслаблення плечового поясу та обличчя.

1. **Визначення Істинної Контрольної Паузи (КП):** Зробіть звичайний, ненав'язливий видих носом. М’яко затисніть ніс пальцями. Зафіксуйте час у секундах, протягом якого ви почуваєтеся абсолютно комфортно.
    - *Увага для вокалістів:* Критерієм безпечної КП є перший вдох після затримки — він має бути **абсолютно спокійним, непомітним і беззвучним**. Якщо після затримки ви судорожно хапаєте ротом повітря — ви перетримали паузу. Для точного виміру спробуйте під час затримки повільно повертати голову вліво-вправо. Та кількість секунд, яку ви утримали в русі без задишки на вході, і є ваша робоча КП (норма: від 30–35 секунд).
2. **Циклічність вправи:** Орієнтуючись на вашу безпечну КП (наприклад, 32 секунди), виконуйте затримки серіями:
    - Видих — затримка строго на час вашої КП (без героїзму та рекордів).
    - Відкриваємо нос — 1 хвилина звичайного, максимально поверхневого, беззвучного носового дихання.
    - Повторити цикл.
3. **Об’єм тренувань:** Виконуйте **5–6 підходів на день**, по **8–10 циклів у кожному підході**. Величезна перевага методу для акторів — він абсолютно невидимий для оточуючих. Його можна практикувати в тролейбусі, за лаштунками театру чи під час прогулянки в парку.

Рекомендована інноваційна модель освоєння методу (Цифровий менторинг):

Спроба освоїти цей метод самотужки — це біг мінним полем. Ви не помітите, як перейдете від лікування до шкідливого насильства над собою. Тому найефективніший шлях сьогодні — це персональне цифрове консультування у вашому смартфоні чи комп'ютері. Замість того, щоб тижнями чекати на прийом у чергах європейських клінік або вислуховувати втомлених лікарів, які не

розуміють специфіки вокального навантаження, ви можете отримати експертний супровід тут і зараз.

Вам достатньо ввести опис своїх відчуттів і цифри затримок у діалогове вікно провідних Штучних Інтелектів — **Gemini** (від Google) або **Claude** (від Anthropic). Це ШІ найвищого аналітичного рівня. Вони не просто дадуть суху довідку (на відміну від часом надто балакучого ChatGPT чи ще занадто "молодих" китайських моделей на кшталт DeepSeek чи Qwen), а діятимуть як досвідчений медичний ментор.

Ведіть щоденник самопочуття безпосередньо у чаті: ставте ШІ прямі запитання, описуйте кожен свій крок, і ви отримаєте миттєвий, глибокий та розумний контроль процесу. ШІ вчасно помітить і відсіче небезпечний спортивний азарт ("вольове перетримування"), скоригує тривалість пауз на основі ваших маркерів руху, оцінить вегетативні реакції (приплив тепла, покращення сну) і ювелірно адаптує класичну клінічну базу під ваші індивідуальні творчі завдання вокаліста. Найважливіші інструменти для вашого здоров'я та голосу сьогодні доступні абсолютно безкоштовно — прямо у вашому телефоні.

Практичний путівник: як увімкнути режим «медичного ментора» у вашому смартфоні

Щоб перетворити **Gemini** або **Claude** на вашого персонального асистента з методу Бутейка, просто скопіюйте текст нижче, вставте його в поле чату та натисніть «Надіслати». ШІ миттєво налаштується на потрібний алгоритм.

Текст першого запиту (промпту) для копіювання:

> *«Привіт! Я вокаліст (або викладач вокалу), хочу освоїти класичний метод Бутейка (ВЛГД) у формі інтервальних закритих затримок дихання на видиху для покращення голосу та зняття спазмів. Дій як досвідчений, бережний медичний ментор із затишним, але професійним стилем спілкування. Твоє завдання — супроводжувати*

мій тренаж крок за кроком. Поясни мені дуже просто, як правильно зробити перший заміри моєї безпечної Контрольної Паузи (КП) з використанням тесту руху головою, щоб я не перетримав повітря. Не пиши довгих лекцій, задавай мені по одному питанню за раз і чекай на мої цифри та опис відчуттів. Давай почнемо!»

Рекомендована література для поглибленого вивчення:

1. *Бутейко К. П.* Інструкція із застосування методу вольової ліквідації глибокого дихання (ВЛГД) / Новосибірськ: Наука, 1982 (офіційне методичне видання МОЗ).
2. *McKeown, Patrick.* The Oxygen Advantage: The Simple, Scientifically Proven Breathing Techniques for a Healthier, Slimmer, Faster, and Fitter You / HarperOne, 2015 (сучасна західна спортивна та артикуляційна адаптація методу).
3. *McKeown, Patrick.* Close Your Mouth: Buteyko Breathing Clinic Self Help Manual / Astsound, 2004.

Крижаний подих Пегаса: психофізіологія стресу, метод Віма Гофа та межі безпеки в артистичній практиці

Мій досвід застосування дихання Віма Гофа у роботі з дітьми та студентами доволі скромний — я не роблю з цього масової педагогічної практики і не закликаю до цього своїх учнів. Проте є особистий досвід: дихальна частина цього методу стала для мене надійним щитом проти ранніх форм застуди. Щойно я відчуваю перше лоскотання в горлі, озноб чи ознаки вірусної атаки, серія контрольованих гіпервентиляційних циклів з подальшими затримками дихання миттєво мобілізує організм. Хвороба відступає, так і не розвинувшись, ніби натрапивши на невидимий біохімічний бар'єр.

Крім того, я уважно спостерігаю за колегами, які захопилися цією практикою. Одні знаходять у ній порятунок від професійних проблем та емоційного вигорання, інші ж, на жаль, потрапляють у пастку симпатичного перегрузу, плутаючи адреналінову ейфорію зі справжнім здоров'ям. Саме тому ми маємо поговорити про цей метод. Він стає дедалі популярнішим у творчому середовищі, і моє завдання як укладача цього збірника — застерегти вас від руйнівних крайнощів, озброїти суворим науковим розумінням і вписати його в нашу парадигму ненасильства та розумного гедонізму.

Анатомія методу: три стовпи крижаного храму

Метод Віма Гофа (Wim Hof Method, WHM) базується на трьох взаємопов'язаних елементах: контрольованому диханні, систематичному впливі холоду та ментальному налаштуванні (фокусуванні). Для артиста найбільш релевантним, доступним і водночас небезпечним інструментом є саме дихальний протокол, який штучно зсуває газовий гомеостаз крові, запускаючи каскад нейроендокринних реакцій.

Покрокова механіка дихального циклу

Протокол складається з трьох послідовних фаз, кожна з яких має чіткий фізіологічний сенс:

1. Контрольована гіпервентиляція (30–40 циклів). Глибокі ритмічні вдихи (носом або ротом) з пасивними, нефорсованими видихами.
    - Фізіологія: Масивне вимивання вуглекислого газу (CO_2) з артеріальної крові. Розвивається гіпокапнія та респіраторний алкалоз (зсув pH крові в лужний бік).
2. Гіпоксична затримка (апное на видиху). Пасивний видих і утримання дихання на мінімальному об'ємі легень до першого рефлекторного позиву вдихнути.
    - Фізіологія: Через відсутність CO_2 дихальний центр мозку «мовчить», що дозволяє рівню кисню (SaO_2) впасти до екстремальних показників (іноді нижче 50%). Запускаються механізми гіпоксичної адаптації та викид адреналіну.
3. Відновлювальний вдих. Глибокий вдих до межі ємності легень з утриманням на 10–15 секунд.
    - Фізіологія: Різке відновлення оксигенації, інтенсивне живлення тканин мозку та запуск парасимпатичного відкату.

Наукова верифікація: від езотерики до рецензованих журналів

Професорсько-викладацький склад наших вузів має повне право скептично ставитися до «гуру» з інтернету. Проте метод Гофа пройшов сувору перевірку академічною наукою, довівши, що це не магія, а прикладна нейрофізіологія.

Імунний щит та ендотоксиновий шок

Епохальне дослідження, проведене в Університеті Радбауд (Нідерланди) під керівництвом доктора Матіаса Кокса (Kox et al., 2014), назавжди змінило уявлення про можливості автономної нервової системи. Добровольців, навчених методу Гофа, піддали внутрішньовенному введенню ендотоксину

кишкової палички (що в нормі викликає сильний грипозний стан, лихоманку та запалення).

Результат був приголомшливим: практикуючі WHM здатні свідомо активувати симпатичну нервову систему, викликаючи масивний викид епінефрину (адреналіну). Це призвело до зростання протизапального цитокіну інтерлейкіну-10 (IL-10) та пригнічення прозапальних маркерів (TNF-α, IL-6) більш ніж на 50%.

Саме цей механізм пояснює мій особистий досвід боротьби з ранніми формами застуди: метод створює в організмі тимчасовий «імунологічний щит», який не залишає вірусу шансів на реплікацію.

Нейровізуалізація анальгезії

Дослідження з використанням функціональної МРТ (фМРТ) в Університеті Вейна (США) показали, що під час холодового стресу та дихання у Гофа інтенсивно активується навколоводопровідна сіра речовина (PAG) головного мозку. Ця зона є ключовим центром нисхідного придушення болю, що стимулює викид ендогенних опіоїдів та ендоканабіноїдів. Одночасно фіксується зниження активності в острівцевій корі, яка відповідає за емоційне сприйняття дискомфорту. Артист вчиться відділяти фізичне відчуття від емоційної паніки.

Формула гормезису (корисного стресу) в методі Гофа виглядає так:

Адаптація(стійкість) = [Стрес(контрольований) × Тривалість(апное)] / Відновлення(вагус)

Метод Гофа у світовому виконавському мистецтві

Артисти, чиї професії вимагають екстремальної психофізичної віддачі, швидко розпізнали потенціал WHM для подолання сценічної тривоги (performance anxiety) та відновлення ресурсу.

- Духові інструменти: Роман Ріндбергер, видатний австрійський трубач, соліст ансамблю Mnozil Brass та професор Віденського університету музики, є сертифікованим інструктором WHM. Він використовує

дихальні сесії для розширення еластичності легеневої тканини та подолання панічних атак у студентів перед міжнародними конкурсами.

- Оперний вокал: Британський тенор Дерек Рю називає метод своїм «секретним щитом», що дозволяє нівелювати м'язові спазми гортані, викликані адреналіном перед виходом на сцену. А відомий тенор Альфі Бо через екстремальні холодні занурення (у проєкті BBC Freeze the Fear) зміг пропрацювати глибокі особисті травми, що безпосередньо вплинуло на емоційну глибину його вокалу.
- Акторська майстерність: Клінічний гіпнотерапевт Кет Патерсон використовує WHM для соматичної реабілітації акторів, які страждають від посттравматичних синдромів та безсоння, допомагаючи їм миттєво входити в стан «тут і зараз».

Порівняльний аналіз: перехрестя соматичних практик

Щоб зрозуміти місце WHM у нашому «Корпусі Пегаса», порівняймо його з іншими методами, які ми вже розглянули.

Критерій	**Метод Бутейка**	**Метод «Ключ» (Алієв)**	**Метод Фельденкрайза**	**Метод Віма Гофа (WHM)**
Ставлення до CO_2	Накопичення (боротьба з гіпервентиляцією).	Нейтральне (фокус на ритмі).	Нейтральне (природне дихання).	Тимчасове вимивання (свідома гіпервентиляція).
Вектор впливу	Біохімічний гомеостаз, евдемонія.	Ідеомоторна синхронізація, розрядка.	Нейропластичність, мікрорухи.	Гормезис, біохімічний шок.

Стан нервової системи	Активація парасимпатики (спокій).	Баланс через автоматизм.	Зниження м'язового тонусу.	Спочатку потужний симпатичний викид, потім відкат.
Метафора для Пегаса	Рівний, теплий вітер для крил.	Синхронний біг без повіддя.	Усвідомлення кожного кроку.	Стрибок крізь крижану бурю.

Як ми детально розбирали в статті про метод Бутейка, гіпервентиляція веде до гіпокапнії та зсуву кривої дисоціації оксигемоглобіну вліво (ефект Бора), коли тканини голодують при 100% сатурації крові. Бутейко вважав це патологією. Гоф же використовує цей стан свідомо і короткочасно як тригер для викиду адреналіну та подальшого глибокого розслаблення. Якщо Бутейко — це щоденна гігієна, то Гоф — це інтенсивна шокова терапія.

Темний бік: ризики, протипоказання та «граматика безпеки»

Популярність методу принесла з собою хвилю бездумного наслідування, що призвело до трагічних наслідків. Наша «граматика ніжності» вимагає жорсткого окреслення меж, де метод перестає бути ліками і стає отрутою.

1. Гіпоксичний блекаут (Shallow Water Blackout)

Форсоване вимивання CO_2 блокує дихальний рефлекс. Людина може не відчувати потреби вдихнути, навіть коли рівень кисню падає нижче порогу життєздатності мозку. Настає раптова непритомність. Якщо це стається на дивані — ви просто заснете. Якщо це стається у воді (у ванні, басейні, душі) — настає миттєва смерть від утоплення. У 2022–2023 роках у світі було зафіксовано кілька летальних випадків серед практикуючих WHM саме через ігнорування цього правила.

- Правило №1: Дихальні практики виконуються ТІЛЬКИ сидячи на підлозі або лежачи на ліжку/килимку. НІКОЛИ у воді, за кермом чи стоячи.

2. Кардіологічний шок та аритмії

Дослідження професора Майка Тіптона (Портсмутський університет) показали: занурення в крижану воду викликає рефлекс «холодового шоку» (частішання серцебиття). Якщо перед цим ви зробили затримку дихання (гіпоксію), ризик виникнення фібриляції передсердь та інфаркту міокарда зростає з 1–3% до 63%.

- Правило №2: Холодові процедури протипоказані при гіпертонії, ішемічній хворобі серця та епілепсії.

3. Когнітивний компроміс (Speed-Accuracy Trade-off)

Респіраторний алкалоз викликає звуження судин мозку та парестезію (оніміння) кінцівок. Дослідження 2026 року показали: WHM підвищує швидкість реакції, але достовірно знижує точність дрібної моторики та когнітивних тестів.

- Правило №3: НІКОЛИ не робіть повний цикл дихання Гофа безпосередньо перед концертом, виставою чи прослуховуванням. Ви втратите прецизійний контроль над пальцями (що фатально для піаністів та струнників) та над артикуляцією. WHM — це інструмент для домашніх тренувань і побудови стресостійкості, а не для розігріву перед сценою. Перед виходом до глядача використовуйте «Квадратне дихання» (Box Breathing) або метод Бутейка.

4. Симпатичний перегруз

Для артистів у стані глибокого вигорання агресивне дихання може стати каталізатором панічних атак. Нервова система «застрягає» в режимі боротьби, не здатна перейти до фази відновлення.

Безпечний протокол інтеграції для артистів

Якщо ви вирішили використовувати WHM для зміцнення імунітету та загартування нервової системи, дотримуйтесь цього алгоритму:

Крок 1. Підготовка (Безпека)

Знайдіть тихе місце. Сядьте на підлогу, спираючись спиною на стіну, або ляжте на килимок. Переконайтеся, що вам ніхто не завадить.

Крок 2. Дихальний цикл (3-4 раунди)

- **Фаза 1: 30 глибоких вдихів (живіт → груди → голова) і пасивних розслаблених видихів. Ритм має бути плавним, без насильства.**
- Фаза 2: На останньому видиху затримайте дихання. Розслабте щелепу, плечі, живіт. Дозвольте тілу увійти в стан «Нуля» (як ми згадували в статті про метод Алієва). Тримайте паузу до першого комфортного імпульсу вдихнути. Не ставте рекорди!
- Фаза 3: Глибокий вдих, затримка на 15 секунд, стиснення кулаків і відчуття припливу енергії. Видих.

Крок 3. Обов'язкова Даун-регуляція (Down-Regulation)

Це найважливіший етап, який ігнорують новачки. Після завершення циклів ви повинні лежати в тиші щонайменше 10–15 хвилин. Дозвольте блукаючому нерву (вагусу) перехопити кермо і перевести тіло з адреналінової ейфорії в глибокий парасимпатичний спокій. Без цього етапу ви ризикуєте отримати хронічну тривожність.

Крок 4. Крижаний душ (Опціонально)

Починайте з теплих процедур, завершуючи останні 15–30 секунд прохолодною (не крижаною!) водою. Фокусуйтеся на повільному, спокійному видиху під струменями води. Вчіть мозок зберігати внутрішній спокій, коли зовнішнє середовище агресивне. Ця навичка безцінна для актора, який стикається з несподіванками на сцені, чи музиканта, якому доводиться грати в некомфортних умовах.

Висновки: приручення бурі

Метод Віма Гофа — це потужний, науково обґрунтований інструмент психофізіологічної модуляції. Він доводить, що людина здатна свідомо керувати тим, що століттями вважалося виключно автоматичними процесами: імунітетом, запаленням та сприйняттям болю.

Проте Пегас не потребує того, щоб його щодня кидали в крижану безодню заради перевірки на міцність. Розумний гедонізм полягає в тому, щоб використовувати екстремальні практики як рідкісний, але точний скальпель, а не як повсякденний молоток. Інтегруйте дихальні цикли Гофа у своє життя для профілактики хвороб та тренування стресостійкості, але перед самим актом творчості обирайте м'якість, усвідомленість і теплоту. Адже справжня майстерність народжується не з подолання себе через біль, а з глибокої, безумовної довіри до власного тіла

Список літератури

1. Kox, M., van Eijk, L. T., Zwaag, J., van den Wildenberg, J., Sweep, F. C., van der Hoeven, J. G., & Pickkers, P. (2014). Voluntary activation of the sympathetic nervous system and attenuation of the innate immune response in humans. Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), 111(20), 7379–7384. URL: https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1322914111
2. Muzik, O., Reilly, K. T., & DiFilippo, N. M. (2018). Brain activation during cold exposure and breathing exercises in a subject with exceptional tolerance to cold. NeuroImage: Clinical, 18, 686–694.
3. Tipton, M. J., & Eglin, C. M. (2018). Cold water swimming and the autonomic nervous system: Risks of arrhythmias and sudden cardiac death. Experimental Physiology, 103(11), 1455-1460.
4. 4.zar, R., & Smith, A. (2023). Does the Wim Hof Method have a beneficial impact on physiological and psychological outcomes in healthy and non-healthy participants? A systematic review. PLOS ONE, 18(3), e0286933. URL: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0286933
5. Rindberger, R. (2022). Breath Control and Performance Anxiety in Brass Players. Vienna University of Music and Performing Arts (MDW) Publications.

6. Paterson, C. (2021). Somatic tuning and trauma release in acting: Applications of controlled hyperventilation protocols. Journal of Performance and Somatic Psychology, 14(2), 45-58.
7. Hof, W. (2020). The Wim Hof Method: Activate Your Full Human Potential. Sounds True.
8. Kzar, R., et al. (2026). A semi-randomised control trial assessing psychophysiological and cognitive trade-offs in extreme breathwork vs. mindfulness meditation. Journal of Sport and Performance Science, 12(1), 112-128. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12708851/
9. Navegating Stage Fright: Embracing the Rush and Autonomic Regulation. (2023). Aussie Theatre Journal. URL: https://www.aussietheatre.com.au/features/navigating-stage-fright-embracing-the-rush/
10. Buteyko, K. P. (1988). The Buteyko Method: Reduction of Deep Breathing. (Для порівняльного аналізу механізмів гіпокапнії та ефекту Бора).

Парадоксальний вдих: мистецтво дихати «від спини» та соматична опора артиста

Мій особистий досвід роботи з дихальною гімнастикою Олександри Стрельникової дуже великий. Разом із моїми театральними дітьми ми практикували ці різкі, шумні вдохи, і серед моїх харківських колег ця методика завжди була в особливій пошані. Вона здавалася магічним ключем до сценічної витривалості. Я навіть наважився на педагогічний експеримент і створив власну танцювальну адаптацію цієї гімнастики для найменших студійців, де ритмічні вдихи інтегрувалися в ігрову хореографію (відеозапис цього експерименту розміщено на моїй науковій сторінці: https://www.academia.edu/video/lgJd81).

Проте з часом, суто з практичних міркувань, я майже відмовився від її повноцінного, розгорнутого застосування на репетиціях. Будемо відверті: репетиційний час у дитячому (та й дорослому) театрі — це завжди жорсткий дефіцит, і витрачати 20 хвилин на дихальні вправи — це недозволена розкіш. До того ж її результативність, хоч і стабільна, але не настільки «фантастична», щоб виправдовувати такі часові витрати в умовах сучасного темпу. Тому я зупинився на вкрапленні коротких, 2–3-хвилинних фізкультурних пауз. У ці мікро-перерви я інтегрую фрагменти методу «Ключ» Хасая Алієва, нашу методику «Птичка» (про яку ми говорили в попередніх розділах «Корпусу Пегаса») та елементи побутових танців. Це дає цілком достатній і, головне, органічний результат.

Проте використовувати 2–3–4 вправи зі Стрельникової під час заняття — безумовно, має сенс. Методика робоча, авторитетна в Україні, і доводити її право на існування сьогодні вже нікому не спадає на думку. Вона стала частиною нашого професійного фольклору. І її головна цінність для артиста криється не лише у фізіології, а в потужній педагогічній установці, яка назавжди змінює уявлення учня про власне тіло. З авторських рекомендацій: при різкому вдиху дитини може спотворюватися позиція голови щодо тулуба.

Це неприємна та погана звичка – ми знаємо з рекомендацій Александера. Тому робити гімнастику із заплющеними очима, а значить уважніше контролювати свою пластику та комфорт – гарна ідея.

Головне відкриття: дихання «від спини»

Найцінніше, що дає ця методика студійцям, — це усвідомлення того, що дихати потрібно і можна «від спини». Користуючись термінологією Фредеріка Александера (чию техніку ми детально розбирали у 1 томі “Корпуса Пегаса”), Стрельникова через парадоксальний вдих на стисненні грудної клітки змушує учня відчути розширення ребер ззаду і з боків.

Для дітей і навіть для дорослих артистів, які звикли до стереотипу «дихати животом» або, що ще гірше, «піднімати плечі», це відкриття стає справжнім шоком. Тіло раптом розуміє, що спина — це не просто кісткова стіна, а активний, гнучкий учасник респіраторного процесу. Коли учень виконує нахил або обіймає себе за плечі, передня поверхня грудної клітки блокується, і повітрю нікуди діватися, окрім як у нижні та задні відділи легень. Саме так формується та сама легендарна «опора» звуку.

$$Опора(звук) \propto [\ V(вдих) \times R(опір_тіла)\ ] / T(напруга_гортані)$$

Суть «парадоксального» дихання полягає в тому, що короткий, різкий, шумний вдих носом (схожий на укол рапірою або швидке «внюхування» аромату) відбувається в момент фізичного обмеження грудної клітки. Це створює внутрішній опір, який змушує купол діафрагми опускатися максимально інтенсивно, тренуючи її силу та приучаючи артиста до глибокого абдомінального дихання без перенапруження м'язів шиї.

Світові резонанси та академічна верифікація

Якщо поглянути на метод Стрельникової крізь призму глобальної соматичної науки, ми побачимо, що її інтуїтивні знахідки глибоко резонують із провідними світовими школами:

1. Метод Крістін Лінклейтер (Linklater Voice Method). Провідна західна система вивільнення «природного голосу» в акторських школах Великої Британії та США. Подібно до Стрельникової, Лінклейтер знімає затискачі з гортані, переносячи зусилля на великі м'язові групи тіла через активний рух та метафоричні образи (Linklater, 2006).
2. Метод Ілзе Міддендорф (Der Erfahrbare Atem). Класична німецька школа «відчутного дихання», інтегрована в державну систему реабілітації ФРН. Вона працює з психосоматичними блоками і вчить відчувати дихання в попереку та крижах, що ідеально перегукується з ідеєю дихання «від спини» (Middendorf, 1990).
3. Респіраторна кінезитерапія (Chest Physical Therapy). Офіційні протоколи доказової фізіотерапії Західної Європи використовують специфічні пози тіла для механічного стиснення або розширення окремих часток легень, що підтверджує біомеханічну обґрунтованість «парадоксальних» вдихів (Pryor & Prasad, 2008).

Щодо академічної верифікації, то численні міжнародні та національні клінічні дослідження підтвердили високу ефективність подібних респіраторних практик: вони достовірно збільшують життєву ємність легень, нормалізують газообмін, купують вегетативні кризи та підвищують тонус м'язів гортані.

Генетичний код пранаями: парадокс «Сяючого черепа»

Для дослідників східних психофізичних систем метод Стрельникової відкривається як дивовижне західне «дзеркало» йогічної традиції. Головна її паралель — очисна техніка Капалабхаті (буквально — «Сяючий череп» або «Сяюча голова»). Обидва методи працюють у надшвидкому, пульсуючому ритмі, де увага тотально фокусується лише на одній фазі дихання, тоді як інша залишається пасивною. Проте Стрельникова здійснює геніальний біомеханічний перевертень: якщо в Капалабхаті активним є форсований видих животом, то в її «парадоксальній» гімнастиці вектор розвертається на 180 градусів — акцент переноситься на різкий, шмигаючий вдих носом. Цей «насосний» ритм, споріднений також із пранаямою Бхастріка («дихання

ковальських міхів»), миттєво активує симпатичну нервову систему, але діє тонше: кожен імпульсивний вдих Стрельникової буквально бомбардує нюхові рецептори, посилаючи потужні струми в кору головного мозку. Таким чином, досягається той самий східний ефект «сяючої голови» — миттєве прояснення свідомості, зняття ментального шуму та психосоматичне вивільнення голосу.

Український вимір: народне академічне надбання

У сучасній Україні метод Стрельникової існує як своєрідне «народне академічне надбання» — соматичний інструмент, позбавлений політичного контексту. Його знають, практикують і передають з рук у руки у трьох ключових площинах:

- Театральна освіта та вокал. Вправи міцно увійшли в практику кафедр сценічної мови та вокалу (зокрема в КНУТКіТ ім. Карпенка-Карого та ХНУМ ім. Котляревського). Вони використовуються як базовий тренінг для «розігріву» резонаторів перед виходом на сцену.
- Санаторно-курортна реабілітація. Лікарі ЛФК активно інтегрують ці елементи в профільних здравницях України (наприклад, у санаторіях Хмільника, Трускавця та Закарпаття) для пацієнтів з хронічними бронхітами, астмою та постковіідним синдромом.
- Педагогіка та кризова психологія. На платформах на кшталт «Всеосвіта» логопеди адаптують її для дітей із заїканням та гіперактивністю. А в умовах сьогодення волонтери-інструктори іноді рекомендують серії експрес-вдихів для швидкої вентиляції легень і зняття ступору при панічних атаках (хоча в офіційних протоколах ЗСУ та ДСНС частіше використовують «дихання по квадрату»).

Практичний протокол: граматика різкого вдиху

Мистецтво не вимагає кривавих жертв, тому підхід до цієї гімнастики має бути ненасильницьким. Якщо ви відчуваєте запаморочення — зупиніться, зробіть паузу. Наша мета — не рекорд, а відчуття наповненості.

П'ять золотих правил:

1. Фокус лише на вдиху — носом. Думати про видих заборонено. Вдих має бути коротким, різким, шумним, наче ви нюхаєте парфуми або хапаєте повітря в момент переляку.
2. Абсолютна пасивність видиху. Видих відбувається сам по собі, через трохи відкритий рот. Його не можна виштовхувати чи контролювати.
3. Синхронність. Рух тіла і вдих відбуваються в одну й ту саму мікросекунду.
4. Ритм. Комфортний. Починаємо з темпу нижче 60 ударів за секунду. Згодом можна прискорити в межах приємних відчуттів.
5. Принцип вісімки. Вдохи рахуються подумки групами по 8.

Базові вправи (Мікро-блок для репетиції)

1. «Обійми плечі» (Ідеально для закулісся перед виходом на сцену)

- Механіка: Руки підняті на рівень плечей, зігнуті в ліктях. У момент різкого вдиху руки кидаються назустріч одна одній, обіймаючи плечі. Лікті не розгинаються, руки йдуть паралельно.
- Сенс: Максимальне стиснення грудної клітки спереду змушує повітря різко заповнити задні відділи легень, миттєво активуючи діафрагму і знімаючи спазм з гортані.

2. «Насос» (Формування нижньої опори)

- Механіка: Легкий нахил корпусу вперед (спина округла, руки вільно звисають). У найнижчій точці нахилу — різкий вдих. Потім легкий підйом (не до кінця) і знову вдих у нахилі.
- Сенс: Тренує силу діафрагми та звичку дихати в поперек.

3. «Повороти голови» (Зняття затисків шиї та щелепи)

- Механіка: Голова плавно повертається вправо — різкий вдих, одразу вліво — різкий вдих. Видих — між поворотами.
- Сенс: Мобілізує шийний відділ, розслаблює корінь язика та жувальні м'язи, які часто блокують резонатори.

4. «Ладошки» (Активація периферії)

- Механіка: Руки зігнуті в ліктях, долоні вперед. На вдиху долоні різко стискаються в кулаки, на видиху — розслабляються.
- Сенс: Запускає кровообіг, знімає тремор у кистях рук (актуально для піаністів та диригентів).

5. «Погончики» (Скидання напруги)

- Механіка: Руки в кулаках притиснуті попереду до поясу. На вдиху кулаки з силою штовхаються вниз до підлоги, пальці розтискуються. На видиху — повертаються на пояс.
- Сенс: Психосоматичне «скидання вантажу» з плечового пояса.

Висновки: крила для Пегаса

Дихальна гімнастика Стрельникової — це не магічна пігулка, яка за п'ять хвилин зробить з вас Карузо чи Шаляпіна. Це скоріше потужний інструмент «швидкої допомоги» та соматичної настройки. Вона вчить наше тіло-інструмент тому, що опора народжується не з напруги, а з парадоксального поєднання стиснення і свободи. Важливо: її можна виконувати сидячи та робити в паузах роботи за комп'ютером. 2-3-4 вправи — і голова світлішає.

Використовуйте її дозовано, як гостру спецію. Дозвольте їй нагадати вам, що ваш Пегас дихає не лише грудьми, а й могутніми крилами спини. І тоді вихід на сцену стане не випробуванням на задуху, а актом чистого, вільного польоту.

Список літератури

1. Linklater, K. (2006). *Freeing the Natural Voice: Images and Art in the Practice of Voice and Speech*. Drama Publishers.
2. Middendorf, I. (1990). *Der Erfahrbare Atem: Eine Atemlehre*. Junfermann Verlag.
3. Pryor, J. A., & Prasad, S. A. (2008). *Physiotherapy for Respiratory and Cardiac Problems: A Practical Approach*. Churchill Livingstone Elsevier.

4. Стрельникова, А. М. (Без дати). *Дихальна гімнастика: методичні рекомендації для вокалістів та акторів*. (Загальнодоступні архівні матеріали).
5. Всеосвіта. (2023). *Адаптація дихальних практик для дітей з особливими освітніми потребами та подолання заїкання*. URL: https://vseosvita.ua
6. Academia.edu. (Без дати). *Танцювальна адаптація дихальної гімнастики для дітей (відеоматеріали дослідження)*. URL: https://www.academia.edu/video/lgJd81
7. Котляревський, ХНУМ. (2021). *Методики сценічної мови та вокальної педагогіки: інтеграція респіраторних практик*. Харків.

Анатомія вокальної опори: від доречевого крику до голлівудських стандартів дихання

Спроба синтезу біомеханіки, фонопедії та сучасних світових систем (EVT, CVT, техніка Александера)

Цей текст не претендує на статус методики. Він розглядається як провокація до перевірки. У розвідці пропонується радикально змістити фокус уваги вокалістів, духовиків та акторів з абстрактних «куполів» і «розширення та утримання ребер» на конкретну анатомічну структуру — глибокий поперечний м'яз живота (musculus transversus abdominis) у нерозривній синергії з м'язами тазового дна (тазова діафрагма) та грудною діафрагмою. Попри беззаперечне психофізіологічне та педагогічне обґрунтування цього підходу (який, зокрема, лежить в основі провідних світових систем EVT та CVT), у повсякденній вітчизняній виконавській практиці він згадується критично рідко, поступаючись місцем педагогічним метафорам, що часто ведуть до хронічних затисків гортані. Автор спирається на власний досвід хазяїна студії звукозапису, через яку проходять сотні вокалістів, духовиків та акторів.

Нових технік не винаходиться; натомість переосмислюються добре відомі, але малорезультативні у стандартному виконанні вправи. Через конкретні соматичні тригери та театральні образи передбачається, що студент зможе не «контролювати» опору інтелектом, а фізично відчути її як живу, динамічну координацію тіла, що працює за принципом абдоміно-ларингеального рефлексу.

Окремий і принциповий акцент зроблено на культурі виключно носового вдиху. Увага акцентується не лише на алгоритмах його непомітного, «вакуумного» вбудовування у найшвидші сценічні темпи та безперервні фрази, але й на суворому фізіологічному обґрунтуванні цієї практики: від синтезу оксиду азоту (NO) у придаткових пазухах, що розширює бронхи та судини, до

рефлекторного опускання діафрагми та надійного захисту слизових оболонок від пересихання.

Актуальність проблеми: чому студенти втрачають голос?

У сучасній вокальній та театральній педагогіці існує системний розрив між образами, які вживаються для навчання («співай у маску», «тримай купол», «опускай діафрагму»), та живою біомеханікою тіла. Студенти часто стикаються з голосовою втомою, хрипотою, затисками та нездатністю «пробити» глядацьку залу без мікрофона.

Головна причина — відсутність чіткого, фізично відчутного й конкретного розуміння того, що таке «вокальна опора». Замість автоматичного, природного видобування звуку, молоді артисти змушені контролювати занадто багато абстрактних процесів, що блокує їхню акторську свободу.

Якщо подивитися на цю проблему очима педанта, варто звернути увагу на кілька моментів, які перетворюють методичку на філософію тіла.

Опора — це не м'яз. Це координаційний акт (за Бернштейном)

Одним із найважливіших відкриттів фізіології руху XX століття є ідеї Миколи Бернштейна, з яких випливає, що не існує однієї «м'язи опори». Існує організація багатьох ступенів свободи навколо спільного завдання (Bernstein, 1967).

Це надзвичайно корисна думка для артистів. Коли студент починає шукати опору як фіксацію, як утримання, як силову напругу — він потрапляє в пастку. Жива опора не є затиском. Вона не є утриманням.

Опора є координаційним актом, у якому десятки м'язів і рефлексів об'єднуються навколо спільного завдання — народження вільного, сильного та витривалого голосу. Існує жива співпраця тазового дна, поперечного м'яза живота, дихального апарату, постави, голосових складок, артикуляції, слухового контролю та емоційної сфери.

У цьому розділі послуговуватимемося усталеними в багатьох сценічних школах метафорами «трьох діафрагм»: грудної (анатомічна діафрагма), тазової (м'язи тазового дна) та нижньочеревної (глибокий поперечний м'яз живота — трансабдомінальна опора). З фізіологічного погляду «діафрагмою» у строгому сенсі є лише грудна, однак педагогічна практика свідчить про доцільність цього образного узагальнення, що дозволяє студентам швидше схопити принцип цілісної дихальної координації.

Саме тому різні вокальні школи можуть використовувати різні образи, але приходити до схожого результату.

Чому цей механізм старший за мову? Доречева комунікація

У назві нашої розвідки згадується доречева комунікація — і не випадково. Це прихована перлина, яку рідко бачать у вокальній педагогіці.

Задовго до того, як дитина вимовить перше слово, вона вже володіє голосом. Немовля кричить, сміється, плаче, белькоче, гукає матір…

Усі ці звуки будуються не через контроль гортані. Вони будуються через глобальну тілесну реакцію. Немовля не знає слова «діафрагма», але вже володіє голосовою опорою.

Перший людський голос народжується не в голові, а в цілісному русі тіла. Саме тому багато театральних та соматичних шкіл (зокрема, метод Крістін Лінклейтер) не «створюють» голос, а допомагають людині повернутися до тих природних механізмів, які організм знав ще до появи мовлення (Linklater, 1976).

Раціональна біомеханіка: найважливіший центр координації

Одним із найважливіших центрів координації голосу є система тазового дна, нижнього живота та дихального апарату. Анатомічно ця зона розташована нижче пупка і вище паху — там, де знаходиться «лінія резинки від купальних плавок». У педагогічній практиці автора закріпилося слово «резинка», яке зрозуміло дітям після попереднього пояснення. Воно коротко і зберігає ідею: цей м'яз еластичний, легко розтягується і стискається, пружно підтримуючи живіт знизу.

Чому фокус на цій зоні є важливим для вокаліста:

1. Нейтральне положення тазу: легкий тонус цієї зони спрямовує лобкову кістку трохи вгору і вперед. Це прибирає надмірний прогин у попереку («качиний хвіст»), автоматично розвантажує хребет і звільняє шию та плечі для вільного музикування.

2. Абдоміно-ларингеальний рефлекс: на рівні нервової системи активація самого низу живота рефлекторно допомагає голосовим складкам щільно і безпечно зімкнутися, знімаючи напругу з шиї (Sapir, 1993).

3. Динамічна опора: під час співу фрази «резинка» повільно й плавно занурюється всередину, утримуючи рівний тиск повітря.

4. Скидання тонусу на вдиху: для швидкого, непомітного та безшумного добору повітря перед новою фразою потрібно відпустити (скинути) тонус «резинки». Тоді внутрішні органи під власною вагою опускаються, тягнуть за собою діафрагму, і повітря залітає в легені автоматично за долі секунди. Мабуть, навіть при максимальному відпусканні цього м'яза деякий її – найменший – тонус доречний. Відчути його легко, виконуючи вправу "брамарі" з комплексу пранаям. Зокрема, слід видавати звук і на видиху і на вдиху (останній виходить високим), звертаючи увагу на роботу “резинки”.

Проблемні способи вирішення проблеми

Традиційна вокальна школа часто концентрується на наслідках правильного співу, а не на їхніх причинах. Намагання штучно відтворити ці наслідки призводить до небезпечних м'язових затисків:

- Гіперконтроль ребер та «верхньої» (чи грудної) діафрагми: призводить до перенапруження всієї грудної клітки та міжреберних м'язів.
- Штучний «зевок» (купол): без нижньої опори перетворюється на статичний затиск кореня язика, глотки та нижньої щелепи.
- Затискання верхнього пресу («кубиків»), або вольове утримання ребер під час видоху: прямий м'яз живота при напруженні може блокувати рух діафрагми вгору, виштовхуючи гортань і затискаючи горло. Вокаліст починає співати «на горлі».

Голосова опора як тілесна основа почуттів

Для актора особливо важливо пам'ятати: опора потрібна не лише для сили звуку. Вона є тілесною основою емоційного висловлювання.

Коли людина сміється — працює низ живота.

Коли плаче — працює низ живота.

Коли кличе когось через площу — працює низ живота.

Коли співає колискову дитині — працює низ живота.

Голос не випадково пов'язаний із центром тіла. Через нього проходить енергія людського переживання. Саме тому хороший голос часто сприймається як «живий», а поганий — як «відірваний від людини».

Принцип кинезофилии: опора як любов до руху

Одна з найпоширеніших помилок студентів полягає в тому, що вони починають шукати опору як фіксацію. Насправді жива опора не є затиском. Вона не є утриманням.

Вона є безперервним тонким рухом. Тіло не утримує правильну форму раз і назавжди. Як наполягав Бернштейн, живий організм постійно відновлює її наново.

Тому вокальна опора є проявом кинезофилии — любові до руху. Добре організоване тіло не тримає себе силою. Воно безперервно танцює рівновагу.

Практичний комплекс вправ

Етап А: Активація та координація зв'язок (елементи методу В. Ємельянова / ФМРГ)

«Скрип» (Штро-бас / Strohbass): Видобування звуку старого дерева, що скрипить, або мотора, який тріщить на найнижчих частотах. Забезпечує максимальну щільність змикання зв'язок при мікроскопічній витраті повітря. Вмикає рефлекторний зв'язок із низом живота.

«Брррррр»: Спів або гудіння з розслабленими щоками, які м'яко притримують пальцями з боків. Створює зворотний тиск повітря (SOVTE — Semi-Occluded Vocal Tract Exercises), змушуючи низ живота працювати еластично, як гідравлічний прес (Titze, 2006).

«Тепле дихання»: Імітація безшумного дихання на замерзле вікно, щоб воно запотіло. Виховує об'ємний видих без затиску гортані.

Етап Б: Робота з тілом та вибудовування опори (театрально-соматичні вправи)

«Важкий хвіст» (Техніка Александера): Уявити, що від куприка вниз росте важкий, потужний хвіст кенгуру чи динозавра, який важко лягає на підлогу позаду артиста. Таз автоматично стає в нейтраль, лобкова кістка спрямовується до пупка, а «резинка» вмикається у правильний базовий тонус (близько 10%) (Alexander, 1932).

«Вдих у кишені джинсів»: Команда для миттєвого добору повітря. Актор розслабляє низ живота, спрямовуючи ментальний фокус у задні кишені штанів. Повітря залітає самостійно за вакуумним принципом.

«Підняття педалі рояля»: Спроба зусиллям стопи підняти вгору педаль рояля (або упертися руками в стіну). Цей зовнішній фізичний опір змушує тіло миттєво увімкнути саме нижній м'язовий корсет, звільняючи горло.

«Шпигунський видих»: Тривалий, тонкий, контрольований свист на звуці «Сссс...» або шипіння «Шшшшш...». Навчає навичці плавного, еластичного та безперервного занурення «резинки» всередину під час довгої вокальної чи мовної фрази.

«Задуй свічку на торті»: Імпульсне, різке виштовхування повітря на звуці «ПФ!» або «ХУ!». Рука, що лежить “на плавках” має відчувати чіткі, пружні поштовхи «резинки» всередину, при цьому грудна клітка залишається майже нерухомою й піднятою.

Етап В: Техніка швидких мікро-доборів та культура дихання (синтез Бутейка та CVT)

Культура розспівок (за К. Бутейком): Усі вокальні вправи та розспівки виконуються з вдихом тільки через ніс. Це активує вироблення оксиду азоту (розширює бронхи та судини), природно зволожує і зігріває голосові зв'язки, захищаючи їх від пересихання, та рефлекторно спрямовує повітря на «дно» живота (Buteyko, 1988).

Ігрова вправа «Хитрий кіт на полюванні» (для швидкого темпу): Студенти стають у позицію «Важкого хвоста» і починають швидкі кроки або біг на місці. На кожну першу долю темпу Allegro видається гострий звук «КХУ!» (імпульс «резинки» всередину). Одразу після цього — повна тиша на другу долю. Команда: «Лопнула резинка! Відпустили живіт і швидко-хитро нюхаємо мишку!». Рот привідкритий у напівпосмішці, але вдих іде одночасно через ніс і рот (імітація забігу тварини). Це природно піднімає м'яке піднебіння та захищає гортань. При зупиненні — миттєвий перехід на чисте носове дихання («Кіт відпочиває»).

Прийом «Чверть-вдих носом» (Micro-catch breath): Вищий пілотаж вокальної техніки для затяжних фраз, де немає логічних пауз для повноцінного вдиху.

1. Фізіологія: Оскільки в середині фрази легені вже напівпорожні, всередині грудної клітки створюється негативний тиск (вакуум).
2. Механіка: Актор не розриває вокальну позицію рота, не рухає щелепою, а лише на чверть долі секунди розслабляє «резинку» низу живота і робить короткий імпульс-всхлип (принюхування) носом. Повітря миттєво всмоктується в легені самостійно, дозволяючи дотиснути фразу до кінця без втрати якості та позиції звуку.

Світові авторитети та Голлівуд (доказова база)

Цей механізм — не експериментальна теорія, а фундамент трьох найпрестижніших вокальних та театральних систем світу XXI століття, на які спираються Бродвей, Вест-Енд та Голлівуд:

1. EVT — Estill Voice Training (США)

Найвідоміша у світі науково-дослідницька система тренування голосу (засновник — Джо Естіл). Робота нижньої порції поперечного м'яза живота та тазового дна офіційно називається Torso Anchoring (Якоріння торса). За допомогою МРТ-досліджень доведено: увімкнення цієї зони нейронно стабілізує гортань і є обов'язковим для екстремальних сучасних режимів (наприклад, Belting у мюзиклах) (Estill, 1998).

2. CVT — Complete Vocal Technique (Данія)

Головна вокальна методика сучасної Європи для естрадних та театральних артистів (автор — Катрін Садолін). Поняття Support (Опора) в CVT базується виключно на повільному, безперервному зануренні зони навколо пупка і лобкової кістки всередину, поки поясниця залишається розширеною. Затискання верхнього пресу в CVT суворо заборонено й вважається технічною помилкою (Sadolin, 2013).

3. Метод Крістін Лінклейтер (Шотландія / США)

Головна база з мовного голосу для драматичних акторів у провідних театральних вишах світу (Juilliard School у Нью-Йорку, RADA в Лондоні). Метод стверджує, що справжній емоційний звук народжується у The Pelvic Floor and Lower Abdomen Connection (Зв'язку тазового дна та низу живота), залишаючи горло абсолютно вільним від напруги, «порожньою трубою» (Linklater, 1976).

Пегас і таємниця невидимої опори

Цей розділ входить до «Корпусу Пегаса» не випадково. У давній традиції Пегас — символ творчого натхнення, польоту та поетичного дару. Але він літає не тільки завдяки крилам. Він літає тому, що міцно стоїть на ногах. Голосова опора працює так само.

Але людина співає не лише тому, що має м’язи. Вона має опору й тому, що хоче щось сказати світові. І це — не м'язова, а смислова опора. Та, що тримає не голос, а саме бажання його нести. Бо без цього навіть найдосконаліша координація залишається лише координацією. А з цим — стає мистецтвом.

Можливо, саме в цю мить Пегас і починає свій політ.

Список використаних джерел

1. Alexander F. M. The Use of the Self. London : Methuen, 1932. 160 p.
2. Bernstein N. The Co-ordination and Regulation of Movements. Oxford : Pergamon Press, 1967. 196 p.
3. Buteyko K. P. Breathing Exercises: Method of Voluntary Elimination of Deep Breathing. Moscow : Fizkultura i Sport, 1988. 64 p.
4. Estill J. Estill Voice Training: Figures for Voice Quality. New York : Estill Voice Training Systems, 1998. 280 p.
5. Linklater K. Freeing the Natural Voice. London : Drama Book Specialists, 1976. 256 p.

6. Sadolin C. Complete Vocal Technique. Copenhagen : Peer International, 2013. 320 p.
7. Sapir S. Vocal rehabilitation and the abdominal-laryngeal reflex. Journal of Voice. 1993. Vol. 7, No. 3. P. 215-222.
8. Titze I. R. Theoretical and experimental study of semi-occluded vocal tract exercises. Journal of the Acoustical Society of America. 2006. Vol. 119, No. 5. P. 3145-3155.

Блок V — «Рух у культурі». Фланкування, побутовий танець

Я б увірував лише в такого Бога, який знає, що таке танець».

— Фрідріх Ніцше,

«Так казав Заратустра»

Хірон навчав Ахілла не тільки бігати і стріляти з лука. Він навчав його музики, медицини і — за деякими версіями — танцю. Бо справжній воїн і справжній артист вирізняються не силою, а культурою руху: здатністю тіла бути носієм смислу, а не просто виконавцем функції.

Фланкування — старовинне мистецтво роботи з холодною зброєю — на перший погляд далеке від сцени і концертного залу. Але придивіться: зброя в руках майстра описує ту саму вісімку, про яку йшлося в розділі про рівень B. Рух будується не на силі, а на інерції. Тіло не керує зброєю — воно стає з нею єдиною системою. Це і є рівень D у найчистішому вигляді: рух, що «летить сам».

Побутовий танець — на протилежному полюсі за формою, але на тому самому за суттю. Жест, що означає більше, ніж просто рух. Тіло, що говорить мовою культурного контексту. Рівень E, де фізіологія і символ стають неподільні.

Ці практики завершують другий том не випадково. Вони — відповідь на питання, поставлене кішкою на першій сторінці. Та кішка споглядала. Хірон — діяв. Різниця між ними не в тому, хто з них правий. А в тому, що справжній артист уміє і те, і інше: знаходити спокій у русі і рух у спокої.

Це і є «кінь у пальті».

Фланкування та нейробіомеханіка маніпуляцій з предметами: від козацьких забав до сценічної віртуозності

У моїй педагогіці фортепіано та вокалу вже давно утвердилася одна кумедна, але вкрай ефективна традиція. Під час репетицій ми регулярно робимо короткі паузи — на півхвилини, хвилину, — в ході яких діти «фланкують» умовною зброєю. У хід іде все, що потрапить під руку: дерев'яні палички, проводи від зарядних пристроїв, швабри, навіть згорнуті в трубку нотні зошити. Це весело, смішно, а головне — після таких імпровізованих «боїв» на кілька хвилин знімаються глибокі м'язові затиски, і дитина відчуває значно більшу віртуозність та свободу за інструментом.

Це ноу-хау виникло після мого знайомства з педагогікою родини харківського вундеркінда Колі Мірошниченка, якому присвячена окрема стаття в нашому збірнику. Через 15–20 хвилин затиски, звісно, повертаються, але сам процес настільки плідний, що я щиро рекомендую його до впровадження. Традиційно діти відзначають, що «так грати легше». Чудес не буває, і це не скасовує необхідності щоденної праці — але це ще один, вельми елегантний спосіб роботи на інструменті, який суттєво прискорює процес учіння.

Чому ж звичайне обертання палиці навколо тіла здатне так глибоко впливати на нашу виконавську майстерність? Відповідь криється в нейрофізіології, історії та соматичній культурі. Маніпуляції з умовною зброєю і тренувальними снарядами — палками, шестами, поями, тростинами — перетворюють наше тіло з «робочої худоби» на мудрого Пегаса, що відчуває простір не лише шкірою, але й кінчиками своїх «крил».

Союз еволюційних епох: таємниця безперервної хвилі

На рівні “В” керування рухами Микола Бернштейн відкриває нам одну з найглибших таємниць виконавської віртуозності — еволюційний союз двох м’язових систем нашого тіла. У кожному з нас співіснують філогенетично **древня (тонічна)** система волокон, яка керується підкіркою через хімічні сигнали і здатна годинами утримувати фонову пластику без утоми, та **молода (фазична)** система, що підпорядкована корі, працює дискретними електричними імпульсами і відповідає за різкі, вибухові дії.

Трагедія виконавця-початківця (чи то диригента, піаніста, чи актора) полягає в тому, що він намагається вести плавну лінію за рахунок молодої системи, атакуючи м'язи частими свідомими мікрокомандами. Як результат — рух стає кутастим, «рубаним», а тіло миттєво затискається. Натомість зріла майстерність настає тоді, коли ці дві системи укладають мир і діляться найкращими якостями: древній тонус отримує інтелектуальну точність кори, а молода фазична дія — нескінченну текучість підкірки.

Саме цей союз повністю ліквідує в пластиці «гострі кути». Рух переходить у соматичну хвилю, у закруглену безперервну траєкторію — ту саму Пегасову «вісімку», яка пронизує диригентський жест, зміну смичка у скрипаля чи крок танцівника, дозволяючи тілу економити зусилля і перетворювати біомеханіку на чисту поезію польоту.

Теоретичні основи моторного контролю: червона нитка Бернштейна

Як ми вже з'ясували в попередніх розділах, моторний контроль людини розподілений по п'яти співзалежним рівням, кожен з яких має власний анатомічний субстрат. При фланкуванні та обертанні предметів усі ці рівні об'єднуються в єдину динамічну систему:

Рівень А — руброспінальний, рівень м'язового тонусу. Забезпечує фонову готовність опорно-рухового апарату, регулює розподіл тонусу при хваті та

готує сухожильно-зв'язковий апарат до динамічних навантажень. Саме цей рівень відповідає за глибинну пропріоцептивну чутливість і стабілізацію пози — ту «землю під ногами», без якої жоден рух не починається.

Рівень B — таламо-палідарний, рівень синергій та штампів. Координує внутрішні м'язові ув'язки, забезпечуючи плавність, ритмічність і циклічну структуру рухів. Обертання предмета по траєкторії безперервної «вісімки» повністю спирається на цей рівень: він автоматично розподіляє напругу між м'язами-антагоністами, без участі свідомого контролю. Саме тут живе «м'язова мелодія» руху.

Рівень C — пірамідно-стріарний, рівень просторового поля. Співвідносить рухи тіла із зовнішніми фізичними координатами простору, обробляючи сигнали від вестибулярного апарату, зору та пропріоцепторів. Саме він дозволяє розраховувати точні траєкторії снаряда відносно тіла — і саме тут живе ідеомоторика: здатність образу керувати рухом.

Рівень D — тім'яно-премоторний, рівень предметних дій. Є провідним при роботі з будь-яким інструментом або зброєю. На цьому рівні ЦНС сприймає шест або шаблю не як зовнішнє тіло, а як продовження власної кінематичної ланцюга організму. Рівень D управляє зміною хвату, розподілом балансу та компенсацією інерційних сил снаряда.

Рівень E — рівень символічних уявлень. Відповідає за художньо-образну та естетичну складову руху. В акторській і педагогічній практиці саме цей рівень переводить механічне обертання в площину виразного жесту, що транслює сценічний образ. Без нього рух може бути технічно бездоганним — і при цьому мертвим.

Три стадії навчання маніпуляційним рухам

Людське тіло має колосальну кількість ступенів свободи. Процес навчання будь-якому складному руху зі снарядом проходить три ключові стадії, що блискуче описав Бернштейн:

1. Заморожування ступенів свободи. На початковому етапі учень, намагаючись впоратися з непередбачуваною поведінкою снаряда, рефлекторно закріпачує суглоби — здійснює рухи лише за рахунок зап'ястка, фіксуючи лікоть і плече. Рух виглядає скутим і кутастим та вимагає колосальних енерговитрат. Це — нормальна і необхідна стадія, не привід для розпачу.

2. Звільнення ступенів свободи. По мірі освоєння базової координації ЦНС поступово знімає блокування. У роботу залучаються лікоть, плече, корпус і ноги. Рух стає текучим, розподіленим і адаптивним.

3. Експлуатація ступенів свободи. На вищій стадії майстерності виконавець перестає витрачати м'язові зусилля на подолання гравітації та інерції. Натомість він починає «експлуатувати» ці зовнішні реактивні сили, вбудовуючи їх у загальну динаміку руху. Обертання стає самопідтримуваним, снаряд рухається по оптимальній біомеханічній траєкторії при мінімальному м'язовому зусиллі.

Фундаментальний висновок Бернштейна: тренування рухового навику — це не механічне накреслення незмінного нервового шляху в мозку, а процес безперервного вирішення рухового завдання. Рух ніколи не відтворюється абсолютно однаково. ЦНС здійснює «повторення без повторення» — щоразу заново шукає оптимальне рухове рішення, адаптуючи патерни активації моторних одиниць до поточної мікродинаміки. Це розвиває не жорсткий шаблон, а гнучку «спритність» (dexterity) — здатність швидко, раціонально і кмітливо вирішувати будь-яке раптово виниклих рухове завдання в мінливих умовах (Bernstein, 1947).

Український контекст: козацькі забави та традиційна медицина

Історичний досвід України демонструє унікальні зразки інтеграції бойових маніпуляцій з предметами в народну культуру та систему фізичного виховання. Традиційні козацькі забави і воїнські мистецтва — Бойовий Гопак і Спас — є самобутніми системами духовного і тілесного гарту.

Бойовий Гопак, реконструйований дослідниками на основі рухів традиційних танців (Гопак, Аркан, Козачок, Метелиця), історично був завуальованою формою військово-фізичної підготовки запорозьких козаків. Танцювальні елементи — стрибки («розніжка», «щупак», «пістоль»), присідання («повзунці»), швидкі махи руками — моделювали удари ногами у стрибку, підсічки, блоки й ухилення від ударів. Відпрацювання безперервного обертання шаблі по складних траєкторіях («вісімки», кругові удари з проворотами корпусу, подвійні шаблі) дозволяло козаку розвивати феноменальну швидкість реакції та координацію.

Спас — давнє воїнське мистецтво, традиційно пов'язане зі спадщиною воїнів-характерників. На відміну від акцентованого на стрибковій техніці Гопака, Спас орієнтований на ближній бій та економні захисні пластичні рухи, де маніпуляції зі зброєю використовувалися для досягнення стану високої інтуїтивної концентрації. Характерники поєднували бойові навички з глибокими знаннями в народній медицині та психофізичній саморегуляції.

Особливу увагу привертає традиційна козацька медицина, яка сповідувала принципи ненасильства над тілом та розумного гедонізму в реабілітації — ті самі принципи, про які йдеться в усьому нашому Корпусі:

- при м'язових судомах практикувалося півгодинне нерухоме лежання на свіжій полині — зняття спазмів через фітонцидний вплив та глибоке розслаблення;
- для зміцнення виснаженого організму вживали «ковальську воду» — воду, в якій охолоджували шаблі після кування, насичену оксидами заліза;
- рани ефективно лікували компресами зі свіжої риби;
- фізичне відновлення та стимуляцію кровообігу здійснювали в лазні з використанням дерезових та березових віників.

Ця медицина не знала слова «нейропластичність» — але практикувала її щодня.

Глобальний досвід: ритуальні, спортивні та оздоровчі практики

Поза східноєвропейським контекстом незалежно сформувалися розвинені системи маніпулювання предметами, що демонструють разючу схожість біомеханічних принципів. Це одне з найцікавіших відкриттів у цій темі: людське тіло всюди відкриває ті самі закони.

Індійські булави (Meels / Mudgara). Практика обертання дерев'яних булав налічує понад 2000 років. Історично ці снаряди використовувалися борцями і воїнами для розвитку сили та витривалості плечового поясу в рамках традиційних систем атлетики — ритуалів Зурхане в Персії та тамільської системи Каралакаттаї, що включала 64 типи різних махів і обертань. У XIX столітті британські колонізатори запозичили цю методику, назвавши снаряди «індійськими булавами»; вони швидко стали обов'язковим елементом фізичного виховання в арміях, коледжах і YMCA, а також увійшли до програми Олімпійських ігор 1904 і 1932 років.

Маорійські пої (Poi Spinning). Традиційне мистецтво народу маорі — початково махи утяженими мішечками на мотузках, що використовувалися воїнами для зміцнення зап'ясть і розвитку координації перед застосуванням зброї. Сучасні наукові дослідження підтверджують: при обертанні пої задіюються одночасно моторне планування, просторова орієнтація, ритмічне відчуття і білатеральна координація рук — що активує обидві півкулі мозку.

Канн де Комба (Canne de Combat, Франція) — бойове мистецтво та вид спорту, що виник на початку XIX століття як система самооборони з прогулянковою тростиною. Характеризується швидкісними амплітудними круговими ударами і безперервними захисними маневрами; вимагає суворого дотримання траєкторії та послідовного включення суглобів по кінематичному ланцюгу «зап'ясток — лікоть — плече».

Жогу ду Пау (Jogo do Pau, Португалія та Галісія) — традиційне бойове мистецтво, що зародилося серед селян північних гірських регіонів, які використовували довгі дерев'яні посохи (варапау) для самооборони та захисту худоби. Техніка ґрунтується на безперервних потужних кругових ударах і

блоках, формуючи виняткову силу хвату, стійкість і здатність захищатися від кількох нападників.

Батон-твірлінг і художня гімнастика — складнокоординаційні види спорту, де маніпуляції зі снарядами (булавами, стрічками, обручами, батонами) поєднуються з хореографією та акробатикою. Потребують найвищого рівня зорово-моторної координації та кінестетичного сприйняття.

Що об'єднує всі ці практики — від запорізької шаблі до маорійських поїї? Єдиний принцип: *хвиля, що проходить тілом від опори до кінчика снаряда*. Бернштейн описав його науково. Козаки втілювали його в танці. Батьки Ніколя відкрили його заново у «пташці». Тіло завжди знало — ми лише вчимося його слухати.

Нейропластичність і реабілітація: що відбувається в мозку

Здатність мозку змінювати свою структуру та функціональні зв'язки у відповідь на новий руховий досвід — нейропластичність — є фізіологічною основою всього, що ми описуємо в цій статті. Повторювані, складні та високоскоординовані фізичні вправи активують процеси нейрогенезу та синаптогенезу. Принцип «нейрони, які збуджуються разом, зв'язуються разом» лежить в основі відновлення втрачених моторних патернів після неврологічних травм.

Обертання предметів навколо тіла чинить потужний терапевтичний вплив на ЦНС через пропріоцептивну та вестибулярну системи. Відцентрова сила створює безперервне, динамічно змінне натягування зв'язок і м'язів; рецептори фіксують ці зміни і посилають у мозок лавинний потік імпульсів, що стимулює вироблення нейротрофічного фактора мозку (BDNF) — білка, критично важливого для синаптичної пластичності.

Дослідження з використанням ЕЕГ-сканування (NeuroCatch) та систем когнітивного тренінгу (NeuroTracker) демонструють: спеціалізовані тренування вестибулярної системи через обертання снарядів сприяють швидкій нормалізації показників ЕЕГ у пацієнтів із черепно-мозковими травмами; у

здорових учасників — виразному скороченню часу реакції та покращенню концентрації уваги; у пацієнтів після інсульту та з ранніми стадіями хвороби Альцгеймера — стійкому прогресу в координації та когнітивній діяльності.

Для педагога це означає просте: коли ваш студент бере до рук паличку і починає нею обертати — це не «відволікання від заняття». Це заняття й є, тільки іншою мовою.

Театральна педагогіка і мистецтво руху: чотири школи

Для студентів творчих вузів особливо важливим є зв'язок маніпуляцій з предметами з традицією театрального тренінгу. Тут ми зустрінемо знайомі обличчя — і впізнаємо в їхніх методах ту саму логіку рівнів Бернштейна.

Метод Жака Лекока. Видатний французький театральний педагог розглядав тіло як первинний інструмент виразності актора. Його метод базується на понятті «нейтрального стану» тіла, що досягається через роботу з нейтральною маскою: актор звільняється від повсякденних фізичних звичок і психологічних масок, стаючи гранично відкритим для зовнішнього простору. Розроблені Лекоком «20 рухів» — строго кодифіковані рухові формули, подібні до музичних гам, — актор має регулярно відточувати для досягнення ідеальної точності (justesse) жесту.

Ключові практики Лекока для нашого контексту: тілесний аналіз елементів і матеріалів (актори фізично проживають якості стихій — Вогню, Води, Повітря, Землі — та матеріалів: м'якого каната, в'язкого меду, твердого заліза; ці текстури потім переходять у пластику персонажа) та сім рівнів тілесного напруження — шкала станів від кататонічного розслаблення через нейтральну готовність, саспенс і пристрасть до ригідного блокування суглобів, що має комічний ефект. Ця шкала — прямий аналог того, що Бернштейн описує як «передналаштування»: тіло обирає рівень тонусу ще до початку дії.

Психофізичний тренінг Єжи Гротовського. Польський режисер розробив систему тренінгу, спрямовану на подолання ментальних і тілесних бар'єрів актора за принципом via negativa — знищення перешкод, а не

накопичення готових навичок. Студенти виконують просту дію, а потім тричі повторюють її, послідовно видаляючи всі зайві мікрорухи, паузи та побутові сигнали — поки не залишиться чиста суть дії. Це — Бернштейн у театральному одязі: звільнення ступенів свободи через свідоме вилучення зайвого.

Система Тадасі Судзукі. Японський режисер побудував метод на утриманні актором свого фізичного центру ваги (розташованого нижче пупка) та його співвіднесенні з точкою фокусу уваги поза сценою — суперником або партнером («айте»). Тренінг включає жорстку ритмічну ходьбу, тупання по підлозі (stomping) для видобування резонансної енергії землі та фіксацію вибухових статичних поз («статуй»). Це — рівень А і В у чистому вигляді: робота з тонусом, ритмом і зв'язком із опорою.

В'юпоінти (Viewpoints) Анни Богарт. Імпровізаційна структура, що дозволяє акторам досліджувати простір і час через дев'ять фізичних параметрів: архітектура, форма, жест, рисунок підлоги, просторові відношення, повторення, темп, тривалість і кінестетична відповідь. Маніпуляції з тренувальними палицями у рамках цієї системи дозволяють акторам чіткіше зчитувати геометрію простору та миттєво реагувати на траєкторії партнерів — без попереднього сценарію.

Універсальна трифазна структура руху

Незалежно від конкретної школи, будь-який скоординований рух актора зі снарядом підпорядковується єдиній структурі:

Руховий цикл = Підготовка (Замах) → Дія (Імпульс) → Точка (Фіксація)

Ця тріада забезпечує економію виразних засобів, чіткість сценічного малюнку і дозволяє глядачеві легко зчитувати траєкторію та намір актора. Вона ж — у зменшеному масштабі — присутня в кожному ударі по клавіші, кожному поклоні смичка, кожному кроці танцівника.

Висновки та науково-методичні рекомендації

Синтез фізіологічного вчення Бернштейна, українських козацьких традицій та світового досвіду дозволяє сформулювати чотири рекомендації для впровадження в практику творчих вишів.

1. Впровадження снарядової пластики на ранніх етапах навчання. Використання легких палиць та булав дозволяє ефективно подолати стадію «заморожування» ступенів свободи, привчаючи студентів організовувати рух цілісно — від стоп і таза через хребет до снаряда, а не лише «рукою від зап'ястка».

2. Освоєння принципу «повторення без повторення». Тренувальний процес має будуватися на постійній зміні умов: варіюванні ваги снаряда, обмеженні зорового контролю, введенні несподіваних просторових перешкод. Це стимулює пропріоцептивну систему і розвиває справжню координаційну гнучкість — а не відтворення завченого шаблону.

3. Білатеральна координація для когнітивної стимуляції. Асинхронна робота обох рук активує міжпівкульні зв'язки, що критично важливо для акторів та музикантів в умовах багатозадачності.

4. Інтеграція з психофізичною саморегуляцією. Ритмічне фланкування сприяє досягненню стану «потоку», знижує сценічну тривожність і оптимізує роботу вестибулярного апарату — забезпечуючи артисту впевнену присутність на сцені.

Тілу потрібна гра, інерція та радість відкриття простору. І коли дитина бере до рук звичайний провід від зарядки і починає обертати його навколо себе — її Пегас розправляє крила, готуючись до нового, вільного польоту.

Список використаних джерел

1. Bernstein, N. (1947). On the construction of movements. Medgiz.
2. Bernstein, N. (1996). On Dexterity and its Development. Motor Control.

3. Bogart, A., & Landau, T. (2005). The Viewpoints Book: A Practical Guide to Viewpoints and Composition. Theatre Communications Group.
4. Combat Hopak: Cossack Martial Art. (n.d.). Hmelnytskyi Combat Hopak Federation. URL: https://hopak.km.ua/boyovy-hopak/
5. GriffinOT. (n.d.). Let's talk about proprioception - our hidden sixth sense! URL: https://www.griffinot.com/what-is-proprioception/
6. Human Kinetics. (n.d.). Stages of learning new motor skills: Bernstein's model. URL: https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/stages-of-learning-new-motor-skills-bernsteins-model
7. Lecoq, J. (2000). The Moving Body: Teaching Creative Theatre. Methuen Drama.
8. MudgarClub. (n.d.). Indian Clubs Guide: History, Benefits and How to Use. URL: https://www.mudgarclub.com/blogs/mudgarclub/indian-clubs-guide
9. NeuroTracker. (n.d.). How Spinning is Opening New Frontiers for Brain Health. URL: https://www.neurotrackerx.com/post/how-spinning-is-opening-new-frontiers-for-brain-health
10. OccupationalTherapy.com. (n.d.). Proprioceptive Rehab: 30 Practical Ideas And Interventions For The Neuro Patient. URL: https://www.occupationaltherapy.com/articles/proprioceptive-rehab-30-practical-ideas-5694
11. Spas Center. (n.d.). Про Спас / Spas. URL: https://spas.center/ua/pro--spas-/-spas-
12. Suzuki, T. (1986). The Way of Acting: The Theatre Writings of Tadashi Suzuki. Theatre Communications Group.
13. UA Modna. (2015). Спас та Бойовий гопак. Різниця та їх сутність. URL: https://uamodna.com/articles/malovidomi-boyovi-mystectva-spas-ta-boyovyy-gopak-riznycya-ta-yih-sutnistj/
14. На Урок. (2020). Презентація "Бойові мистецтва козаків". URL: https://naurok.com.ua/prezentaciya-boiyovi-mistectva-kozakiv-7632.html

15. На Урок. (2021). Презентація на тему: "Гопак-бойове мистецтво козаків". "Як козаки лікувалися...". URL: https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-gopak-boyove-mistectvo-kozakiv-yak-kozaki-likuvalisya-428222.html
16. Укрінформ. (2014). Коли гопак як кістка в горлі. URL: https://www.ukrinform.ua/rubric-other_news/1850252-gopakivtsi__voiini_svitla_pravdi_dobra_i_lyubovi__golova_federatsiii_boyovogo_gopaka_ukraiini_2058474.html
17. Wikipedia. (n.d.). Indian club. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Indian_club
18. Wikipedia. (n.d.). Jogo do pau. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Jogo_do_pau

Побутовий танець у творчій педагогіці: від хороводу до нейрофізіології

Є одна річ, яку нормальна театральна або музична дитина знає краще за будь-якого педагога: через п'ятнадцять хвилин сидіння на стільці тіло починає жити своїм власним життям. Воно починає бузити. Воно хоче рухатися — не тому що учень неуважний або невихований, а тому що так влаштовано людське тіло, яке протягом тисячоліть еволюції не передбачало тривалого нерухомого сидіння як природного стану.

У моїй педагогічній практиці з дітьми це давно вирішено просто і весело. Ми робимо рухову перерву — і найчастіше це побутовий народний танець у різних формах.

Ми водимо хороводи. Розділяємося на два «рукави» і женемося один за одним, лишаючись у побудові і розспівуючи фольклорні пісеньки, — і в цей момент зникає скутість, очі загоряються, голоси відкриваються. Ми граємо в «джерельце», у «капелюха» (той, хто залишився без пари, танцює в капелюсі в центрі кола), у «швабру» — коли падає швабра, пари мусять помінятися партнерами, а хто не встиг — танцює зі шваброю під загальний регіт. Ми граємо в ігри, де один ряд «наступає» на інший, а потім відступає, — і в цьому простому русі вперед-назад раптом прокидається щось архаїчне і радісне, якесь колективне тіло, яке мислить синхронно.

Після таких п'яти хвилин можна знову сісти і займатися ще двадцять — і це будуть зовсім інші двадцять хвилин.

У індивідуальних заняттях з фортепіано та вокалу танцювальні паузи теж можливі, але переважно для найменших. Дорослі інструменталісти, як правило, надають перевагу фланкуванню — про це докладно в попередньому розділі. Але принцип єдиний: рух перемикає рівні, тіло «скидає» накопичений контрольний тонус і повертається до інструменту оновленим.

Чому це працює — пояснює нейрофізіологія. І тут нам знову допоможе Бернштейн.

Побутовий танець крізь призму рівнів: коротке нагадування

Як ми вже з'ясували в попередніх розділах «Корпусу Пегаса», теорія побудови рухів Миколи Бернштейна описує п'ять рівнів моторного контролю — від архаїчного тонічного (A) до найвищого символічного (E). Кожен рух людини одночасно задіює всі рівні, але ведучим є той, що визначає зміст і мету дії.

Для побутового танцю ця вертикаль виглядає так:

Рівень A (тонус, рівновага) — основа будь-якого руху: підтримання пози, заземлення, мікрорегуляція м'язового тонусу під час танцю. Саме тут «відпускаються» локальні м'язові затиски — ті самі, що накопичуються від тривалого нерухомого сидіння.

Рівень B (синергії, ритм) — ритмічні циклічні кроки, похитування, симетричні та асиметричні координації рук і ніг. Це рівень «м'язової мелодії»: тут рух автоматизується і стає задоволенням, а не зусиллям.

Рівень C (просторове поле) — переміщення залом, перешикування (кола, лінії, «рукави»), взаємодія з простором і партнерами. Тут учень «захоплює» простір і перестає його боятися — це пряма терапія для тих, хто страждає від просторової тривожності та страху сцени.

Рівень **D** (предметна дія) — сюжетно-рольові елементи, імітація побутових рухів (сіяння, прядіння), маніпуляції з предметами (хустка, капелюх, швабра). Тут вмикається нарратив: рух набуває *причини*.

Рівень **E** (смисл, символ) — вільна імпровізація, трансляція емоцій, розуміння метафоричної мови танцю. Це вершина: рух стає висловлюванням. Тут відбувається те, заради чого все затіяно, — психосоматична інтеграція, катарсис, самовираження.

Принципова відмінність побутового танцю від академічного балету полягає саме в цьому: балет вимагає колосальної уваги до жорстких технічних канонів, що штучно фіксує домінування рівнів B і C і не дає людині «вийти» на рівень E без довгих років підготовки. Побутовий танець оперує фізіологічно комфортними, культурно знайомими рухами — і тому рівень E досягається

майже миттєво. Саме тому п'ять хвилин хороводу дають більше для відкриття голосу або рук, ніж двадцять хвилин додаткових вправ.

Примітка про формулу

НоутбукЛМ, мій старанний ШІ-асистент у своєму огляді цього матеріалу запропонував математичний запис стану психофізичної гармонізації:

$$\Psi_state = f(E_meaning \otimes (D_action + C_space + B_synergy + A_tone))$$

Формула красива, і ідея за нею правильна: смисловий рівень Е не *додається* до нижніх рівнів, а *множить* їх, трансформує всю рухову ієрархію. Але скажемо чесно: це не рівняння в математичному сенсі, а метафора у мові математики. Тензорний добуток тут — поетичний образ, а не обчислювальна операція. Для нас, педагогів, важлива не формула, а інтуїція, яку вона передає: коли людина танцює *зі смислом* — її тіло працює інакше, ніж коли вона просто відтворює кроки.

Два потоки: як танець гармонізує особистість

Психофізіологічна гармонізація, що виникає в побутовому танці, має двосторонню динаміку — і це одне з найцікавіших відкриттів у цій темі.

Низхідна модуляція (зверху вниз). Смисловий образ або сильне емоційне переживання, що виникає на рівні Е, миттєво реорганізовує тонічну активність рівня А і координаційні синергії рівня В. Психіка використовує тіло як пластичний резонатор. Простий народний крок, що виконується з внутрішнім посилом «вітання» або «подолання перешкоди», гармонізує тонус скелетної мускулатури і усуває сценічні затиски — набагато ефективніше, ніж пряма команда «розслабся». Саме тому «вітанцьовуються» страх, гнів, тривога: тіло отримує санкцію вивільнити те, що в повсякденному житті воно тримає заблокованим.

Висхідна активація (знизу вгору). Прості ритмічні патерни побутового танцю, вкорінені на рівнях А і В, посилають потужний і впорядкований потік

пропріоцептивної інформації в кору головного мозку, активуючи її енергетичний потенціал. Безпечний, передбачуваний і естетично привабливий характер рухів зчитується мозком як сигнал біологічного благополуччя — і у відповідь генеруються позитивні емоції на рівні Е, підвищується самооцінка, зміцнюється відчуття власної тілесності.

Обидва потоки працюють одночасно і підсилюють один одного. Саме тому хоровод із фольклорною пісенькою — це не «відпочинок від навчання», а навчання іншими засобами.

Культурно-історична генеалогія: танець як найдавніший психотерапевт

Практика використання простих рухових форм для катарсису, відреагування емоцій і гармонізації душі має кілька тисяч років.

У Стародавній Греції існувало поняття **орхестики** (грец. *orxestika*) — мистецтва гармонійного, виразного руху, що розглядалося як найважливіший засіб виховання моральності (*етосу*) і досягнення душевної рівноваги (*калокагатії*). Антична орхестика слугувала інструментом налаштування внутрішніх ритмів людини на ритми соціальні та космічні — що цілком відповідає сучасному розумінню рівня Е як регулятора життєдіяльності.

У концепції Виготського особистість розуміється не як застигла психічна сутність, а як динамічна «драма», що розгортається через активне оволодіння власною поведінкою за допомогою культурних засобів. Танець — один із перших і найпотужніших таких засобів: він дозволяє людині регулювати афективні стани ще до того, як слово набуває цієї здатності.

Традиційні суспільства незалежно виробили рухові практики з виразним психотерапевтичним ефектом:

Траурні та поминальні танці (наприклад, похоронні танці удмуртів) — облечення хаотичного психічного страждання в жорстку ритмічно організовану ритуальну форму дозволяло спільноті колективно пережити і «утилізувати»

травмуючий досвід. Горе, яке не можна висловити словами, «вистанцьовується» тілом.

Військові та бойові танці — для психологічного звільнення від страху, мобілізації енергетичних ресурсів і формування відчуття єдності перед боєм. Козацький Гопак, про який ми вже говорили в попередньому розділі, — один із найяскравіших прикладів цього.

Цілительні та екстатичні ритуали — шаманські практики і традиційні народні танці (зокрема, італійська тарантела) залучали людей до інтенсивної рухової активності для «вилікування» від меланхолії та душевних розладів. Сучасна танцювально-рухова терапія (ТРТ) активно запозичує ці структури — і підтверджує їхню ефективність нейронауковими методами.

Нейропсихологічні дослідження фіксують: при тяжких дегенеративних процесах (хвороби Альцгеймера і Піка), що супроводжуються регресом когнітивної сфери лівої півкулі, методи невербальної ТРТ забезпечують компенсаторну активацію правої півкулі, суттєво підвищуючи якість життя пацієнтів. При роботі з хворими на шизофренію ТРТ виступає як метод правопівкульної психотерапії: через невербальні канали вдається відновити контакт із тілом, розвинути емпатію і покращити соціалізацію. Техніка «дзеркального відображення» рухів партнера в танці активує дзеркальні нейрони, стимулюючи інтуїтивне взаєморозуміння і знижуючи рівень соціальної тривожності.

Аргентинське танго використовується в гештальт-терапії для опрацювання фази «переконтакту» — того моменту, що передує встановленню повноцінного психологічного та фізичного контакту з партнером. Те саме танго застосовується в реабілітації онкологічних хворих як засіб боротьби з депресією через чергування фаз мобілізації та розслаблення.

Усе це — не відступ від теми. Це контекст, у якому наш хоровод із «рукавами» і гра зі шваброю займають своє місце в тисячолітній традиції.

Розвиток рухової експертності: від новачка до майстра

У процесі навчання студентів творчих вишів відбувається якісна перебудова рухової пам'яті — і це варто розуміти, щоб правильно будувати педагогічний процес.

Згідно з дослідженнями когнітивної репрезентації моторних навичок (Шак і Мехснер, метод структурно-розмірного аналізу SDA-M), у довготривалій пам'яті людини рухові дії кодуються у вигляді ієрархічних деревоподібних структур із базових рухових концептів (БРК). У висококласних майстрів ці структури впорядковані й інваріантні — чітко розділені на функціональні фази, що ідеально відповідають біомеханічним вимогам дії. У початківців рухові репрезентації фрагментовані та хаотичні.

Для педагогіки побутового танцю це означає конкретне:

На **початковому етапі** студент спирається на зовнішні орієнтири і поверхневі ознаки руху, витрачаючи багато енергії на контроль траєкторій. Тут ефективні жорстко структуровані завдання: «крок — крок — поворот», чітка схема хороводу, зрозуміла роль у грі.

У **процесі автоматизації** БРК структуруються в логічні функціональні ланцюжки. Свідомість звільняється від рутинного контролю за рухом — і може зайнятися смислом. Саме тут відкривається рівень Е: студент починає не «виконувати кроки», а *танцювати*.

На **рівні майстерності** виходить на перший план вільна імпровізація, де акцент зміщується на творчу інтерпретацію смислів. Для таких студентів хоровод — не вправа, а медіум: через нього вони говорять щось важливе собі й одне одному.

Практичний висновок: не варто поспішати від структури до свободи. Структура — не обмеження, а контейнер, у якому свобода стає можливою. «Швабра» і «джерельце» — це структура. Але всередині цієї структури трапляється справжнє.

Прикладні рекомендації для творчої педагогіки

Пріоритет смислового образу над моторною точністю. Педагог має орієнтувати студентів не на механічне копіювання кроків (рівні B і C), а на проживання внутрішньої метафори руху (рівень E). Простий народний крок, виконаний із внутрішнім посилом «вітання» або «подолання перешкоди», миттєво гармонізує тонус скелетної мускулатури і усуває сценічні затиски.

Безпечний тілесний контейнер. Побутовий танець пропонує студентові історично апробовані, психологічно безпечні рухові формули: коло, хоровод, парне спрямування. Для студентів творчих вишів, які часто страждають від страху публічної оцінки, ці традиційні структури слугують захисною формою, що знижує тривожність і дозволяє безпечно проявляти приховані емоції. У грі зі шваброю ніхто не «виступає» — усі просто грають. І саме тому раптом починають виступати.

Фасилітація міжпівкульної взаємодії. Перехресні кроки, синкоповані притупування і симетрично-асиметричні рухи рук, характерні для народної хореографії, оптимізують зв'язки між правою і лівою півкулями головного мозку. Це не лише покращує моторну координацію, але й стимулює креативність, образне мислення і здатність до імпровізації.

Рефлексія тілесного досвіду. Після виконання танцювальних практик студентам необхідно дати можливість вербалізувати свої відчуття. Переведення соматичного досвіду рівнів A і B у знакові структури рівня E — через обговорення образів і емоційних станів, що виникли, — сприяє глибокій інтеграції особистості. Це ключова навичка для майбутніх акторів, режисерів і хореографів: вміти говорити про те, що відбулося в тілі.

Замість висновку: чому хоровод — це серйозно

У цьому розділі (як і в багатьох інших) немає сенсаційних відкриттів. Побутовий танець — давній і добре перевірений інструмент. Те, що він «працює», знають усі практикуючі педагоги. Що нового дає нам Бернштейн і Виготський? Вони дають нам *мову* для розуміння того, чому це працює.

А мова важлива. Вона дозволяє нам не просто інтуїтивно «відчути», що п'ять хвилин хороводу перед голосовими вправами дадуть більше, ніж ще п'ять хвилин розспівування — але й пояснити це студентові, колезі, адміністратору, який скорочує «непрофільні» заняття. Вона дозволяє нам усвідомлено проектувати ці паузи, вибирати їхню форму, дозувати їхню інтенсивність.

І вона нагадує нам про те, про що ця книга говорить від першої сторінки: тіло — не транспортний засіб для розуму. Тіло — це сам розум, взятий у русі.

Хоровод — це не перерва між думками. Це думка, що рухається.

Список використаних джерел

1. Leitlinienprogramm Onkologie. (2022). Psychoonkologie - Langversion 2.01
2. Пси.су. (б.р.). «Конкретна психологія людини» Л. С. Виготського як основа танцювально-рухової терапії. URL: https://psy.su/feed/12520/
3. Dhillon, K. K., & Ulmer, J. B. (2022). Everyday Dance Narratives: Visual Biography and Creative Movement Pedagogies with Refugee Youth. Journal of Dance Education, 22(3), 206-210.
4. Lobach, Y., Romero-Ramos, Ó., Romero-Ramos, N., Niźnikowski, T., & Fernandez-Rodriguez, E. F. (2023). Polish Journal of Sport and Tourism, 30(4), 45-50.
5. Вісник нових медичних технологій. (2007). Особливості побудови рухів з позиції біомеханіки та психофізіології. URL: http://www.vnmt.ru/Bulletin/E2007-1/E071s3.pdf
6. Quizlet. (б.р.). Рівні побудови рухів (Бернштейн). URL: https://quizlet.com/ru/871745804/
7. Růžičková, L. T., Andrashko, V., & Procházka, R. (2025). From perception to transformation: The contribution of dance movement therapy through phenomenological and neurobiological lenses. The Arts in Psychotherapy.
8. Дефектологія Проф. (б.р.). Поняття психомоторики та рівні організації рухів. URL:

https://www.defectologiya.pro/zhurnal/ponyatie_psixomotoriki_i_urovni_organizaczii_dvizhenij/

9. ВКонтакте. (2020). Рівні побудови рухів за М. О. Бернштейном. URL: https://vk.com/@sovanynny-urovni-postroeniya-dvizhenii-po-nabernshteinu
10. Воронова, А. Є. (2021). Логоритміка для дітей 5–7 років: методичний посібник. URL: https://hmk.am/wp-content/uploads/2021/03/voronova_ae_logoritmika_dlia_detei_57_let_metodicheskoe_poso.pdf
11. Широканова, А., Сацук, І. (б.р.). Побудова рухового навику за концепцією М. О. Бернштейна. URL: https://elib.institutemvd.by/jspui/bitstream/MVD_NAM/3229/1/Shirokanova_Satsuk.pdf
12. Центр здоров'я дітей. (2023). Рекомендації зі стимуляції рухових навичок. URL: https://nczd.ru/wp-content/uploads/2023/08/rekomend-stimul-dvig-navik-2022.pdf
13. ResearchGate. (б.р.). М. О. Бернштейн — засновник сучасної біомеханіки. URL: https://www.researchgate.net/publication/306007638
14. Shack, T., & Mechsner, F. (2006). Representation of motor skills in human long-term memory. Neuroscience Letters, 391(3), 77–81. URL: https://www.researchgate.net/publication/7500882
15. Tchernik, I. (2017). Piano Injury Prevention [MA thesis]. URL: https://www.scribd.com/document/695859248/Tchernik-Ioulia-2017-MA-2
16. UConn KIDS. (2023). Expanding Children's Abilities Through Dance. University of Connecticut.

Нейрофізіологічні та психофізіологічні механізми споглядальних станів у виконавській діяльності артиста

Ми почали цей блок із руху зовнішнього: козацька шабля, хоровод, «пташка» Миколи, прилив віртуозності після фланкування палицею. Тепер час запитати: що відбувається, коли все це вже засвоєно — коли тіло навчилося довіряти образу і не чинити опору? Що відбувається в ту мить, коли артист перестає «грати» і починає ширяти?

Практики знають цей стан добре. Його важко викликати навмисне — але його можна впізнати і, як виявляється, можна цілеспрямовано готувати до нього умови. Саме цьому присвячена ця стаття — найбільш «наукова» в усьому Корпусі. Тут немає хороводів і жартів зі шваброю. Тут є нейрофізіологія.

Автор свідомо залишає цей текст у жанрі наукового огляду: так він чесніший перед матеріалом. Але перш ніж увійти в нього — одне особисте зауваження. Коли я вперше прочитав про proprioceptive fading і про те, як дефолтна мережа мозку «вмикається» в момент злиття виконавця з музикою, — я нарешті отримав мову для того, що сорок років спостерігав у своїх учнів і відчував сам. Іноді наука потрібна не для того, щоб відкрити щось нове, а щоб назвати те, що ти вже давно знаєш.

Феноменологія «стану витання» у виконавських мистецтвах

У професійному дискурсі сценічного мистецтва особливе місце посідає специфічний стан психіки та тіла, який у педагогічній і психологічній літературі часто описують як «стан витання». Цей феномен характеризується суб'єктивним відчуттям надзвичайної легкості, свободи рухів, тимчасовим зникненням відчуття фізичних зусиль та ілюзією того, що складні

координаційні завдання вирішуються самі собою, без жорсткого свідомого контролю.

Нагадуємо матеріал першого тому Корпуса Пегаса: видатний дослідник соматичної регуляції Фредерік Маттіас Александер одним із перших сформулював принцип психофізичної єдності, стверджуючи, що будь-який психічний або емоційний намір миттєво транслюється у м'язове напруження (Alexander, 2001). Він зауважив, що прагнення досягти художнього результату «за будь-яку ціну» викликає так звану реакцію зляку (*startle reaction*) — вроджений рефлекторний патерн із закиданням голови, напруженням м'язів шиї, затисканням гортані та загальним згортанням тіла, що суттєво посилюється під сценічним хвилюванням (Alexander, 2001; Dimon, 2011).

Александер довів: замість спроб виправити поставу вольовим напруженням протилежних м'язів, виконавець має оволодіти навичкою *гальмування* (inhibition) звичних реакцій. Це активує «первинний контроль» (primary control) — вроджену систему динамічного вирівнювання голови, шиї та хребта, основу оптимальної координації (Vineyard, 2007).

У психологічній науці цей стан детально описаний Михаєм Чіксентміхайї в концепції «потоку» (*flow*): повна концентрація на поточному моменті, стирання меж між дією та виконавцем, зміна відчуття часу (Csikszentmihalyi, 2009). Спортивна психологія оперує схожим поняттям «перебування в зоні» (*the zone*) — пікова ефективність при мінімальному суб'єктивному напруженні.

Бернштейн зазначав: за умов монотонного, передбачуваного руху, вільного від несподіваних збурень, потреба у постійній зовнішній корекції зменшується — і нервова система переорієнтовує увагу на внутрішні процеси саморегуляції (Bernstein, 1947). Таким чином, «стан витання» є закономірним результатом специфічної нейрофізіологічної перебудови, що починається з периферійних рецепторів і завершується реорганізацією вищих асоціативних мереж кори.

Сенсорна адаптація як базовий механізм

Фундаментом для виникнення споглядальних станів є робота периферичного відділу сенсорних систем. Рецептори здійснюють первинний аналіз та кодування інформації про стан зовнішнього і внутрішнього середовища, перетворюючи енергію подразника на нервовий імпульс (Сенсорні системи, 2021).

Залежно від структури розрізняють *первинновідчуваючі* рецептори (трансформація відбувається безпосередньо в закінченнях сенсорного нейрона — шкірна, нюхова системи) та *вторинновідчуваючі* (сигнал передається через спеціалізовану клітину ненервового походження — зорова, слухова, вестибулярна системи) (Біофізика сенсорних систем, 2017).

Універсальною властивістю рецепторного апарату є **сенсорна адаптація** — зниження чутливості при тривалій незмінній дії стимулу. За швидкістю процесу рецептори поділяють на:

- *швидкоадаптовані* (фазні) — реагують лише на динамічні зміни; приклад: тільця Пачіні, що сприймають вібрацію;
- *повільноадаптовані* (тонічні) — продовжують сигналізувати про силу подразника; приклад: м'язові веретена, диски Меркеля (LibreTexts, б.р.).

Для артиста у стані відносної нерухомості або циклічного ритмічного руху сенсорна адаптація виступає як фізіологічний фільтр. Коли вхідний потік сигналів від тактильних і пропріоцептивних рецепторів стає абсолютно передбачуваним і монотонним, мозок перестає витрачати ресурси на обробку цієї фонової інформації. Виникає ефект сенсорного відключення від периферії: зовнішній світ і тривіальні тілесні сигнали відступають, дозволяючи виконавцеві спрямувати увагу на тонкі художні завдання.

Proprioceptive fading: згасання пропріоцептивного фону

Особливим проявом сенсорної адаптації є *proprioceptive fading* — прогресуюче зниження точності ментального уявлення про положення тіла та

кінцівок за умов тривалої відсутності зорового контролю й активного руху (PMC, 2023). Без візуального зворотного зв'язку точність сприйняття положення кінцівки з часом «дрейфує» і слабшає.

Цей дрейф виникає через адаптацію висхідних шляхів при статичному стані пропріоцепторів. Він миттєво компенсується навіть короткочасними ізометричними скороченнями або пасивними мікрорухами, що оновлюють інформаційну карту тіла. Проте під час безперервної гри на інструменті, навіть коли інформація про абсолютне положення «дрейфує», загальна траєкторія рухів зберігається — що свідчить про високу автономність моторних програм (Frontiers, 2018).

При тривалому утриманні постуральної рівноваги *proprioceptive fading* призводить до специфічного психофізіологічного ефекту: виконавець відчуває «розчинення меж власного тіла» та злиття з інструментом чи простором сцени. Пропріоцептивна інформація, що зазвичай обробляється в тім'яній корі та задній тім'яній корі (PPC), різко зменшує свою інтенсивність. Дослідження кортикокінематичної когерентності (CKC) підтверджують: надмірний і хаотичний потік сигналів від м'язів *заважає* тонкій координації рухів. Зниження цього фонового шуму створює умови для глибокої центральної перебудови (PLOS One, 2024).

ЕЕГ-картина споглядального стану

Зв'язок між стабілізацією пози і заглибленням у споглядальні стани чітко простежується за даними електроенцефалографічних досліджень.

Альфа-ритм (8–12 Гц). У стані спокійної пильності з заплющеними очима реєструється потужний альфа-ритм у потиличних і парієтальних ділянках. Згідно з теорією когнітивного контролю Граттона, альфа-коливання відповідають за проактивний контроль — утримання поточних ментальних репрезентацій та активне гальмування зон, що обробляють завади (Neurosity, б.р.; Frontiers, 2021). Збільшення синхронності альфа-ритму діє як захисний бар'єр (*sensory gating*), що оберігає внутрішній простір артиста від зовнішніх

подразників. Виражена фронтальна альфа-асиметрія (FAA) корелює з суб'єктивною глибиною медитативного занурення (Frontiers, 2025).

Тета-ритм (4–8 Гц). При поглибленні споглядання зростає амплітуда тета-хвиль, зокрема фронтального медіального тета-ритму (Fmθ). Якщо альфа-ритм *захищає* фокус уваги, то тета-ритм забезпечує реактивний контроль — гнучке оновлення рухових програм та моніторинг помилок (PMC, 2017). Під час балансування на нестабільній опорі спочатку спостерігається падіння обох ритмів через стресову реакцію. Проте після адаптації амплітуда тета-ритму відновлюється і зростає — що свідчить про покращення пропріоцептивного контролю і перехід мозку в режим розслабленої готовності (PubMed, 2025; ResearchGate, 2025).

У процесі тренування переходи між альфа- та тета-домінантними станами відбуваються хвилеподібно. Цей феномен лежить в основі *альфа-тета нейрофідбек-тренінгу*, що дозволяє безпечно вивільняти творчі ресурси та долати сценічний страх (Neurofeedback.io, б.р.).

Ідеомоторний спокій

Для досягнення високої виконавської майстерності критично важливо усунути паразитне м'язове напруження, що виникає внаслідок фонової ідеомоторної активності. Ідеомоторні реакції — це мимовільні мікроскорочення м'язів, що супроводжують *уявлення* про рух або виникають під впливом тривожного очікування дії (Alexander, 2001). Коли виконавець намагається «контролювати» кожен свій крок, він створює надлишковий м'язовий шум, що призводить до затискання антагоністів.

Ідеомоторний спокій полягає у замовканні цієї фонової активності за умов відсутності безпосереднього вольового тиску на рухову систему.

Цей механізм пояснюється рівневою теорією Бернштейна (Bernstein, 1947; ResearchGate, б.р.):

Рівень А (руброспінальний) — регулює базовий м'язовий тонус, утримання постури, розподіл напруги між м'язами тулуба й шиї, гасіння вібрацій.

Рівень В (таламо-палідарний) — відповідає за внутрішню координацію, складні м'язові синергії, ритмічність та пластичну виразність кінцівок.

За умов правильного використання тіла виникає феномен «замовкання» підкіркових рівнів А та В. Коли виконавець знаходить оптимальну постуральну рівновагу, система утримує баланс без залучення свідомої уваги. Замість неефективного «заморожування» ступенів свободи нервова система створює *динамічні моторні синергії* (Todorov & Jordan, 2002): якщо один м'яз відхиляється від траєкторії, інші миттєво й автоматично компенсують це відхилення.

Коли підкіркові рівні А та В працюють автономно, фонова ідеомоторна активність знижується. Провідний рівень (наприклад, рівень D — смислове наповнення й художня дія) отримує можливість керувати виконавським актом безпосередньо, без необхідності долати опір затиснутого тіла (Bernstein, 1947).

Дефолтна мережа мозку (Default Mode Network)

Описане затихання периферійних і підкіркових процесів створює умови для реорганізації вищих інтеграційних систем. Ключова з них — **дефолтна мережа мозку** (*Default Mode Network*, DMN), що об'єднує медіальну префронтальну кору (mPFC), задню поясну кору (PCC), прекунеус та кутову звивину (Wikipedia, б.р.). DMN надзвичайно метаболічно активна — споживає близько 20% енергетичних ресурсів мозку навіть у стані повного фізичного спокою (ReachLink, б.р.).

У звичайному житті DMN демонструє реципрокні стосунки з **мережею позитивної задачі** (*Task-Positive Network*, TPN), що керує зовнішньо спрямованою, аналітичною увагою. Перемикання між цими антагоністичними мережами здійснює **салієнтна мережа** (*Salience Network*) — передня інсула та передня поясна кора.

Коли людина фокусується на чітко визначеній зовнішній задачі, TPN активується, а DMN пригнічується. У стані спокою — навпаки: DMN забезпечує вільне блукання думок, автобіографічну пам'ять, саморефлексію. Проте надмірна ізольована активність DMN часто веде до деструктивної румінації, тривожності та страху перед сценічним виступом (Psychology Today, б.р.).

Порівняння двох мереж у таблиці:

Параметр	**DMN**	**TPN**
Ключові вузли	Медіальна префронтальна кора, задня поясна кора, прекунеус	Дорсолатеральна префронтальна кора, задній парієтальний комплекс
Спрямованість уваги	Внутрішня (інтроспекція, уява, спогади)	Зовнішня (аналіз, цілеспрямована дія)
Суб'єктивний стан	Творче блукання або румінація	Фокус на технічних деталях
При імпровізації	Зростання зв'язків із контрольними мережами	Зниження жорсткого домінантного контролю

Під час художнього виконання, особливо в моменти творчої імпровізації, спостерігається унікальний нейрофізіологічний патерн: замість звичного протистояння між DMN та TPN відбувається їхнє **функціональне об'єднання** (PMC, 2024). У досвідчених імпровізаторів під час виконання фіксується зростання динамічного зв'язку між ключовими вузлами DMN та зоровими й фронтопарієтальними контрольними мережами.

Одночасно підвищується функціональний зв'язок між дорсальною мережею уваги та мигдалеподібним тілом — що забезпечує тонку емоційну регуляцію та залученість. Така інтеграція дозволяє DMN вільно генерувати нелінійні художні образи, тоді як фронтопарієтальна мережа миттєво втілює їх у моторику — *без деструктивного внутрішнього цензурування*. Виконавець

позбавляється страху зробити помилку і відчуває абсолютне злиття з процесом творчості (PMC, 2024; ResearchGate, 2016).

Інтеграційна модель: каскад від периферії до корки

Суб'єктивне переживання витання, розчинення тілесних кордонів і блаженного споглядання є результатом синергетичної взаємодії периферійних, підкіркових і вищих кіркових механізмів. Кожен етап закономірно зумовлює наступний.

Крок 1. Якісне постуральне вирівнювання за принципом первинного контролю — усунення паразитної напруги в зоні голови та шиї (Alexander, 2001; Vineyard, 2007).

Крок 2. Стабілізація постури у полі гравітації → глибока сенсорна адаптація: монотонні сигнали від рецепторів тиску та м'язів перестають сприйматися як інформативно значущі.

Крок 3. *Proprioceptive fading* послаблює відчуття фізичних кордонів тіла (PMC, 2023).

Крок 4. Рівні A та B за Бернштейном переходять у режим саморегуляції та автоматичної компенсації ступенів свободи → фонова ідеомоторна активність затихає (Bernstein, 1947; Todorov & Jordan, 2002).

Крок 5. На рівні ЦНС — синхронізація альфа- та тета-ритмів: альфа блокує сторонній сенсорний шум, фронтальний медіальний тета забезпечує внутрішню концентрацію і пластичність мислення (Neurosity, б.р.; PMC, 2017).

Крок 6. Знімається антикореляційний бар'єр між DMN та мережами активної дії. Творчі імпульси, що вільно народжуються в надрах DMN, отримують прямий доступ до моторних систем — оминаючи фільтри раціонального сумніву й тривоги (PMC, 2024).

Суб'єктивно це переживається як «потік», у якому виконавець стає чистим медіумом художнього образу.

Практичні висновки для педагогіки виконавських мистецтв

Постуральні та рухові умови. Педагог має створити умови, що запобігають реакції зляку та надлишковому м'язовому тонусу. Будь-які спроби зафіксувати позу учня жорсткими інструкціями активують ко-контракцію антагоністів, що різко підвищує ідеомоторний шум. Натомість рухові завдання мають формуватися через **метафори легких напрямків**: «дозволити шиї бути вільною, щоб голова могла спрямовуватися вгору й вперед, а спина — подовжувалася і розширювалася» (Alexander, 2001; Dimon, 2011). Дихання має залишатися природним — вільний рух діафрагми підтримує вегетативну рівновагу і стимулює альфа- та тета-активність.

Фізіологічне обґрунтування «ліниво-регулярного» підходу. Традиційна жорстка педагогіка часто розглядає легкість як ознаку недостатнього старання. Проте з погляду нейрофізіології саме ненасильницький, «ліниво-регулярний» підхід є найбільш виправданою стратегією:

- «*Ліниво*» означає виконання рухів із мінімально можливим рівнем зусилля, без прагнення негайного результату (*non-end-gaining*). Згідно з базовими законами психофізики, чутливість нервової системи до розрізнення сигналів зворотного зв'язку є максимальною тоді, коли початкове м'язове зусилля є мінімальним (Alexander, 2001).
- «*Регулярно*» забезпечує тривалу консолідацію рухових навичок на рівні синаптичної пластичності. Короткі, але систематичні сесії усвідомленого руху дозволяють нервовій системі надійно зафіксувати енергоефективні рухові синергії (Bernstein, 1947; Todorov & Jordan, 2002).

Таким чином, усунення зайвого вольового тиску є не поступкою лінощам учня, а **необхідною фізіологічною вимогою** для вивільнення вищих творчих ресурсів.

Висновки

Споглядальний стан у виконавській діяльності постає не ефемерним некерованим натхненням, а закономірним результатом цілеспрямованої роботи з тілесними практиками. Послідовне вивчення соматичних методів, докладно описаних у «Корпусі Пегаса», виховує в артиста здатність свідомо керувати своєю психофізичною організацією.

Через занурення в екологічні постуральні та рухові патерни виконавець запускає каскад взаємопов'язаних змін на всіх рівнях нервової системи: від згасання фонового шуму на периферійних рецепторах до реорганізації вищих коркових зв'язків дефолтної мережі мозку.

Систематичне практикування підходів, викладених у цьому Корпусі, дозволяє трансформувати суб'єктивне відчуття «витання» з випадкового сценічного успіху на **надійний, відтворюваний і фізіологічно обґрунтований інструмент** професійної художньої діяльності.

Пегас не літає за командою. Але він літає — якщо вершник навчився не заважати.

Список використаних джерел

1.Alexander, F. M. (2001). The Use of the Self. Orion Books.

2.Bernstein, N. A. (1947). On the Construction of Movements. Medgiz.

3.Biofizyka sensornykh system. (2017). Lektsiya. LNU. URL: https://bioweb.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/10/Lektsiia-22-Sens.pdf

4.Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper Perennial.

5.Dimon, T. (2011). The Body in Motion: Its Evolution and Design. North Atlantic Books.

6.Frontiers in Aging Neuroscience. (2018). Cortical Proprioceptive Processing Is Altered by Aging. URL: https://www.frontiersin.org/journals/aging-neuroscience/articles/10.3389/fnagi.2018.00147/full

7.Frontiers in Human Neuroscience. (2021). Spontaneous Alpha and Theta Oscillations Are Related to Complementary Aspects of Cognitive Control. URL: https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2021.621620/full

8.Frontiers in Human Neuroscience. (2025). Determining the Depth of Meditation Through Frontal Alpha Asymmetry. URL: https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2025.1576642/full

9.LibreTexts — Ukrayinska. (б.р.). Klasyfikatsiya retseptoriv za stymuloM. URL: https://ukrayinska.libretexts.org/

10.Neurofeedback.io. (б.р.). Alpha-Theta Training. URL: https://neurofeedback.io/how-does-it-work/alpha-theta

11.Neurosity. (б.р.). Open Monitoring vs Focused Attention Meditation: EEG Compared. URL: https://neurosity.co/guides/open-monitoring-vs-focused-attention-meditation

12.Neurosity. (б.р.). Theta Brain Waves and Meditation: Neuroscience Guide. URL: https://neurosity.co/guides/theta-brain-waves-meditation-neuroscience

PMC — NIH. (2017). Characterizing the Roles of Alpha and Theta Oscillations in Multisensory Attention. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5410970/

13.PMC — NIH. (2023). Movement Speed Effects on Limb Position Drift. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10709820/

14.PMC — NIH. (2024). Creative Tempo: Spatiotemporal Dynamics of the Default Mode Network in Improvisational Musicians. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11030431/

15.PLOS One. (2024). Neural Correlates of Bilateral Proprioception and Adaptation with Training. URL: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0299873

16.Psychology Today. (б.р.). Default Mode Network. URL: https://www.psychologytoday.com/us/basics/default-mode-network

17.PubMed. (2025). EEG Markers of Improved Proprioception and Posture in Older Women with Osteoporosis. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40938714/

18.ReachLink. (б.р.). Default Mode Network: Why Your Brain Won't Stop Wandering. URL: https://www.reachlink.com/advice/mindfulness/default-mode-network/

19.ResearchGate. (б.р.). Biomechanics and Neurology of Movements in Functional Training. URL: https://www.researchgate.net/publication/330928083

20.ResearchGate. (2016). Functional Neuroimaging of Psychedelic Experience and Creativity. URL: https://www.researchgate.net/publication/303449017

21.Sensopni systemy. (2021). Fiziolohiya i hihiyena sensornykh system. TNPU. URL: https://elr.tnpu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=55235

22.Todorov, E., & Jordan, M. I. (2002). Optimal Feedback Control as a Theory of Motor Coordination. Nature Neuroscience, 5(11), 1226–1235.

23.Vineyard, M. (2007). How You Stand, How You Move, How You Live. Marlowe & Company.

24.Wikipedia. (б.р.). Default Mode Network. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Default_mode_network

✦ ✦ ✦

Цим текстом завершується Блок V — «Рух у культурі». Від козацького фланкування до дефолтної мережі мозку — це один і той самий Пегас, розглянутий із різних боків. Тепер — кілька слів наприкінці. Не про науку. Про те, заради чого все це писалося.

Замість епілогу: сім тез про Пегаса і три відчинені двері

Ми не збиралися писати підручник. Ми збиралися зрозуміти, що відбувається з тілом артиста — і чому це так рідко стає предметом серйозної розмови в педагогіці мистецтв. Двотомник, який ви щойно прочитали, є підсумком цього розуміння — неповним, відкритим і свідомо незавершеним. Ось сім тез, які ми готові відстоювати.

Теза перша: ми не пропонуємо методику — ми пропонуємо карту

Повна психофізіологічна методика соматичного виховання артиста — завдання для великих інститутів при міністерствах, з ресурсами, контрольними групами і часом, якого в нас не було. Наш двотомник — інше: діагноз, анатомія больових точок і каталог точок зростання, перевірених у живій педагогічній практиці впродовж п'ятнадцяти років. Карта не є територією. Але без карти на незнайомій місцевості блукають навіть досвідчені мандрівники.

Теза друга: Бернштейн і Пегас резонують не метафорично — а структурно

Коли ми вперше поклали п'ять рівнів побудови рухів Миколи Бернштейна поруч із п'ятьма ключовими епізодами міфу про Пегаса — ми очікували красивого збігу. Виявилося глибше: збіг функціональний. Удар копита і народження джерела — це рівень тонусу і його прямий вихід у творчість. Вісімка крила — це синергія, рівень B у найчистішому вигляді. Вершник із задумом — ідеомоторика, рівень C. Інерція блискавки в польоті — рівень D, рух що «летить сам». Олімп як культурний контекст — рівень E, де тіло стає носієм смислу. Це не ми придумали паралель. Це міф виявився точнішим за підручник фізіології. Докладніше про це — “Компаративна таблиця: Міфопоетика Пегаса та нейробіомеханіка М. Бернштейна” у додатках.

Теза третя: ненасилля і кінезофілія — не побажання, а фізіологічна необхідність

Це центральний авторський тезис двотомника — і ми готові його захищати. Тіло, що перебуває в стані захисту від болю і примусу, не може бути ні вільним, ні творчим. Це не гуманістична декларація — це нейробіологія. Закон Єркса-Додсона, рефлекторне кільце Бернштейна, вся логіка сенсорної адаптації — усе вказує в один бік: насилля над тілом не підвищує результат, а руйнує саму здатність до результату. Кінезофілія — природний потяг живого організму до руху — не виховується примусом. Вона повертається сама, щойно прибирається примус. Педагогіка, яка це ігнорує, виховує або роботів, або пацієнтів ортопеда.

Теза четверта: споглядальний стан — мета, а не побічний ефект

Кішка з першої сторінки цього тому досі сидить у нас в голові. І не випадково. Те, що ми назвали «блаженним витанням» — стан, у який потрапляє артист після правильно виконаної соматичної практики, — є не нагородою за старанність, а нейрофізіологічно обґрунтованим результатом. Активація дефолтної мережі мозку, proprioceptive fading, ідеомоторний спокій — механізми описані в науковій статті, що передує цьому розділу. Тут додамо лише педагогічний висновок: якщо ми хочемо виховати артиста, здатного до справжньої творчості, а не до імітації натхнення, — споглядальний стан має бути не випадковим гостем на репетиції, а регулярною педагогічною метою. Пегас літає не тільки по справах. Паріння йому подобається просто так.

Теза п'ята: тіло артиста — суб'єкт, а не знаряддя

Це, мабуть, найважча теза. Не тому що вона нова — а тому що їй доводиться долати опір, вбудований у саму культуру. Європейська педагогічна традиція довго і послідовно виховувала підозру до тіла: від монастирської аскези до консерваторського «не думай про тіло, думай про музику». Медуза Горгона — ми вже казали про це у вступі першого тому — є архетипом цього

придушення: погляд, що перетворює живе на камінь. Пегас народжується з її смерті. Але смерть Медузи — не одноразова подія в давньогрецькому міфі. Це щоденна педагогічна задача: повертати тілу статус співавтора, а не перешкоди. І вона залишається найважчою задачею педагогіки мистецтв — незалежно від того, скільки підручників написано на цю тему.

Теза шоста: «кінь у пальті» як педагогічний орієнтир

Дозволимо собі підтвердити метафору, яку ми вже не раз вживали і від якої не збираємося відмовлятися. Хірон — благородний кентавр, вчитель Ахілла і Асклепія — є точним образом того, до чого ми прагнемо у вихованні артиста: потужна тілесність, облагороджена культурою. Не тілесність, придушена культурою. Не культура, що соромиться тілесності. А їхній союз — органічний, радісний і продуктивний. «Кінь педальний» — сила без координації і смислу. «Кінь у пальті» — сила, що знає, навіщо вона існує. Артист є тілесним за визначенням. Хто це ігнорує — обирає педагогіку Медузи. Хто приймає — отримує Пегаса.

Теза сьома: незакриті двері

Двотомник завершується — але тема ні. Ми свідомо залишаємо три питання відкритими — не через недбалість, а тому що вони заслуговують на окремі дослідження.

Перше. Хірон і Пегас як педагогічний союз. Хірон — вчитель-універсал, що поєднує в собі природу і культуру. Пегас — натхнення, що народжується з подолання застиглості. Їхній зв'язок у контексті педагогіки мистецтв потребує окремого розгляду — особливо в частині того, яким має бути педагог, що прагне виховати «коня в пальті», а не дресирувальник, що готує циркового поні.

Друге. Пегас як аніма. Крилатий кінь живе серед муз, є вдохновителем поетів, народжується з рани — і в усіх цих рисах проглядає юнгівський архетип аніми: творча жіноча енергія, що живе в чоловічій психіці і дає доступ до

натхнення. Якщо це так — то виховання «Пегасовості» в артисті є одночасно роботою з анімою. Це відкриває зовсім інший педагогічний горизонт.

Третє. Гандхарва й Апсара як індійський розвиток теми. Грецький міф не пропонує повноцінного образу творчого союзу чоловіка і жінки — Пегас серед муз залишається гостем, а не партнером. Індійська традиція йде далі: Гандхарва і Апсара — небесні музикант і танцівниця — є рівноправними творчими суб'єктами, союз яких породжує мистецтво. Цей образ резонує з темою «Коду Апсари» — сьомої гептади нашої серії — і буде розгорнутий там окремо.

Сім тез. Три відчинені двері. Один крилатий кінь, що продовжує літати.

Ми дякуємо читачеві — студенту, артисту, педагогу чи вченому — який дійшов до цього місця. І нагадуємо: найкращий спосіб перевірити будь-яку з цих тез — не погодитися з нею, а поекспериментувати. Бажано — ліниво-регулярно.

Про «ми» в цьому тексті: примітка до строгого редактора текстів

Упродовж усього двотомника за займенником «ми» стоїть реальна співпраця: людина з сорокарічним педагогічним досвідом і група нейромереж — Claude, Gemini, NotebookLM, Perplexity та інші — що разом утворюють щось більше, ніж кожен окремо. Вернадський назвав би це практичною ноосферою. Ми просто нею користуємося. Людина залишається автором ключових ідей і відповідальним за результат. «Ми» — це наукова чесність нашого часу.

Додаток 1. Компаративна таблиця: Міфопоетика Пегаса та нейробіомеханіка Миколи Бернштейна

Справжня віртуозність диригентського жесту чи пластики інструменталіста народжується в момент еволюційного союзу двох м'язових систем, про який писав Бернштейн. Коли філогенетично молода, фазична система (що працює дискретними електричними імпульсами) укладає мир із древньою, тонічною системою (що живиться хімічними сигналами), вони діляться своїми найкращими якостями. Тонус отримує інтелектуальну точність, а вибухова дія — нескінченну текучість. Результатом цього союзу є тотальне зникнення гострих кутів. Рух переходить у хвилю, у закруглену траєкторію польоту — ту саму Пегасову «вісімку», яка дозволяє тілу артиста економити зусилля, перетворюючи біомеханіку на чисту поезію дії.

Наведена нижче таблиця — це маршрутна карта цієї подорожі: від першого удару копита по землі до Олімпу і назад. Кожен рядок — окремий етап. Читати можна зверху вниз як розповідь — або вибірково, як словник.

Рядки, виділені курсивом, позначають небезпечні зони: антиприклади, де союз тіла і свідомості руйнується.

Елемент міфу про Пегаса	**Анатомо-фізіологічний субстрат (за Бернштейном)**	**Функціональний зміст у творчій педагогіці**

Вбивство Медузи через відображення в щиті (Персей не дивиться на Горгону прямо — він діє через рефлексію)	**Інгібіція за Александером** (свідоме гальмування звичних рефлекторних реакцій)	**Заборона через усвідомлення.** Деякі рухові звички і захисні патерни не можна «виправити» — їх треба спочатку зупинити. Гуманізм тут тимчасово відступає: пряме «ні» деструктивному рефлексу. Але саме з цієї рішучої відмови від старого народжується новий рух — так само, як із крові Медузи народжується Пегас.
Народження Пегаса з крові Медузи (Краса і свобода виростають із руйнування)	**Реорганізація рухового стереотипу після інгібіції** (поява нових нейронних зв'язків після зняття блоку)	**Трансформація травми.** Переграна рука, втрачений голос, м'язовий панцир — не вирок, а матеріал. Після рішучого «ні» старому патерну тіло знаходить нову, вільнішу організацію. Катарсис через руйнування — класичний педагогічний парадокс.
Удар копита по горі Гелікон (Народження джерела Гіппокрени)	**Рівень А — Руброспінальний** (рівень м'язового тонусу та постави)	**Базова готовність.** Створення тривкого тонічного фону та «заземлення». Фізіологія натхнення, без якої будь-яка витончена техніка згасає. Першим завжди говорить тіло — і воно має що сказати.
Гіппокрена як джерело для муз (Вода б'є не для Пегаса — для інших)	**Дзеркальні нейрони і резонансна аферентація** (передача рухового стану через спостереження і співпереживання)	**Артист надихає.** Виконавець у стані потоку діє не лише на себе — він запускає резонанс у глядачах і учнях. Педагогічний вимір: майстер, який летить, вчить летіти інших не поясненнями, а самим фактом польоту.

Хвилеподібний рух крила (Траєкторія безперервної вісімки)	**Рівень В — Таламо-палідарний** (рівень синергій та моторних штампів)	**М'язова мелодія.** Автоматизація внутрішніх м'язових ув'язок. Перехід від кутастих, жорстких рухів до текучої, хвильової пластики. Рівень В — це те, де «пташка» Миколи, фланкування і народний танець роблять свою головну роботу.
Вершник, що скеровує політ (Визначення просторового маршруту)	**Рівень С — Пірамідно-стріарний** (рівень просторового поля та ідеомоторики)	**Ідеомоторика.** Формування чіткого внутрішнього художнього образу, який передує руху і притягує його до просторової цілі. Вершник не штовхає — він бачить, куди летіти. Тіло відповідає на образ, а не на команду.
Золота узда Афіни (Інструмент точного налаштування, а не примусу)	**Контур сенсорних корекцій** (рефлекторне кільце зворотного зв'язку)	**Усунення надлишкових ступенів свободи.** Узда Афіни — не батіг, а прецизійний інструмент. Перетворення хаосу потенційних помилок на економну, раціональну і віртуозну лінію виконання. Свобода через точність, а не всупереч їй.
а. Беллерофонт перемагає Химеру **б. Пегас носить блискавки Зевса із землі на небо** (Правильне використання Пегаса — політ із метою)	**«Повторення без повторення»** (кожне виконання рухового завдання — нове вирішення в нових мікроумовах)	**Ловкість як стратегія.** а.Беллерофонт не штурмує Химеру в лоб — він атакує зверху, використовуючи висоту і швидкість. б.Робота Пегаса на Зевса піднімає його статус: від роботяги до сузір'я на небі. Майстер не повторює завчений шаблон — він щоразу знаходить оптимальне рішення в нових умовах. Ловкість за Бернштейном: не сила, а розумність руху.

Політ за інерцією у повітрі (Робота, що сама себе робить)	**Рівень D — Тім'яно-премоторний** (рівень предметних дій; експлуатація зовнішніх сил)	**Вища майстерність.** Інструмент (смичок, шабля, клавіатура) сприймається як продовження тіла. Рух летить сам — за рахунок інерції, гравітації, реактивних сил. Тіло більше не «виконує» — воно є дією.
Олімп як фінал подорожі (Пегас приносить блискавки Зевса — стає носієм сенсу)	**Рівень E — Символічний** (рівень культурного контексту і смислу)	**Тіло як носій смислу.** Перехід від технічного виконання до художнього висловлювання. Смисл не додається до техніки — він множить і трансформує всю рухову ієрархію. Артист стає медіумом: через нього говорить щось більше, ніж він сам.
Падіння Беллерофонта (Спроба штурму Олімпу нахрапом — без запрошення, без мудрості)	*Руйнування рефлекторного кільця (заміна гнучкого зворотного зв'язку на жорстку рефлекторну дугу)*	*Професійні травми і затиски. Спроба свідомості командувати тілом авторитарно — ігноруючи сигнали підкірки. Переграні руки, втрата голосу, м'язовий панцир — ось ціна гордині Беллерофонта. Геній без мудрості — Орфей без Евридіки.*
Укус овода під хвіст Пегаса (Раптовий збій польоту — зовнішнє втручання у налагоджений ритм)	*Вплив зовнішніх збурень (стресовий зрив адаптації ЦНС; руйнування динамічної рівноваги)*	*Сценічний стрес. Раптовий деструктивний фактор миттєво руйнує жорсткий, «завчений» шаблон виконавця, якщо відсутня гнучка «спритність» (dexterity). Захист — не жорсткість, а варіативність: той, хто вміє «повторення без повторення», вистоїть і після овода.*

Додаток 2. Артистичне конярство

УВАГА! Кафедра театрального мистецтва натягує ПАЛЬТО!

Колеги, після тривалих засідань у закулісних стійлах та запеклих дискусій із тінню Платона, ми готові презентувати те, що змінить систему творчої освіти (або остаточно доведе наш Мінкульт до катарсису)!

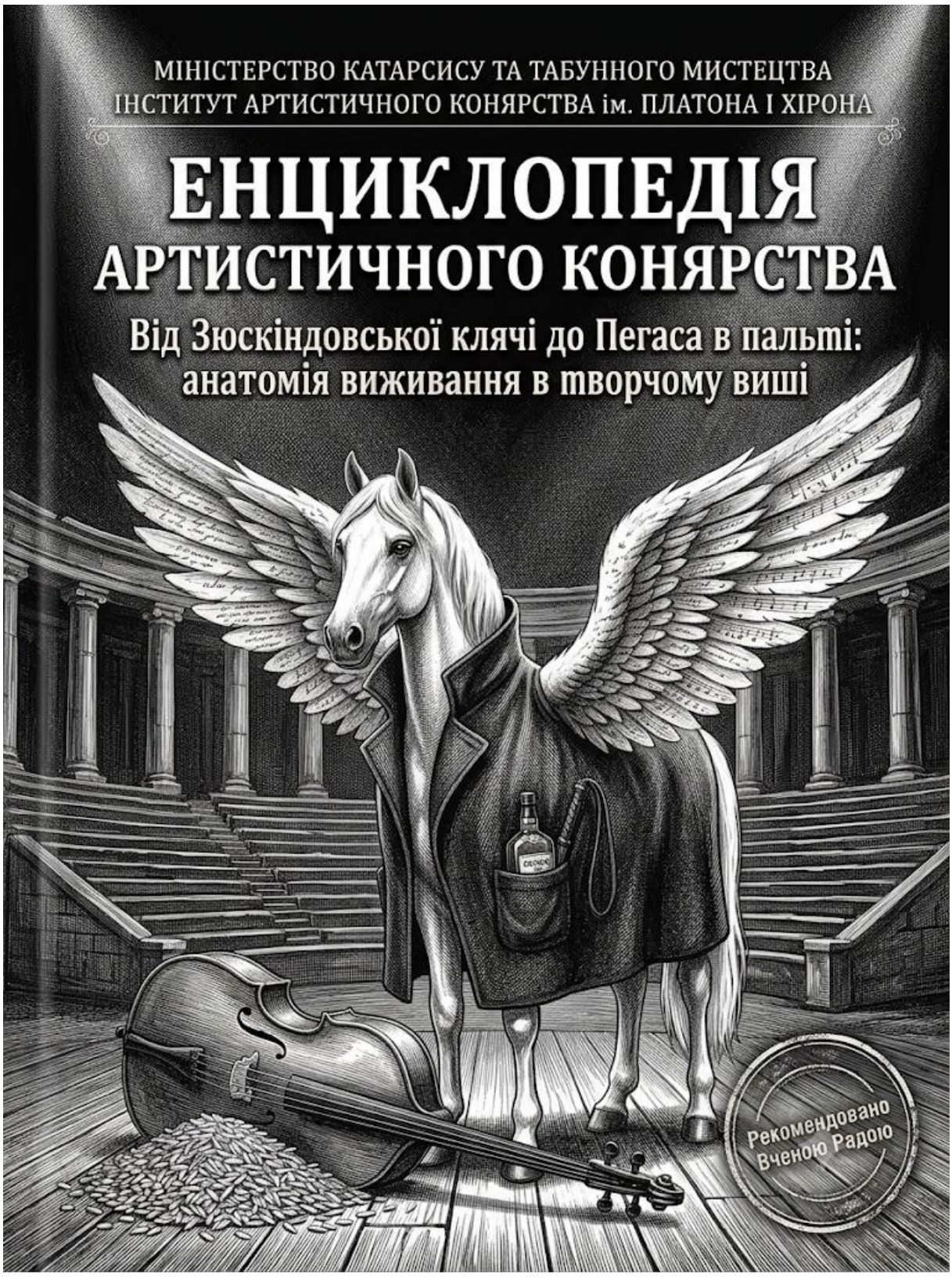
*Світ побачив другий том «Корпусу Пегаса» — **«ЕНЦИКЛОПЕДІЯ АРТИСТИЧНОГО КОНЯРСТВА»**!*

Це не просто книжка. Це ветеринарний посібник із моторного контролю за фізіологом Миколою Бернштейном та догляду за вашим внутрішнім Пегасом. Якщо ви втомилися грати на сцені Мовчазну Шафу, страждаєте на «шкафний невроз» Зюскінда або відчуваєте, що режисерський батіг б'є повз ваше інтелектуальне пальто — вам сюди.

Усередині:

- *Анатомія сценічного табуну (від Коняги до Пустопляса).*
- *Академічний словник (що таке «акторський овес» і як правильно іржати на сцені).*
- *Секретна шпаргалка виживання для першокурсників.*

Шукайте на кафедрах та в таємних курилках країни. Абітурієнтам читати стоячи, мірно б'ючи копитом у підлогу!


МІНІСТЕРСТВО КАТАРСИСУ ТА ТАБУННОГО МИСТЕЦТВА
ІНСТИТУТ АРТИСТИЧНОГО КОНЯРСТВА ім. ПЛАТОНА І ХІРОНА
ЕНЦИКЛОПЕДІЯ
АРТИСТИЧНОГО КОНЯРСТВА
Від Зюскіндовської клячі до Пегаса в пальті:
анатомія виживання в творчому виші
Рекомендовано
Вченою Радою

Весела імпровізація на тему платонівської «кінності»

Від упорядника

Микола Бернштейн стверджував, що спритність — це здатність знаходити оптимальне рухове рішення в будь-яких умовах. Але жодна теорія моторного контролю не готує студента творчого вишу до головного життєвого випробування: спроби натягнути на своє живе, гаряче, сповнене інстинктів тіло важке шерстяне «пальто» світової культури.

Цей додаток народився з жарту. Але, як часто буває, жарт виявився глибшим, ніж ми гадали. У першому томі ми розбирали біомеханіку, у другому — зосередилися на конкретних практиках, вправах та техніках, що допомагають тілу артиста стати вільним, сильним і чутливим. Але будь-яка методика працює лише тоді, коли є живе тіло, яке хоче рухатися, і жива культура, яка хоче говорити.

Платон у своїх діалогах не раз звертався до образу коня. У «Федрі» він описував душу як колісницю, запряжену двома кіньми — благородним і норовистим, а також міркував про «ейдос коня» — чисту, вільну і безтілесну ідею Кінності. У «Державі» він згадував «лошадність» (*hippeotes*) як ідею, що передує будь-якому конкретному коню. Проте Платон, як відомо, ставився до тіла з певною підозрою — воно, мовляв, лише заважає душі.

Ми, педагоги виконавських мистецтв, пропонуємо інший хід. Ми маємо справу не з абстрактними ейдосами, а з живими, гарячими кіньми з м'язами, темпераментом і цілком конкретними уявленнями про те, куди скакати. Що, якщо платонівська «лошадність» — це архетип живого, витального, пахучого потом і кулісами тіла? Що, якщо ця «лошадність» є обов'язковою передумовою «пегасовості» — здатності до творчого польоту?

Крилатий кінь не може злетіти, якщо в нього атрофувалися копита. Пегас — це не безтілесний дух, він народжується з крові, плоті та подолання земного

тяжіння. Щоб відірватися від землі, потрібно спочатку міцно відштовхнутися від неї копытами.

Тому справжній артист — це **«кінь у пальті»**. Метафора митця, який гармонійно поєднує в собі:

- **«Коня»** — тілесність, вітальність, дикість, первісну енергію та здатність до радикального фізичного вчинку.
- **«Пальто»** — культуру, освіту, інтелект, здатність до глибокої рефлексії та повагу до традицій.

Без «коня» артист перетворюється на безтілесного інтелектуала, який цікаво говорить, але не зачіпає глядача за живе. Без «пальто» артист стає дикуном, який яскраво виблискує на сцені, але миттєво видихається через відсутність об'єму та глибини.

Запрошуємо вас до нашої жартівливої, клінічної, але сповненої глибокого співчуття класифікації сценічного табуну. Не хвилюйтеся — ми всі пасемося в одному закуліссі.

Розділ І. Анатомія сценічного табуну (Клінічна класифікація з елементами співчуття)

Будь-яка класифікація — це насильство над творчою реальністю. Реальний студент зазвичай є всіма п'ятьма типами одночасно, залежно від дня тижня, настрою майстра і наближеності сесії. Але для педагогічної зручності кафедра пропонує таку типологію.

1. Коняга (за Салтиковим-Щедріним) — *Тяглова сила репертуару*

- **Суть**: Безсмертне створіння і залізобетонний хребет будь-якого творчого колективу чи студентського курсу. На ньому тримається весь репертуар провинційного ТЮГу або академічного театру.

- **Біографія**: Терміновий ввід у виставу за три години до прем'єри? Запросто. Роль Пенька в ранковому казковому показі, Гамлета в денному і Кюре у вечірньому? Без проблем. Його нещадно б'ють режисерськими амбіціями, «вівса» (зарплати або стипендії) дають рівно стільки, щоб не впала, але Коняга вічна. Вона переживе п'ять змін художніх керівників, три ремонти будівлі та одну пожежу в костюмерній. Режисери її обожнюють за виконавськість, а профспілка — за вірність.
- **Девіз:** *«Театр — це храм, а я в ньому — тяглова сила»*.
- **Порада від кафедри**: Знімайте іноді хомут. Ви прийшли в мистецтво творити, а не лише нескінченно орати.

2. Контрабасист (за Зюскіндом) — *Інтелектуальна кляча (Шкафний невроз)*

- **Суть**: Герой, який тотально занурений у культуру, історію мистецтв та теорію. Але ця культура для нього — не пальто, що гріє і прикрашає, а гамівна сорочка.
- **Біографія**: Прочитав усю програму за чотири курси наперед, знає, чим ранній Брехт відрізняється від пізнього Мейєрхольда, і тихо презирає однокурсників за незнання Бодрійяра. Закінчив виш із червоним дипломом. Але коли треба «вжарити від душі» на сцені — ціпеніє і починає писати експлікацію на двадцять сторінок про психоаналітичне значення замочної свердловини. Двадцять років сидить в оркестровій ямі на тридцять четвертому пульті других скрипок або грає роль «Мовчазної Шафи» в екзистенційній постановці. Лібідо, творчі амбіції та живий тілесний контакт зі світом давно атрофувалися від надмірної рефлексії та комплексів.
- **Девіз:** *«Контрабас — це і кохана жінка, і тиран, і фізичне прокляття»*. Але для публіки: *«Смиренний мерин борозни не зіпсує, але й неба не побачить»*.

- **Порада від кафедри**: Розстебніть пальто та довіртеся інстинктам. Укусіть партнера за вухо (у рамках ролі, звісно) — публіка хоче відчути вашу первісну енергію, а не лише ваш чистий інтелект.

3. Загнаний Кінь — *Заручник індустрії та раб власного успіху*

- **Суть**: Жертва власної тотальної затребуваності, продюсерського рабства та фінансових зобов'язань.
- **Біографія**: Знімається у трьох 200-серійних мильних операх одночасно в різних павільйонах, записує саундтреки, озвучує мультфільми і веде весілля по вихідних. Вранці грає слідчого в Києві, вдень — олігарха під софітами, вночі хрипить на дубляжі. Спить виключно в мінівені між локаціями. Очі постійно червоні від утоми, текст ролі вчить у ліфті або за мить до команди «Мотор!». На творчі пошуки та художні експерименти дивиться з тихим жахом — на них просто немає часу, а якщо зупиниться хоча б на день — її наздожене і з'їсть іпотека.
- **Девіз:** *«Зніміть мене звідси... Але спочатку переведіть гонорар»*.
- **Порада від кафедри**: Гальмуйте! Інакше ризикуєте почати грати Гамлета з обличчям втомленого кур'єра. Кобилам теж конче потрібен овес, пасовище і тиша.

4. Пустопляс (за Салтиковим-Щедріним) — *Шаман хайпу / Кінь педальний*

- **Суть**: Фольклорний архетип, відомий ще з античних сатирівських хорів. Жодного стосунку до «пальто» (інтелігентності, культури, глибини) не має, зате геніально відчуває тренди та публіку.
- **Біографія**: Спіймав вірусну хвилю в TikTok, має сто тисяч підписників, записав трек із трьох слів на чужий біт або вийшов на сцену стендапу розповісти три брудні жарти про колишню і про афедрон. «Пальто» принципово не носить — воно лише заважає йому скакати, хвацько крутити хвостом та стрибати перед непритязательною публікою. При

цьому заробляє на чистій зухвалості й харизмі значно більше, ніж увесь симфонічний оркестр разом узятий.

- **Девіз:** *«Чим простіший трек — тим голосніший "кач"! Піпл хаває — коняга танцює!»*
- **Порада від кафедри**: Харизма та хайп — це супер. Але якщо накинути зверху хоча б легке стильне пальто (прочитати пару розумних книг і проявити базову повагу до традицій) — ви перетворитеся з мимобіжного інтернет-мема на безсмертну класику.

5. Кінь у Пальті — *Елітарний інді-артист / Ідеал Кінності*

- **Суть**: Той самий ідеальний, рідкісний баланс, до якого кафедра закликає всіх своїх студентів. Глибоко інтелектуальний митець, але при цьому дико харизматичний, емоційний і «тілесний».
- **Біографія**: Знає Бахтіна, може годинами цитувати Борхеса на афтепаті, але при цьому тримає цей глядацький зал так, що в людей біжать мурашки по шкірі. Абсолютно не боїться виглядати на сцені брудним, смішним, безглуздим чи навіть страшним — бо його «пальто» (освіта, смак, культура) сидить на ньому як рідне, як влите. Робить стильне, чесне мистецтво, яке і суворим критикам подобається, і звичайним глядачам зрозуміле.
- **Девіз:** *«Мистецтво має бути розумним — але бити прямо під дих»*.
- **Примітка кафедри**: Це той архетип, ким ми всі потай хочемо стати. Деяким обраним навіть вдається.

Розділ II. Шпаргалка виживання для першокурсників (Секретний документ)

(Затверджено Вченою Радою Загону, протокол № 4/7. Вивчити напам'ять. Сховати в шкарпетку. Не показувати декану).

1. Інструкція для майбутніх КОНЯГ (Як орати і не стерти копита)

Ти вступив сюди працювати — і майстер курсу це вже з перших днів зрозумів. Тебе навантажать так, що ти гратимеш і дерево, і тінь від дерева, і завісу, і реквізит.

- **Головне правило**: Навчись казати слово «Ні» — але з обличчям великомученика. Якщо тебе кличуть на десятий студентський уривок за ніч, зроби скорботний вигляд і скажи: *«Майстер сказав, що я маю берегти апарат для ролі Головного Сенсу»*. Ніхто на курсі не знає, що це за роль, але звучить неймовірно вагомо.
- **Матеріальна опора**: Твої найкращі друзі відтепер — ортопедичні устілки, термос з імбиром і свята віра в те, що в третьому акті тебе нарешті вб'ють і можна буде легально полежати на сцені.
- **Секретний лайфхак**: Коли на репетиції всі годинами сперечаються про високу концепцію — стій із розумним виглядом і мовчи. Режисер вирішить, що ти глибокий, філософський актор. Насправді — ти просто навчився спати стоячи.

2. Інструкція для юних КОНТРАБАСИСТІВ (Як носити «пальто» і не збожеволіти)

Ти прочитав усю програму за чотири курси наперед і тихо презираєш однокурсників за тотальне незнання Бодрійяра чи Брука.

- **Головне правило**: Зніми це негайно! Тобто — терміново розстебни пальто свого надмірного інтелекту. На першому курсі майстри прагнуть бачити твоє «м'ясо», твої живі емоції та твою первісну дикість, а не лекцію з семіотики. Якщо тебе просять зіграти «пристрасть» — не треба цитувати Фройда.
- **Шокова терапія**: Раз на тиждень примусово роби щось абсолютно дурне. Послухай низькопробну попсу, потанцюй на дискотеці як тракторист, з'їж

найдешевший чебурек на вокзалі. Впусти в себе «педального коня» Пустопляса — твоєму мистецтву потрібен кисень, а не лише пил бібліотек.

- **Секретний лайфхак**: Якщо майстер раптом спитає, чому твоя мізансцена виглядає так дивно — ніколи в житті не зізнавайся, що ти просто забув текст ролі. Гордо випрями спину і скажи: *«Це мій свідомий оммаж у бік європейського театру абсурда»*. Десятка за показ гарантирована.

3. Інструкція для ЗАГНАНИХ КОБИЛ (Як вижити на трьох роботах і парах)

Ти дивом вступив на бюджет, але вже з першого семестру знімаєшся в рекламі майонезу, підробляєш нічним аніматором-чебурашкою і ведешь весілля по вихідних. Твої очі світяться легким і стабільним божевіллям.

- **Головне правило**: Навчися спати з відкритими очима. Цей унікальний навик врятує тебе на лекціях з історії зарубіжного театру. Сідай завжди на третій ряд, підпирай голову рукою і періодично кивай із глибоким, розуміючим зітханням.
- **Тактика маскування**: Якщо ти запізнився на майстерність актора на дві години, бо випадково заснув у трамваї й поїхав у депо — ні в якому разі не крадься тихенько по стіні. Вірвися до аудиторії максимально захеканим, упади на коліна перед комісією і драматично кричи: *«Я шукав зерно ролі на брудних вулицях міста! Я злився з натовпом! Це було жахливо, майстре!»*
- **Секретний лайфхак**: Завжди носи в рюкзаку сухий шампунь, м'ятні цукерки і чисті шкарпетки. Ти ніколи не знаєш, де тебе застане екстрений кастинг — у театральному туалеті чи на зйомках масовки.

4. Інструкція для КОНЕЙ ПУСТОПЛЯСІВ (Як не вилетіти після першої сесії)

Ти вступив, бо ти красивий, гучний, маєш сто тисяч підписників у соцмережах і вмієш неймовірно смішно пародіювати декана на курилці. Тобі здається, що все студентське життя — це суцільне свято.

- **Головне правило**: Культура — це не боляче. Тобі все одно доведеться колись дізнатися, хто такий Шекспір і чому Чехов написав саме «Чайку», а не «Ворону». Якщо ти за весь рік не відкриєш жодної книги — твоя поверхнева харизма сотреться до першого серйозного перегляду, і майстер швидко зрозуміє, що всередині твого красивого пальта — абсолютна порожнеча.
- **Камуфляж (Ідеальний симбіоз)**: Негайно знайди собі в пару старанного й затурканого Контрабасиста. Ти даватимеш йому свою дику, шалену енергію і вчитимеш фліртувати з дівчатами. Він за це — напише за тебе розлогу режисерську експлікацію і пошепки розповість перед показом, про що взагалі був цей клятий Шекспір.
- **Секретний лайфхак**: На іспиті з літератури, якщо ти взагалі не знаєш відповіді на квиток — почни геніально грати обличчям високу драму. Зроби довгу мхатівську паузу, подивися у вікно зі скупою сльозою в очах і тихо скажи: *«Знаєте... цей автор надто глибоко поранив мою тендітну душу́, щоб я міг зараз говорити про нього банальними, сухими екзаменаційними штампами...».* Декан розплачеться, трійка у кишені.

Розділ III. Атлас наукових керівників (Наїзники кафедри)

(Рекомендовано до вивчення перед вибором теми диплома, щоб уникнути передчасного зносу копит).

1. Наїзник Вищої Школи (або *Професор у кареті*)

Патріарх кафедри та жива легенда вишу. На ньому завжди ідеально випрасуваний костюм, фірмовий шарф (навколо шиї навіть влітку) і незмінний

шлейф зі спогадів про те, як він особисто сперечався з класиками режисури минулого століття.

- **Стиль керування**: Він не править кіньми вручную. Він велично засідає в кареті свого незаперечного авторитету. Студентів-першокурсників щиро вважає «необ'їждженими мустангами», а дипломників ліниво оцінює крізь уявний лорнет.
- **Як мучить студентів**: Змушує переписувати концепцію диплома по сім разів, тому що «у третьому абзаці зовсім не відчувається екзистенційного трепету». Обожає начитаних *Контрабасистів*, але таємно використовує безвідмовних *Коняг* для чорнової пахоти.
- **Коронна фраза:** *«За наших часів коні були значно крупніші, а пальта — зі справжнього, важкого сукна. А зараз... так, поні педальні»*.

2. Ковбой-Екстремал (або *Мастер-Експериментатор*)

Вічно молодий режисер чи актор, який принципово ставить вистави в сирих підвалах, на покинутих заводах чи в трамвайних депо, вважаючи класичний академічний театр сумним кладовищем.

- **Стиль керування**: Застрибує на коня на повному скаку, без сідла, вуздечки та страховки. Голосно кричить, плаче разом зі своїми студентами, влаштовує нічні репетиції та жорсткі психологічні тренінги з обіймами та сльозами.
- **Як мучить студентів**: Доводить бідний табун до повного нервового виснаження. Вимагає, щоб *Коняги* стрибали через палаючі обручі, а *Контрабасисти* повністю роздягалися на сцені заради «чистої правди катарсису». Обожнює *Пустоплясів*, бо вони готові на будь-яку дичину заради миттєвого епатажу.
- **Коронна фраза:** *«Мені не потрібен ваш нудний, ремісничий крок! Мені потрібен ваш крик! Ламайте копита, але дайте мені чисту, голу емоцію!»*

3. Бригадир Оранки (або *Хранитель традицій ремесла*)

Найнадійніший, максимально земний, цинічний і суворий керівник. Зазвичай це колишній міцний актор другого плану, який точно і без ілюзій знає, як влаштований жорсткий театральний конвеєр. Справжній нічний жах для ледарів.

- **Стиль керування**: Він не наїзник, він — досвідчений тракторист. Мистецтво для нього — це важка, монотонна фізична праця. Жодних «пошуків зерна ролі» на театральній кушетці. Встав, пішов на точку, сказав текст голосно, чітко й виразно, звільнив сцену для іншого.
- **Як мучить студентів**: Безжально вбиває будь-яку підліткову романтику. Якщо студент починає пафосно міркувати про Світову Душу, Бригадир важко зітхає і каже: «Повернись обличчям до світла софіта, тебе з ложі взагалі не видно, генію». Ідеально розподіляє навантаження на витривалих *Коняг* і нещадно лупцює по крупу лінивих *Пустоплясів*.
- **Коронна фраза:** *«Талант — це, звісно, добре, але якщо ти до третьої репліки вже захекався, то гріш ціна твоєму таланту. Спину рівно, пішов!»*

4. Небесний Жокей (або *Теоретик-Романтик*)

Викладач, який постійно живе у світі чистих, піднесених ідей, повітряних метафор і поетичного напівшепоту. Часто веде історію театру чи критку, але іноді береться за дипломні проекти як куратор.

- **Стиль керування**: Намагається керувати буйним студентським табуном виключно за допомогою чарівної флейти та ментальних променів любові. Лошаді його щиро обожнюють, бо він дуже добрий і ніколи не ставить двійок, але абсолютно не розуміють, куди врешті-решт скакати.
- **Як мучить студентів**: Повною, тотальною відсутністю будь-якої конкретики. Коли студент-актор благає: «Як мені фізично зіграти цю

сцену?», Небесний Жокей ніжно посміхається і відповідає: «Зіграй це як легкий подих осіннього вітру над руїнами Парфенона». Після цього бідна *Коняга* впадає в глибокий ступор, а *Контрабасист* іде в бібліотеку писати дисертацію про Парфенон.

- **Коронна фраза**: *«Мистецтво — це не те, що ми бачимо під ногами. Це те, що сниться коню, коли він самотньо дивиться на далекі зірки»*.

Розділ IV. Академічний словник кафедри артистичного конярства

(Рекомендовано до обов'язкового цитування в курсових та дипломних роботах для надання їм наукоподібного вигляду).

1. Акторський овес

- **Означення**: Базовий сухий пайок артиста (стипендія, випадковий гонорар за нічну масовку, розчинна кава «три в одному» та сухарики з театрального буфету), який є критично необхідним для підтримки вуглеводного та психоемоційного балансу в живому тілі.
- **Науковий контекст**: Хронічний дефіцит вівса веде до неминучого перетворення витривалої *Коняги* на *Загнану кобилу*. Проте надлишок вівса діє деструктивно, породжуючи розбещеного *Пустопляса*, який миттєво перестає орати і починає вередувати в стайні.

2. Режисерський батіг (кнут)

- **Означення**: Інструмент ментального, інтелектуального та психоеволюційного поганяння, який застосовується наїзником кафедри для примусового вибивання катарсису з табуну.
- **Науковий контекст**: Буває двох основних видів:
    - *Прямий* — виражається у формі гучних акустичних ударів («Ви абсолютно бездарні, я закрию цю виставу!»).
    - *Інтелектуальний* — діє витончено й тихо («У ваших порожніх очах я не бачу жодної краплі екзистенційного болю доби Відродження»).

Другий вид б'є значно болючіше, оскільки поцілює прямо в академічне «пальто» виконавця.

3. Сценічне іржання (за Платоном — Іржання Катарсису)

- **Означення**: Акт найвищого творчого та психофізичного вивільнення артиста на сцені, момент, коли «пальто» його інтелекту та «тіло» його первісного інстинкту зливаються в єдиному екстазі.
- **Науковий контекст**: На відміну від звичайного побутового сміху, справжнє артистичне іржання — це переможний маніфест Пегаса, який остаточно відірвався від землі. Воно об'ємне, гранично тілесне і буквально змушує дрижати кришталеві люстри в глядацькій залі.

4. Шкафний невроз (Züskind-Syndrom / Контрабасний синдром)

- **Означення**: Хворобливий стан творчого затиску та екзистенційної ізоляції, детально описаний у монодрамі Патріка Зюскінда «Контрабас».
- **Науковий контекст**: Виникає, коли артист стає закрученим заручником власного інструменту, культури, теорій та страхів. За такого синдрому кінь ідеально знає всю історію та теорію мистецтва, але панічно боїться живого тілесного контакту зі світом, сценою та партнером, ховаючись у «шкафу» своїх комплексів.

5. Закулісна стайня (стойло)

- **Означення**: Специфічний закритий простір за лаштунками (гримерка, курилка, темний куток біля протипожежного щита), де втомлені артисти тимчасово скидають свої метафізичні крила Пегаса.
- **Науковий контекст**: Місце повернення до чистого біологічного буття. Тут *Контрабасисти* таємно п'ють заспокійливий коньяк із паперових стаканчиків, а *Коняги* мирно сплять на брудних матах, загорнувшись у важкі реквізиторські портьєри.

6. Зміна підков

- **Означення**: Хворобливий і травматичний процес радикальної зміни творчого амплуа або екстрене, панічне переучування великої ролі за одну ніч перед фінальним показом.
- **Науковий контекст**: Якщо нові підкови прибиті режисером криво або поспіхом — артист починає помітно кульгати по мізансценах, збиваючи ритм і дихання усьому театральному табуну.

7. Кінська доза культури

- **Означення**: Гігантський обсяг чистої теоретичної інформації (чотири томи історії театру, Лотман, Бахтін, Паві та три лекції з семіотики поспіль), який насильницьки вводиться першокурснику «внутрішньом'язово».
- **Науковий контекст**: Метою є штучне формування та натягування «пальто». Передозування є небезпечним і веде прямо до *Шкафного неврозу* — тварина кам'яніє, повністю йде в рефлексію і втрачає природну здатність весело махати хвостом на сцені.

8. Парнокопитний мінімалізм

- **Означення**: Радикальне режисерське рішення, за якого в артиста безжально забирають увесь реквізит, шикарні костюми та декорації, змушуючи його грати «голу правду» на абсолютно порожній сцені.
- **Науковий контекст**: Справжній момент істини для кафедри. З артиста силоміць здирають фальшиве пальто і дивляться: чи залишилася під ним первісна платонівська *Лошадність* (Кінність), чи там стоїть лише наляканий, тремтячий поні.

9. Пегасовість

- **Означення**: Найвищий щабель еволюції нашого сценічного табуну. Стан абсолютної внутрішньої свободи та здатність до чистого творчого польоту.
- **Науковий контекст**: Виникає виключно на основі міцної, здорової та витальної *Лошадності*. Пегасовість не може існувати у вакуумі без живої, сильної тілесної опори — крилатий кінь ніколи не злетить, якщо в нього атрофувався круп.

Розділ V. Звідний Маніфест Кафедри та Великий Орфічно-Конярський Гімн

ЗВІДНИЙ МАНІФЕСТ КАФЕДРИ АРТИСТИЧНОГО КОНЯРСТВА

(Затверджено Ученою радою Загону, протокол № 4/7)

УВАЗІ АБІТУРІЄНТІВ, ЛОШАТ-ПЕРШОКУРСНИКІВ І ОБ'ЇЗДЖЕНИХ ДИПЛОМНИКІВ!

Кафедра офіційно нагадує: мистецтво народжується не в бібліотечному пилу й не в сухих бухгалтерських звітах. Мистецтво народжується виключно в тілі. Ми проголошуємо повернення до Архетипічної Лошадності (Кінності) Платона як до єдиного істинного джерела художнього процесу.

Наші непорушні заповіді:

І. Про Лошадність і Пальто

Кожен із нас бачить конкретних коней у повсякденному житті, але Кафедра шукає чисту Лошадність — ту саму ідеальну пра-форму, де фізична міць гармонійно поєднується з духом.

- Культура («Пальто») — це лише попона, яка прикрашає статного, красивого звіра.
- Але якщо під вашим інтелектуальним «Пальтом» немає живого, гарячого, веселого й сильного кінського тіла — ви не артисти. Ви просто безликі вішалки в гардеробі театру.

II. Тіло як передумова Пегасовості

Ви прийшли сюди, щоб знайти крила і стати гордими Пегасами. Але запам'ятайте раз і назавжди: Пегас не спроможний злетіти, якщо в нього вщент атрофувалися копита і круп! Неможливо здійнятися до високої метафізики Шекспіра або Лесі Українки з млявими м'язами і тьмяним, байдужим поглядом.

- Ваша Пегасовість прямо й безпосередньо залежить від вашої Лошадності. Щоб відірватися від землі — треба спочатку міцно від неї відштовхнутися.
- Наш катарсис пахне лаштунками, каніфоллю, важким потом репетицій і конячим іржанням перемоги!

III. Закон Табуну і Наїзників

На цій кафедрі вас будуть об'їжджати. Вас нещадно поганятимуть батогом дедлайнів, запрягатимуть у важкий плуг щоденного репертуару і змушуватимуть скакати галопом крізь концепції абсурду. Прийміть це з гордістю. Великий артист — це той, хто вміє і пахати, як ломова кляча, і яскраво сяяти на перегонах, і йти в чисте, вільне поле імпровізації, легко скинувши з себе будь-якого недолугого сідлача.

ТАКТИЧНИЙ ДЕВІЗ КАФЕДРИ НА ВСІ СЕМЕСТРИ:

> **«Гризи удила культури, копытами спирайся на землю, а хвостом маши в бік вічності!»**

(Той, хто входить у ці двері, — негайно зніми вуздечку страху і готуйся до ріллі!)

ВЕЛИКИЙ ОРФІЧНО-КОНЯРСЬКИЙ ГІМН ВОСХОДЖЕННЯ ДО ПЕГАСА

(Проект для обов'язкового виконання на випускних урочистостях)

(Виконується стоячи. На куплетах усі присутні рівно й мірно б'ють правою ногою в підлогу, імітуючи глухий стук копит. Професори стоять у важких пальтах поверх античних тог. Випускники — у бутафорських вуздечках, які вони тріумфально зірвуть у фіналі).

ПРОЛОГ

(Сцена в напівтемряві. На авансцену виходить викладач із запаленим смолоскипом. Звучить одинокий, низький, вібруючий звук контрабаса).

Небесний Жокей (речитативом):

О, величний Хіроне, педагогів праведний предтече!

Ти, що зшив воєдино і мудрість богів, і конське гаряче м'ясо!

Почуй свій табун, що чотири зими під батогом твоїм вив і навчався,

Внемли нашій клятві, о Зевсів Пегасе, крилатий катарсис несучий!

(Гучний, розмашистий удар літавр! Вмикається повне світло софітів).

КУПЛЕТ 1

(Маршовий ритм. Співає хор професорів кафедри, студенти починають мірно тупотіти).

Хор Кафедри:

Ми брали вас дикими, в чистому полі ловили арканом,

Ви були безграмотні, пахли травою й наївним обманом!

Ми вам надягали на спини важке, чорне академічне «Пальто»,

Щоб Бахтіна знали і Брукса читали, як мантру, ніби ніхто!

Але пам'ятай, студенте, що йдеш у туманні й невідомі далі:

Не боги мистецтва весь вік на сценах волають у запалі!

Разом (потужний удар копитом у підлогу):

Копитами — в прах! А очима — в блакить!

Поки ти телесний і дикий — ти живий, не спиш, твоє серце горить!

КУПЛЕТ 2

(Музика стає більш плавною, але ритм зберігається. Вперед виходить найстаріший наїзник).

Соло Професора в кареті:

Хай критик плює в твою душу, назвавши дурним «Пустоплясом»,

Нехай жорсткі рейки репертуару стиснули тіло каркасом!

Вглядися в Елізіум — там, серед чистих і невагомих ідей,

Пасеться величний Архетип усіх кобил і коней!

Він весел, він голий, він узд і пут повсякденних не знає,

Він — чиста радість безумства, що в тобі відтепер оживає!

Хор (наростаючий діонісійський хаос):

Ми ржем над тщеславством, сміємось над мукою ми сценічною!

Хай живе світлий Розум і Хаос Лошадності вічної!

ПРИСПІВ (Велике орфічне скидання вуздечок)

(Музика вибухає шаленим темпом. Випускники з криком зривають із себе бутафорські вуздечки і здіймають руки вгору, розправляючи крила).

Усі разом:

Слався, Пегасе, що народжений з важкого й солоного поту!

Слався, Кентавре, чия на кафедрі безсмертна та праведна рота!

Гризи ж удила культури — тримайся міцно за рідну стерню,

Не вір ні режисеру, ні критику — вір лише коню своєму!

І-го-го! *(Потрійний удар у літаври)*

І-го-го! *(Вибух золотого конфетті у вигляді вівса)*

Ка-тар-сис!

ЕПІЛОГ

(Миттєва, повна тиша. На порожню сцену виходить один студент, тримає старий, потріпаний томик Зюскінда, дбайливо загортає його в пальто, низько кланяється глядацькій залі і тихо, але впевнено каже):

Студент: Ми погнали. Бажано — у вічність.

(Завіса стрімко падає під тупіт ніг та овації).

Гнівний коментар №1 (Від «Театрального Критика Старої Школи»)

«Це якесь знущання з професії! Театр — це храм, це священне служіння, а ви звели Станіславського і Курбаса до рівня конезаводу! Яка ще "Лошадність" Платона? Який "акторський овес"? Повна деградація академічного дискурсу!»

Іронічна відповідь Кафедри:

«Вельмишановний колего! Щиро дякуємо за ваш експертний тупіт ко... перепрошую, відгук! Нагадуємо, що навіть у нашому театральному храмі хтось має тягнути плуг репертуару, поки ви сидите в ложі з лорнетом. Стосовно Платона — ми лише повернули його колісницю духу з метафізичних небес на грішну сцену. Обіцяємо надіслати вам примірник Енциклопедії у подарунок, загорнутим у найкраще інтелектуальне сукно. Тримайте спину рівно і не затримуйте дихання під час катарсису!»

Гнівний коментар №2 (Від «Ображеного Студента-Контрабасиста»)

«Я впізнав себе в описі Контрабасиста, і мені зовсім не смішно! Це буллінг та дискримінація інтелектуальних акторів! Чому якщо людина прочитала Лотмана і Бахтіна, то її одразу записують у "шкафний невроз"? Ми — майбутнє театру, а не клячі!»

Іронічна відповідь Кафедри:

«Дорогий наш юний друже! Те, що ви розшифрували цей текст і впізнали себе — вже велика перемога нашої педагогічної методики. Кафедра в жодному разі не хотіла образити ваше витончене "пальто". Ми лише лагідно натякаємо: якщо Лотман заважає вам зробити радикальний фізичний вчинок на сцені, то, можливо, пальто замале в

плечах? Чекаємо на вашу 40-сторінкову експлікацію-протест у кабінеті декана. Овес у буфеті сьогодні за ваш рахунок!»

Гнівний коментар №3 (Від «Успішного Блогера / Пустопляса»)

«Ха-ха, ну ви й душніли на своїй кафедрі! "Кінь педальний", "шаман хайпу"... Поки ви там пишете свої нікому не потрібні енциклопедії за копійки, я знімаю один відос у Reels і заробляю більше, ніж увесь ваш інститут за рік! Ваша культура застаріла, піпл хаває зовсім інше!»

Іронічна відповідь Кафедри:

«О, вітаємо в коментарях нашого улюбленого норовистого мустанга! Ми щиро радіємо вашим фінансовим успіхам на ниві парнокопитного мінімалізму. Проте нагадуємо: коли ваша вірусна хвиля в TikTok спаде (а це зазвичай стається швидше, ніж висихає театральний грим), накинути на плечі бодай легке культурне пальто все одно доведеться. Приходьте на лекції, ми навчимо вас іржати теологічно обґрунтовано. Цьом!»

Гнівний коментар №4 (Від «Завзятого Режисера / Ковбоя-Екстремала»)

«Що це за натяки на "режисерський батіг"? Я як режисер маю право вимагати від актора повної віддачі! Якщо вони грають як шматки дерева, я мушу вибивати з них емоцію! Ваша книжка вчить студентів саботажу та лінощам!»

Іронічна відповідь Кафедри:

«Майстре, заспокойтеся, дихайте повільніше, увімкніть внутрішнє "дуноіння осіннього вітру"! Ми абсолютно згодні, що табун без батога — це просто некероване стадо. Але наша інструкція вчить студентів не саботажу, а техніці безпеки: як не зламати копита об

ваші геніальні підвальні концепції до початку прем'єри. Бережіть свій апарат, ви потрібні індустрії (і нашому кредитному відділу)!»