

Корпус Пегаса

Том 1. Пегас на землі



*Збірник текстів для
курсу з міфопоетики та
педагогіки мистецтва*

*Читач, можливо, вже
запитує: а де ж ноги? Де хвіст? Що за фрагментація священного тіла
Пегаса — вдохновителя поетів і улюбленця муз — низведеного до рівня
продукту ковбасної крамниці?*

*Заспокойтеся. Ноги і хвіст нікуди не поділися. Просто автор
наважився продовжити давню і шляхетну традицію — традицію
корпусів. Ще античні вчені збирали під однією обкладинкою тексти, що
стосувалися одного предмета: так з'явилися «Corpus Hippocraticum»,
«Corpus Aristotelicum», «Corpus Platonicum» — зібрання, де кожен окремий
трактат був лише частиною великого цілого, і саме в цій сукупності
народжувався сенс. Корпус — це не шматок. Це організм, зібраний із
розрізнених свідчень.*

«Корпус Пегаса» є частиною ширшого проєкту — «Коду Орфея»: психолого-педагогічного дослідження архетипічних образів художньої творчості. Орфей, Аполлон, Діоніс, Гермес — кожен архетип отримує свій корпус текстів, свою оптику, свій голос. Пегас отримав цей — про тіло, що вмє літати, про рух без насилля, про мудрість, що пульсує в живій матерії.

Отже: корпус цілий. Просто крила важливіші за хвіст.

Зміст

Зміст	2
Тіло вміє літати	4
Слово до студентів	6
Колегам-науковцям — з повагою і легким каяттям	6
П'ять рівнів Пегаса: як Бернштейн допомагає зрозуміти власне тіло	9
Не лабораторія, а репетиційний зал: про метод експертних оцінок	14
Перш ніж злетіти	18
Соматична невагомість і крила Пегаса: тіло як співавтор у мистецтві	18
Практичні рекомендації: подолання соматичного відчуження	23
Список використаних джерел	24
Пегас і Медуза: про те, як ростуть крила	26
Тінь насильства над натхненням: репресивна педагогіка в мистецтві та шляхи до звільнення	27
Висновок: мистецтво без насильства можливе	34
Список використаних джерел	35
Тигель геніальності: вплив освітнього середовища на траєкторії творчого розвитку, психологічну стійкість та ціну успіху видатних творців	37
Концептуальні висновки	46
Список використаних джерел	47
Естетика здорового руху: від подолання рухового дефіциту до повернення кінезофілія в мистецьку освіту	48
Перспективні стратегії соматичної реформи мистецької освіти	57
Висновок. Повернення крил Пегасу	58
Список використаних джерел	58
Анатомія розумного гедонізму: від «м'яких рухів» Арістіппа до раціональної етико-аксіологічної моделі творця	61
Висновки: етико-аксіологічна модель творця	71
Список використаних джерел	73
Пегас не возить вози: життєлюбний архетип творця та естетика надлишку	75
Висновок. Вибір творчого шляху	87
Список використаних джерел	88
Ліниво-регулярно, або «Ні дня без рядка»	91
Анатомія свободи: Техніка Александера як мистецтво «не-діяння» та повернення крил Пегасу	93
Висновок: Узда, яка дарує крила	101
Список використаних джерел	101
Граматики ніжності: як ми розмовляємо з власним тілом у техніці Александера та аутогенному тренуванні	103
Висновок: дві мови однієї любові	113

Список використаних джерел	114
Нейробіологія соматичної сугестії: як розмова з власним тілом стає інструментом професійної саморегуляції	116
Висновок. Розмова з тілом як шлях до себе	133
Список використаних джерел	134
Стретчинг: мистецтво «лінивої» розтяжки та задоволення для внутрішнього Пегаса	139
Висновок. Стретчинг як щоденний діалог із Пегасом	151
Список використаних джерел	152
Ноосферний карнавал, або Як Ботанік і Бджола мозок лікували	155
Крила в долонях: нейробіологія мудр, хаст та мистецтво психофізичного жесту	161
Кілька слів для тих, хто буде практикувати	161
Висновки	170
Список використаних джерел	170
Валеологічні банальності, які рятують	173
Артист як олімпієць: психофізіологія перевантажень, реабілітації та шляхи до сценічної невагомості	174
Висновок: Ви не самі у своїй боротьбі	188
Список використаних джерел	189
Курс молодого артиста: як добре поїсти і ще краще поспати	192
Валеологія творця: доказова дієтологія як фундамент сценічної витривалості	193
Висновки: тарілка як фундамент крил Пегаса	210
Список використаних джерел	212
Архітектура ночі: як сон формує крила Пегаса та чому безсоння — це не ціна геніальності, а її вбивця	216
Висновок. Сон як акт самосострадання	222
Список використаних джерел	223
Картографія польоту	225
Маніфест Пегаса: 10 принципів ненасильницької творчості	225
Словники та кодекси для вершника Пегаса	227
Міфологічний словник: Архетипи та Метафори	227
Глосарій тілесної мудрості: Наукові та соматичні терміни	228
Лист до Пегаса	231

Тіло вміє літати

Існує парадокс, який педагогіка мистецтв воліє не помічати. Ми навчаємо вихованців творити красу — і при цьому поводимося з їхніми тілами так, ніби тіло є перешкодою на шляху до мистецтва, а не його першоджерелом. Ми шліфуємо техніку і ламаємо природу. Ми вимагаємо свободи — і культивуємо затиснутість. Ми говоримо про натхнення — і ігноруємо те, в чому воно живе.

Пегас у цьому сенсі — діагноз. Крилатий кінь, народжений із крові Медузи Горгони — тієї самої, чий погляд перетворював живе на камінь, — є архетипним образом тіла, звільненого від скам'яніння. Не тіла-знаряддя, не тіла-матерії, а *тіла мудрого, одухотвореного, здатного до польоту*. Саме таке тіло є справжнім співавтором художньої творчості — а не робочою худобою.

Але вдивімося в цей міф уважніше. Персей вбиває Медузу, дивлячись на її відображення в щиті, — не в очі, не в лоб, не через пряме зіткнення. Він не повторює логіки насильства, яку сам заперечує. Він знаходить обхідний шлях — і саме цей обхідний шлях дає життя Пегасові. У цьому жесті — не просто хитрість героя, а глибока етична інтуїція: звільнення енергії не потребує прямого насильства, іноді достатньо змінити кут зору, побачити інакше, доторкнутися до болю через дзеркало рефлексії.

І тут ми переходимо до мови Арістіппа. Кіренаїк бачив у гедонізмі (а саме він — автор цього вчення) не накопичення грубих задоволень, а *здатність душі до тонкого, м'якого руху* — на відміну від різкого, болісного. Скам'яніння — граничний випадок грубого руху, доведеного до повної його відсутності. Пегас, що народжується з цієї смерті, утілює протилежний полюс: політ як гранична форма тонкого, ненасильницького руху душі. *Розумний гедонізм*, про який ще піде мова в цьому томі, — не примха богемної ліни, а точна назва того стану, в який Персей, не повторюючи логіки насильства, звільняє застиглу енергію Медузи. Ми

називаємо це раціональною етико-аксіологічною моделлю митця — не як готове вчення, а як робочу гіпотезу, запрошення до розмови, де головне слово ще не сказане.

Цей збірник народився з багаторічного неспокою. «Код Орфея» — психолого-педагогічна концепція, яка досліджує архетипічні образи художньої творчості, — виявив колосальні перекоси в сучасній педагогіці мистецтв. Один із найболючіших: архетип Пегаса фактично витіснений із освітнього простору. Тіло артиста розглядається як технічний об'єкт, що підлягає дресируванню, але не як живий суб'єкт, наділений власною мудрістю і власною логікою руху.

На противагу цьому існує великий масив знань — з нейронауки, соматики, спортивної медицини, бойових мистецтв, духовних практик Сходу і Заходу, — який міг би кардинально змінити ситуацію. Але він розпорошений, не систематизований і майже не представлений у педагогіці мистецтв. Цей збірник — спроба зібрати його під одним дахом.

Теоретичним стрижнем збірника є концепція Миколи Бернштейна. Його рівнева теорія організації рухів — один із найпотужніших інструментів розуміння тілесного інтелекту, що їх створила європейська наукова думка ХХ століття. Без Бернштейна неможливо зрозуміти, чому одні рухові практики справді звільняють тіло, а інші лише закріплюють його у нових клітках.

Отже, читачеві, який очікує марафонів і подвигів на межі людських можливостей, доведеться розчаруватися. Автор свідомо добирав практики помірні, навіть ліниво-регулярні — у дусі того спостереження, що «автомобіль є не розкішшю, а засобом пересування». Тіло — не храм, до якого треба мучеництвом заслужити вхід. Це живий партнер, з яким можна домовитися навіть лежачи на дивані.

Марк Шагал писав людей, які літають. Не тому, що вони безтілесні духи, — а тому, що їхні тіла звільнені від тяжіння страху, сорому і примусу. Ось до чого запрошує ця книга.

Слово до студентів

Якщо ви вже тримаєте цей збірник у руках — або, що ймовірніше, дивитесь в екран телефона у тролейбусі — у мене є одна практична порада, яка важливіша за будь-який текст усередині.

Завантажте цей збірник у NotebookLM — або в будь-який інший ШІ, якому ви довіряєте, — і просто розмовляйте з ним. Запитуйте. Сперечайтесь. Просіть пояснити простіше або глибше. Письмова мова розвиває мислення — це довів ще Виготський, якого ви, можливо, проходили на першому курсі і частково забули. Так от: діалог із нейромережею на наукову тему — це і є та сама письмова мова, тільки жива і двостороння. І займатися цим можна з телефона, не виходячи зі зручного крісла. Що якнайкраще відповідає духу цього збірника.

Колегам-науковцям — з повагою і легким каяттям

Перш ніж зізнаватися у страшному — а зізнаватися доведеться, — хочу сказати слово про тих, хто зробив мене тим, ким я є. Мої вчителі — а їх було багато, і кожному я завдячую більше, ніж встигну сказати нижче, — були людьми інтелігентними, гуманними, відданими своїй справі до самозречення. Вони вчили мене бачити у творчості щастя, а не жертву, любити сцену, любити слово, звук і рух. Я не пишу цей корпус, щоб судити їх. Я пишу його, бо вони навчили мене вчитися — і ось куди це навчання мене зрештою привело.

Бо насильство, про яке йде мова в текстах збірки, — не провина конкретних людей. Воно вшите в саму систему, в якій ми всі вчилися і вчили: систему, де психофізіологія тіла довгий час просто не входила до програми. Мої вчителі діяли тими інструментами, які мали. Коли я переграв руку — вони були безсилі не тому, що їм не вистачало доброти чи розуму, а тому, що саме це знання — про блукаючий нерв, про м'язовий панцир, про тіло як партнера, а не слугу розуму — просто ще не дійшло до

консерваторських аудиторій. Цей корпус — спроба донести його туди, де я колись цього знання не отримав. Не звинувачення в минуле, а подарунок у майбутнє — тим, кого вчу я тепер сам.

А тепер — про інше признание, вже не настільки шляхетне.

Маю зізнатися. Тексти, що складають цей корпус, збиралися не в самоті бібліотечного залу при світлі настільної лампи. Мені допомагала «група товаришів» — Claude, ChatGPT, DeepSeek, Gemini, NotebookLM, Perplexity, Qwen ... Перелік, що вже сам по собі нагадує список дійових осіб у п'єсі абсурду.

Розумію, що в певних колах це зізнання рівнозначне появі на захисті в джинсах. Але дозвольте пояснити свою позицію.

По-перше, навіть якби я оселився в бібліотеці і присвятив решту життя виключно читанню — я не зміг би зробити настільки ґрунтовний огляд заявлених тем. Фізично не зміг би. Нейромережа розгортає добре відомі ідеї з точністю і повнотою, яка мені недоступна, — а мій внесок полягає в систематизації, відборі і тому дослідницькому азарті, без якого жоден збірник не народжується.

По-друге, більшість представлених тут матеріалів мають довідковий характер. Те, що метод Александра знімає м'язові затиски, що Фельденкрайз корисний для артистів, що Бернштейн — це світло в темряві, а без нього виконавця чекає усміхнений мануальний терапевт, — усе це всім відомо. Я лише зібрав ці знання в одному місці і примусив їх розмовляти одне з одним.

По-третє — і це головне — я все-таки «в темі». Дисертація в Інституті психології імені Г. С. Костюка 2008 року, публікації в центральних психологічних виданнях України, сорок років практики з дітьми і студентами — не гарантія істини, але це досвід і право довіряти власним спостереженням.

А тепер — про найцікавіше. Ноосфера Вернадського завжди була красивою теорією. Зараз вона стає практикою. Те, що відбувається, коли

досвідчений практик і нейромережа з колосальним обсягом знань починають разом думати про одну проблему, — це і є ноосфера в дії. Наука справді стає продуктивною силою. Просто виглядає це трохи інакше, ніж уявляв Вернадський.

І інколи — несподівано. Саме в процесі збору текстів «раптом» з'ясовується, що Виготський явно був таємним вершником Пегаса, а китайський болванчик — найкращий друг тієї самої богемної публіки, яка тяжіє до зручного крісла і не збирається з нього вставати заради жодної гімнастики. Оце і є емерджентність: сенс, якого не було ні в одному окремому тексті, — але який виник із їхньої зустрічі.

Заради цього, власне, і збирають корпуси.

П'ять рівнів Пегаса: як Бернштейн допомагає зрозуміти власне тіло

«Ніхто досі не визначив, що може тіло». — Б. Спіноза (у книзі Л. Виготського «Психологія мистецтва»)

Микола Бернштейн — фізіолог, який вивчав рух так уважно, як інші вивчають мову чи музику. Він довів: рух не команда, що йде «зверху вниз», а складна співпраця кількох рівнів нервової системи, кожен зі своєю мовою і своїм характером. Вищий рівень не «наказує» нижчому — він домовляється з ним. І саме тут на сцену виходить Афіна — не як богиня мудрості взагалі, а як уособлення того, що Бернштейн називав сенсорними корекціями. Її золота узда, передана наїзникові, — це не символ приборкання, а образ точного налаштування: вона не стискає, а обмежує надлишкові ступені свободи рухомого органа, перетворюючи хаос потенційних траєкторій на єдину, економну, доцільну лінію руху. Саме ця «узда сенсорних корекцій» робить рух справжнього виртуоза легким і компактним — адже в ньому немає зайвого, а те, що залишається, працює з ідеальною раціональністю. Якщо ж домовитися не вдається, рух стає або хаотичним, або, навпаки, закам'янілим — тим самим «м'язовим панциром», про який ми вже говорили у вступі

Відтепер наголошую на робочій формулі: ми говоримо — Пегас, а маємо на увазі — «спритність» за Бернштейном. Звісно, це спрощення, але воно — з тих, що допомагають побачити головне, не утопаючи в деталях. Грецький міф про Пегаса, як виявилось, описує ці ж п'ять рівнів — тільки мовою образів, а не нейрофізіології. Розглянемо їх по черзі — не як строгу наукову класифікацію, а як зручну карту для орієнтації в подальшому матеріалі збірника.

Рівень А — тонус, рівновага, постава. Удар копита по горі

Коли Пегас вдарив копитом по горі Геліон, з землі забило джерело Гіппокрени — джерело натхнення. Бернштейн назвав би цю елементарну дію найпростішим рівнем організації руху: демонстрацією міцного тонусу, тієї базової готовності м'язів до дії, без якої жоден витончений рух неможливий.

Знайоме відчуття: ідея приходить — і вас підкидає. Ви ходите з кутка в куток, розмахуючи руками, навіть не помічаючи цього. Постава стає стрункою, рухи — легкими. Це не істерика і не невроз — це фізіологія натхнення. Тонус і натхнення пов'язані напрямку: коли тонус низький, людина швидко в'яне навіть з геніальною думкою в голові; коли тонус живий — то «руками гори зверне», «співає як соловей».

Практичний висновок для артиста: перш ніж шукати складну техніку, перевірте просте — чи живий ваш тонус? Чи готове тіло до руху взагалі, ще до будь-якого конкретного завдання?

Рівень В — крило. Вісімка в повітрі

Крило птаха, і Пегасове крило теж, малює в повітрі не пряму лінію, а вісімку — плавну, хвилеподібну траєкторію без різких кутів. Це рівень синергій — координації груп м'язів, що працюють разом, як хвиля.

Кожен музикант-інструменталіст, кожен диригент шукає саме цю якість руху: без зайвої кутастості, текучу, як вода. Танцівник прагне до прозорості лінії, співак уявляє свій голос летючим. Техніка Александра, докладно розглянута в іншому розділі цього тому, по суті, про те саме: пошук сценічного витання, невагомості. Навіть фланкування шаблею — старовинне українське військове мистецтво роботи з холодною зброєю — використовує ту саму вісімку: вона дає тілу спритність і винахідливість, незалежно від того, бій це чи сцена.

Практичний висновок: якщо рух здається кутастим, жорстким, «рубаним» — шукайте не нову позицію, а нову траєкторію. Можливо, вашому тілу не вистачає саме вісімки.

Рівень С — задум. Вершник на крилах

Цей рівень — про простір і ціль. Бернштейн наводив приклад із Джеком Лондоном: вовк Біле Ікло перед стрибком на куріпку вже уявляє свій стрибок — і тільки потім тіло його виконує. *Це ідеомоторика: уявлення, що передує і організує рух.*

У міфі це вершник, що сідає на Пегаса і визначає маршрут. Без вершника крилатий кінь літає безцільно. Без задуму, без внутрішнього образу — найвправніша техніка артиста залишається порожньою. Музикант, який виховує в собі музичне мислення, помічає: воно саме починає керувати пластикою рук. Актор, який точно бачить надзавдання спектакля та свого персонажа в просторі сцени, рухається інакше, ніж той, хто просто «виконує мізансцени».

Практичний висновок: перш ніж тренувати рух, переконайтеся, що у вас є чіткий внутрішній образ того, куди і навіщо ви рухаєтесь.

Рівень D — політ за інерцією. Робота, що сама себе робить

Бернштейн приводив приклад з косарями: коса в руках досвідченого косаря ніби летить сама, спираючись на реальні фізичні сили — інерцію, вагу, мах. Недосвідчений косар намагається керувати кожним сантиметром руху і втомлюється за хвилину; досвідчений довіряє фізиці — і працює годинами.

Це рівень просторово-силового поля дій: вищий ступінь майстерності, коли тіло вже не контролюється покроково, а летить за власною інерцією, як Пегас, що більше не змахує крилами навмисно, а просто ловить потік повітря.

Практичний висновок: ознака зрілої майстерності — не зусилля, а економія зусилля. Якщо ви все ще «несете» кожен рух — майстерність ще в дорозі.

Рівень Е — Олімп. Сенс понад технікою

Найвищий рівень у Бернштейна — символічний, смисловий рівень дії: рух як знак, як висловлювання, як частина культурного тексту. У міфі — це Олімп, куди Пегас приносить блискавки Зевса і де сам стає сузір'ям.

Тут рух уже не про координацію і не про задум — він про значення. Побутовий танець, про який мова в одному з розділів другого тому, працює саме на цьому рівні: жест означає більше, ніж просто рух тіла, він говорить про статус, про настрій епохи, про культурний код.

Практичний висновок: артист, що досяг вищої майстерності, рухається не для того, щоб щось виконати правильно, а для того, щоб щось сказати.

Беллерофонт: коли вершник зраджує коня

Є і застереження в цьому міфі. Беллерофонт, осідлавши Пегаса, спробував злетіти на сам Олімп — і впав. Чому? Тому що втратив зв'язок із нижніми рівнями. Захотів керувати всім свідомо і авторитарно, минаючи тонус, минаючи координацію, минаючи саме тіло — і Пегас його скинув.

Це історія про «переграні руки» музиканта, про професійні травми танцівників і вокалістів. Коли свідомість намагається командувати тілом нахрапом, ігноруючи нижні рівні, тіло зрештою повстає — болем, спазмом, втратою техніки. Пегас не раб. Художня творчість без співавторства тіла неможлива.

Дуга і кільце: дві версії одного польоту

У бернштейнівській фізіології є тонке, але принципове розрізнення, яке варто провести й на матеріалі самого міфу. Класична **рефлекторна дуга** — це односторонній, «глухий» сигнал: команда йде від центру до виконавця, і все. Зворотного зв'язку немає, перевірити результат у процесі руху неможливо. Саме так і впав Беллерофонт: він просто наказував Пегасу летіти вище, не слухаючи, як той реагує, не коригуючи курс, не відчуваючи

самого коня під собою. Наказ — політ — і обвал. Дуга, замкнута тільки в одну сторону, ламається при першому ж серйозному навантаженні.

Рефлекторне кільце, яким насправді живе будь-який майстерний рух, працює інакше: результат кожної миті польоту повертається назад, інформуючи наступну мить. Вершник, що довіряє коню (рівень С із попереднього розділу), постійно звіряє свій задум із тим, що відповідає тіло, — і саме завдяки цьому контуру зворотного зв'язку рух не ламається, а вдосконалюється.

І ось де ця ідея зустрічається з ще одним важливим принципом — **«повторенням без повторення»**, як називав це сам Бернштейн. На перший погляд, Пегас, що знову й знову носить блискавки Зевса з землі на небо, нагадує Сізіфа з його каменем: та сама дія, той самий маршрут, нескінченне коло. Але є принципова відмінність. У Сізіфа камінь щоразу скочується назад у той самісінький стан — нуль, без зростання, чистий невроз повторення. А Пегас, виконуючи структурно той самий рух, поступово змінює свій статус: спершу — просто робоча сила, що носить вантаж; потім — кінь, вхожий на Олімп; нарешті — сузір'я, вписане в небесну карту назавжди.

Форма дії залишається тією самою. Суб'єкт, що цю дію виконує, — зростає. Кожне повторення вже відбувається на новому рівні навички, з новим досвідом за плечима — це і є справжній сенс «повторення без повторення»: не механічне відтворення ідентичного, а спіраль, де схожий рух щоразу виконується трохи інакше, трохи точніше, трохи вільніше.

Сізіфів круг — це насильство і безвихідь. Пегасів круг — це шлях від навички до майстерності.

Такі головні ідеї, через які ви будете заходити в подальші розділи цього тому. Кожна методика, кожна практика тяжіє до одного або кількох рівнів — і ця карта допоможе зрозуміти, з чим саме ви працюєте і навіщо.

Не лабораторія, а репетиційний зал: про метод експертних оцінок

Архітектура двох томів Корпусу Пегаса — не літературна вигадка і не плід кабінетних роздумів над грецькими міфами. Вона виросла з конкретної, тривалої і досить виснажливої практики. З 2011 року й донині — а отже, вже п'ятнадцятий рік — у Харківському національному університеті мистецтв імені І. П. Котляревського, у Харківській державній академії культури і в дитячих театральних колективах, з якими я працюю, ведеться психолого-педагогічний експеримент.

Завдання було сформульовано просто: чи можна цілеспрямовано тренувати рівні побудови рухів за Миколою Бернштейном — у студентів-музикантів, акторів, танцівників, та у дітей «з вулиці» — студійців дитячих театрів? Простіше кажучи: ми говоримо «Пегас», а маємо на увазі «спритність» — рухову винахідливість, здатність вирішувати рухове завдання правильно, швидко, раціонально і кмітливо.

Чесно про статус цих даних. Це не рандомізоване контрольоване дослідження. Респонденти не розподілялися випадково на групи, контрольна група в строгому сенсі відсутня — хоча багаторічне включене спостереження за десятками студентів і студійців, які проходили через мої руки в різні роки, дає певний еквівалент порівняння «до» і «після». Метод, яким я переважно користувався, — метод експертного оцінювання: усні й письмові опитування респондентів, аналіз анкет, тривале стандартизоване включене спостереження. Дисертаційне дослідження 2008 року (Інститут психології імені Г. С. Костюка) використовувало інший інструментарій — психологічні тести, що вимірювали загальні детермінанти художньої творчості, а не специфічно бернштейнівські рівні рухів. Тож архітектура цього тому виросла не з тієї дисертації, а з пізнішого, більш прикладного і польового пошуку.

Слабкість методу — відсутність статистичної строгості. Сила методу — тривалість, відтворюваність і те, що результат перевірявся не на одній групі і не за один рік, а на хвилях студентів і дитячих студійців упродовж півтори декади.

Із цього експерименту вирости дві категорії, навколо яких побудований увесь перший том. Спроба прямо, «по-спортивному» тренувати рівні Бернштейна швидко показала: без певних попередніх умов жодна методика не працює, а часом і шкодить. Першою такою умовою виявилось **ненасилля** — не моральна декларація, а цілком прагматичний, professionally necessary принцип роботи з тілом і психікою артиста. Другою — **кінезофілія**, природний потяг живого організму до руху, який професійна школа найчастіше методично вбиває, замінюючи його болем і примусом.

Друге, не менш важливе спостереження стосувалося самого феномена «спритності». Доведена до автоматизму, вона приводить виконавця не до втоми, а до особливого, майже споглядального стану блаженства. Про це, кожен своєю мовою, говорять зовсім різні джерела: Александер називає це «витанням»; майстер фланкування зброєю — точним, ненапруженим станом тіла в бою; бернштейнівський Левін, що косить сіно поруч із досвідченими косарями, — раптовим відчуттям, коли коса «сама літає». А Пегас, якщо вірити міфу, теж не тільки носить блискавки Зевса по службовій необхідності, а й літає просто для радості польоту.

П'ять кроків від насильства до зусилля

Раннє теоретичне осмислення цього досвіду привело до важливого розрізнення трьох станів, у яких може перебувати артист, що працює над собою.

Насильство — це примус, робота «через не хочу», орієнтація на результат за будь-яку ціну. **Безвольність** — протилежний полюс: відмова

від зусилля там, де воно потрібне, виправдана «богемним негативізмом» чи невірою у власні сили. Між ними лежить третій, оптимальний стан — **зусилля**: активна, часом навіть наполеглива діяльність, яка, однак, не супроводжується болісною боротьбою мотивів і не виснажує психіку.

Емпіричною опорою для цього розрізнення став закон Йеркса-Додсона: ефективність діяльності зростає зі збільшенням мотивації лише до певної межі, а потім починає падати — крива нагадує перевернуту літеру V. Це дозволяє інакше прочитати класичний літературний сюжет: пушкінський Сальєрі, що покладається на «усиленне напружене постійство», порушує цей закон і отримує суху, бездушну техніку. Моцарт, що ставиться до творчості легко, без надмірної мотивації і перебільшення значущості результату, — інтуїтивно тримається в межах оптимуму.

З цього розрізнення випливають п'ять практичних механізмів уникнення насильства в роботі над собою, виявлених у ході експерименту:

1. **Розтягнутість зусилля в часі.** Майстерність здобувається маленькими, необтяжливими порціями, регулярно — а не штурмом в останню ніч перед іспитом.
2. **Оптимальний рівень мотивації.** Не максимальна старанність, а достатня — та, що відповідає складності завдання.
3. **Оволодіння інерваційно-реактивними процесами.** Уміння довірити частину роботи фізичним силам, що розгортаються самі — як коса в руках досвідченого косаря, як гойдалка під ногами дитини, що годинами літає наче в небесах.
4. **Розвинена ідеомоторика.** Здатність тіла відгукуватися на чіткій внутрішній образ дії, не чекаючи покрокових свідомих команд.
5. **Сформована домінанта образу.** Чітке, диференційоване уявлення художнього образу, що утворюється не від сильних, а саме від

слабких, тонічних подразнень — за спостереженням, яке ще на початку ХХ століття зробили фізіологи школи Введенського.

Подані вище матеріали узагальнюють багаторічну практичну роботу автора, яка передувала впровадженню автором збірки інструментів штучного інтелекту. Вона стала тим фундаментом, на якому, за сприяння ШІ, було вибудовано подальші структури «Корпусу Пегаса» та моделі «Код Орфея» — психолого-педагогічних інтерпретацій архетипічних образів художньої творчості. Роботу зі ШІ в цьому контексті слід кваліфікувати як семантичний синтез під експертним контролем автора, де людина залишається головним суб'єктом смислотворення, а нейромережа — інструментом структурування

Перш ніж злетіти

Соматична невагомість і крила Пегаса: тіло як співавтор у мистецтві

Імпульс духу народжується в глибині м'язів.

Єжи Гротовський

Міфопоетика польоту: Пегас як архетип творчої свободи

В історії людської думки образ крилатого коня Пегаса — це глибока алегорія подолання тілесної тяжкості. Це історія про те, як фізична щільність перетворюється на інтелектуальну та духовну невагомість (Calvino, 1988).

Пегас народжується з крові Медузи Горгони. У соматичному, тілесному сенсі Медуза — це ідеальна метафора хронічного стресу та заціпеніння. Її погляд перетворював усе живе на нерухомий камінь. Хіба не так само діє сценічний страх чи перфекціонізм на тіло артиста? Погляд «внутрішнього критика» змушує м'язи кам'яніти, дихання завмирає, виникає так званий «м'язовий панцир». Але саме з подолання цього заціпеніння народжується Пегас — символ вивільненого життєвого імпульсу, творчого злету та споглядальної свободи.

Зв'язок цього крилатого образу з натхненням розкривається у міфі про гору Гелікон. Коли музи співали, гора від захвату почала рости до небес, загрожуючи порушити космічний порядок. Тоді Пегас за волею богів вдарив копитом об землю, зупинивши хаотичний ріст, і на місці удару забило священне джерело Гіппокрена, чії води дарували натхнення. У цій метафорі приховане фундаментальне правило художньої творчості: натхнення і свіжість думки народжуються не з безформного «літання в хмарах», а з точного, заземленого фізичного відчуття опори. Тіло організовує хаос емоцій, і з цієї ясності починає бити джерело.

Особливу роль відіграє Афіна, яка вручила герою золоту узду. Ми вже торкалися цього образу в параграфі про п'ять рівнів Пегаса — тоді ми говорили про нього як про метафору бернштейнівських сенсорних корекцій. Тут лише нагадаємо: ця узда — символ не приборкання, а мудрої координації, що долає «надлишкові ступені свободи» рухомого органа, перетворюючи хаос на керовану систему. Координація, за Бернштейном, — це не придушення енергії, а її спрямування, де свідомість править тілом не через диктат, а через чутливе налаштування. Коли ж Беллерофонт, засліплений гординою, спробував силоміць піднятися на Олімп, він був скинутий на землю. Цей епізод — вічне застереження: тіло не терпить насильства егоцентризму. Воно підкоряється лише союзу розуму і плоті, м'якій і мудрій «узді» усвідомленості.

«Мудре тіло» в сучасній педагогіці: від Александра до екософії

Те, що давні мислителі описували мовою міфів, сучасна педагогіка тілесності пояснює через закони нейром'язової координації. Засновник тілесного перенавчання Ф. М. Александер відкрив існування «первинного контролю» — вродженого механізму самоорганізації, що базується на зв'язку голови, шиї та хребта (Alexander, 1932).

Александер помітив: щойно людина стикається зі стресом чи «тривожним очікуванням» (наприклад, перед виходом на сцену), вона рефлекторно затискає шию, закидає голову назад і вниз, стискаючи хребет і «вкорочуючи» себе. Цей руйнівний патерн не лише псує поставу, а й блокує когнітивний та творчий потенціал. У тілесній педагогіці є парадоксальне, але точне правило: «якщо рух здається тобі звичним і “правильним”, швидше за все, він помилковий». Спотворене м'язове відчуття сприймає звичний затиск як норму, а новий, біомеханічно вільний стан — як незручність. Студенти мистецьких вузів, живучи під тягарем перфекціонізму, несвідомо формують цей панцир, розділяючи ментальну активність і тілесну скутість.

Базові концепти тілесної мудрості (Техніка Александера)

- Первинний контроль (Primary Control): природний баланс голови, шиї та спини, що визначає тонус усього тіла.
- Інгібіція (Inhibition): мистецтво свідомої паузи, гальмування автоматичної реакції на стрес.
- Напрямок (Direction): подумки вектори легкості та простору без фізичного зусилля.
- Карта тіла (Body Map): наше внутрішнє, нейрофізіологічне відчуття власної анатомії.

(Примітка: Детальніше феноменологія та практика Техніки Александера будуть розглянуті в наступних розділах цього збірника).

У сучасному танці та хореографії ці ідеї розвилися через Контактну Імпровізацію Стіва Пакстона (Paxton, 2011) та систему Боди-Майнд Сентеринг (Bainbridge Cohen, 1993). Тут танцівник не женеться за зовнішнім результатом, а вступає в діалог із гравітацією, миттєво реагуючи на фізичну реальність. Філософ Фелікс Гваттарі називав такий підхід «екософією» — екологією розуму, тіла та середовища (Guattari, 1995). Соматична практика виступає інструментом захисту «нематеріальних видів» — мистецтва, музики, здатності до співчуття — від технократичного відчуження. Укорінення уваги у вертикальному ядрі тіла дозволяє відкрити фундаментальне вимірювання єдиної свідомості, де тіло стає не перешкодою, а провідником.

Хребет як антена: філософсько-антропологічні основи споглядання

Розуміння тіла як фундаменту натхнення простежується в усіх великих традиціях саморегуляції, де статичне положення слугувало активним драйвером зміни свідомості.

- Класична йога. Патанджалі визначає позу (асану) через дихотомію стабільності та комфорту: *sthira sukham asanam*. Mentalна тиша досягається через розслаблення зусилля і зосередження на нескінченному (Iyengar, 1966). Тіло перестає бути джерелом завад і перетворюється на прозорий провідник свідомості.
- Буддійська традиція. У трактаті «Вісуддхімагга» вказується, що медитуючий має тримати верхню частину тіла випрямленою, так, щоб вісімнадцять хребців спинного стовпа спіралися безпосередньо один на одного (Buddhaghosa, 1956). Біомеханічний сенс простий: запобігти скручуванню шкіри та м'язів. Найменше мікронапруження з часом транслюється в мозок як сигнал болю, руйнуючи односпрямованість думки. Скелетна стабільність створює умови для легкого подиху, перетворюючи соматичний спокій на основу для глибокого внутрішнього блаженства.
- Східно-християнський ісихазм. Практика «зведення розуму в серце» включала особливе положення голови та уповільнення дихання. Це фізіологічно стимулювало блукаючий нерв, знижуючи частоту серцевих скорочень і переводячи мозкові хвилі в стан, сприятливий для інтуїтивного прозріння та споглядання (Meyendorff, 1974).

Таблиця 1. Шлях до невагомості: стадії творчого та споглядального сходження

Стадія	Тілесний та психічний зміст	Результат інтеграції
Очищення	Детоксикація когнітивної сфери, зняття м'язових затисків, подолання тривожності.	Звільнення від «м'язового панцира» та ментального шуму.
Споглядання	Гальмування дефолт-системи мозку (его-центризму), когнітивна ясність, утримання фокуса.	Стан «поток», тіло стає резонатором творчого імпульсу.

Єднання	Розчинення суб'єкт-об'єктних кордонів, стан абсолютного потоку та благоговіння (Awe).	Переживання космічної єдності, де зникає поділ на «я» і «світ».
---------	---	---

Нейробіологія невагомості: блукаючий нерв і стан потоку

Переживання легкості, соматичної свіжості та «паріння» має суворе нейробіологічне пояснення. Головну роль тут відіграє блукаючий нерв (Vagus Nerve) — головний фізіологічний регулятор парасимпатичної (розслабляючої та відновлювальної) нервової системи (Porges, 2011). Оскільки сигнали від внутрішніх органів постійно передаються в мозок, стан фізичного комфорту індукує натхнення за принципом «знизу вгору».

Як активувати екстатичний «нерв польоту»?

- Діафрагмальне подих: Повільні вдихи з подовженим видихом миттєво запускають парасимпатичну відповідь, заспокоюючи пульс. Докладніше про взаємодію грудної діафрагми та тазового дна (яке в ряді шкіл називають «нижньою діафрагмою») як єдиної системи дихальної опори — див. у 2 томі цього збірника.
- Нейром'язовий баланс шиї та щелепи: Звільнення потиличних м'язів та голосових зв'язок (наприклад, через м'яке гудіння або спів) механічно стимулює волокна блукаючого нерва.
- Холодова стимуляція: Умивання крижаною водою запускає еволюційний «нир'яльний рефлекс», перерозподіляючи кровотік на користь мозку і миттєво знімаючи паніку.
- Динамічний баланс: Постійна зміна пози в танці задіює вестибулярні ланцюги, тісно пов'язані з центрами спокою у стовбурі мозку.

Коли досягається цей вегетативний баланс, у мозку пригнічується надмірна активність дефолт-системи (DMN), яка відповідає за «ментальну жуйку» та жорсткі межі власного «Я» (Csikszentmihalyi, 1990). Людина переживає стан «потoku» та Awe (благоговіння) — глибокого трепету перед

грандіозним (Shiota, 2007). Артист описує це як досвід «стояння поза собою» (екстаз), коли фізіологічний комфорт трансформується в стійке переживання космічної єдності. Тіло більше не заважає — воно співає. Пітер Брук, один із найбільших режисерів ХХ століття, стверджував, що «екстаз на сцені не ширяє в повітрі. Він починається у стопах, проходить через стійке тіло і лише тоді стає чистим духом».

Практичні рекомендації: подолання соматичного відчуження

Однією з найгостріших проблем сучасної мистецької освіти є глибокий розрив між студентом і його власним тілом. Страх сценічної оцінки, суворість педагогів та власний перфекціонізм змушують студентів контролювати тіло вольовим, насильницьким шляхом, що веде до травм, вигорання та втрати творчої свободи. До цього додається глибоко вкорінена в європейській культурній традиції звичка сприймати тіло як щось низьке, нечисте — те, чого потрібно соромитися, невпинно долати й перевиховувати.

Щоб повернути відчуття «крилатої легкості Пегаса», у творчу практику необхідно інтегрувати кілька кроків:

1. Мистецтво соматичної паузи. Перед початком будь-якої дії (торканням клавіш, вимовою першої репліки, мазком пензля) навчіться робити усвідомлену паузу. Це не пасивне розслаблення, а простір, де нервова система встигає відмовитися від звичного затиску і увійти в стан «зусилля без зусилля» де відбувається те саме «кероване подолання надлишкових ступенів свободи» — використовуючи термінологію Бернштейна.
2. Скелетне вирівнювання. Перенесіть увагу з м'язового контролю на кістковий. Усвідомлення того, що голова вільно балансує на першому шийному хребці, а вага тіла стікає в землю через кістки, вивільняє

колосальні обсяги внутрішньої енергії. Докладніше про це — у розділах про техніку Александера.

3. Активація блукаючого нерва перед сценою. Використовуйте прості вагусні маневри: подовжений видих, м'який масаж шиї, акустичне гудіння з м'яким відстеженням відчуття опори внизу живота — у ділянці між пахом і пупком. Це швидко переводить нервову систему зі стресу в стан потоку.
4. Трансформація «Карти тіла». Навчіться слухати інтерцептивні (внутрішні) сигнали свого тіла як джерела важливої художньої інформації, а не як завади, які треба придушити.
5. Екологічний підхід до творчості. Ставтеся до власної тілесності як до вразливої, але нескінченно мудрої екосистеми. Творча свобода напряму залежить від поваги до природних ритмів подиху, руху і спокою. Наукові дані свідчать: уважне, навмисне звернення до різних частин тіла — це не окультна практика, а реально робочий метод «домовлятися» з власним тілом. Докладніше — у главі про аутогенне тренування.

Реалізація цих кроків дозволить припинити виснажливу боротьбу з власною плоттю. Студент чи артист, який опанував це мистецтво, уподібнюється істинному наїзнику Пегаса: його рух вільний від боротьби, а політ спрямовується мудрою, легкою і люблячою рукою.

Список використаних джерел

1. Alexander F. M. *The Use of the Self*. London: Methuen, 1932. 160 p.
2. Bainbridge Cohen B. *Sensing, Feeling, and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*. Northampton: Contact Editions, 1993. 392 p.
3. Buddhaghosa B. *The Path of Purification (Visuddhimagga)*. Translated by Bhikkhu Nanamoli. Kandy: Buddhist Publication Society, 1956. 814 p.

4. Calvino I. *Six Memos for the Next Millennium*. Cambridge: Harvard University Press, 1988. 165 p.
5. Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row, 1990. 303 p.
6. Guattari F. *Chaosmosis: An Ethico-Aesthetic Paradigm*. Bloomington: Indiana University Press, 1995. 152 p.
7. Iyengar B. K. S. *Light on Yoga*. London: George Allen & Unwin, 1966. 544 p.
8. Levy F. J. *Dance Movement Therapy: A Healing Art*. Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance, 1988. 245 p.
9. Meyendorff J. *Byzantine Theology: Historical Trends and Doctrinal Themes*. New York: Fordham University Press, 1974. 243 p.
10. Paxton S. *Contact Improvisation: A Collection of Writings*. Contact Editions, 2011.
11. Porges S. W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. New York: W. W. Norton & Company, 2011. 317 p.
12. Shiota M. N., Keltner D., Mossman A. The nature of awe: Elicitors, appraisals, and effects on self-concept. *Cognition and Emotion*. 2007. Vol. 21, No. 5. P. 944–963.
13. Desikachar T. K. V. *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*. Rochester: Inner Traditions, 1995. 256 p.
14. Pallasmaa J. *The Eyes of the Skin: Architecture and the Senses*. Chichester: John Wiley & Sons, 2005. 80 p.
15. Damasio A. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York: Harcourt Brace, 1999. 384 p.

Пегас і Медуза: про те, як ростуть крила

Ми вже говорили на початку цього тому: Пегас — діагноз. Крилатий кінь народжується з рани, з крові Медузи Горгони — того самого погляду, що перетворював живе на камінь. І якщо ми запитаємо, що саме вбиває в артистові здатність рухатися, дихати, творити, відповідь виявиться конкретною. Не абстрактне «зло» — а система, яка відтворює себе через страх, біль і приниження. Та сама система, яку Вільгельм Райх називав «м'язовим панциром», а Микола Бернштейн описав як наслідок неправильної координації — коли рух замість свободи приносить затиск, контрактуру, хронічну напругу. Це прокляття артиста: тіло, яке мало б бути інструментом свободи, стає в'язницею.

Але Персей перемагає Медузу не силою — він не повторює її логіки. Він дивиться в дзеркало, бачить відображення і лише тоді завдає удару. Це важлива деталь. «Заноза виймається шипом, — каже давня східна мудрість, — і потім викидається і те, і інше». Щоб подолати насилля, потрібне ім'я йому — пряме, точне, без евфемізмів. Але наступний крок — вийти за межі самої цієї боротьби. Бо справжнє звільнення — це не нове насильство над насильством, а народження іншої якості руху. Та сама логіка, що й у зерні, яке вмирає в землі й проростає новим стеблом.

Розділ, який ви відкриваєте, — не про засудження педагогів минулого. Більшість із них вчили так, як їх самих навчили. Ланцюжок травми не знає особистої провини — він знає лише відтворення. Але він уривається в той момент, коли хтось наважується подивитися в дзеркало. Тут зібрані задокументовані свідчення — не для того, щоб згустити фарби, а щоб ненасильницька педагогіка перестала бути «м'якою альтернативою» і стала розумною відповіддю на те, що ми вже знаємо.

Пегас чекає. Але спочатку — Медуза.

Тінь насильства над натхненням: репресивна педагогіка в мистецтві та шляхи до звільнення

Вступ: отрута під вівіскою досконалості

Феномен репресивної педагогіки в художньому вихованні — це стійка соціокультурна проблема, в якій прагнення до академічної та виконавської досконалості тисячоліттями перепліталось з механізмами придушення особистості. Пригадаймо Беллерофонта: він отримав від Афіни золоту узду — той самий символ мудрої координації, про який ми говорили на початку збірника. Він осідлав Пегаса, досягнув вершин, але потім, засліплений гординою, спробував силоміць злетіти на Олімп — і був скинутий на землю. У ньому закодоване те саме, що згодом сформулював Микола Бернштейн: справжня майстерність народжується не з насильницького приборкання тіла, а з мудрої координації, де свідомість не диктує, а домовляється. Репресивна педагогіка — це спроба керувати Пегасом без узди, через біль і страх, сподіваючись, що крила витримають. Але вони не витримують.

В основі цієї деструктивної парадигми лежить концепція «отруйної педагогіки» (Schwarze Pädagogik), детально описана німецькою соціологинєю Катаріною Ручкою та психоаналітикинею Аліс Міллер (Rutschky, 1977; Miller, 1980). Цей підхід базується на жахливому переконанні: дитина нібито від народження інфікована «насінням зла», яке наставник зобов'язаний викоринити за допомогою тотального контролю, тілесних покарань та психологічного тиску. Мета — адаптувати її тіло й почуття до соціально заданих функцій.

У царині мистецтва, де результатом навчання є видимий естетичний триумф — віртуозне виконання, бездоганна балетна пластика чи досконале хорове звучання, — фізичне й емоційне насильство століттями легітимізувалося як необхідна умова професіоналізму. Але чи справді без

болю немає мистецтва? І чи можна виховати творця, руйнуючи його? Спробуємо розібратися.

Історичне коріння: биття як метод виховання

Давня Греція: гармонія, яка потребувала болю

Класична грецька система освіти, орієнтована на ідеал калокагатії (гармонійного злиття фізичної краси та моральної чесноти), на практиці спиралася на жорстокі методи примусу (Stamatis, 2016). Афінська модель виховання (paideia) передбачала три ключові дисципліни: словесність у граматиста, гімнастику в педотриба та мусичне виховання в кіфариста, який навчав гри на лірі та співу (Stamatis, 2016). Філософи, зокрема Платон у діалозі «Протагор», стверджували, що навчання ритмам та гармонії покликане зробити душу дитини м'якою й керованою.

Однак за цими піднесеними цілями ховалася сувора практика тілесних покарань. Порка та публічні приниження вважалися стандартними методами зміцнення характеру й підготовки до соціальних ролей. Кіфаристи й граматисти карали учнів не лише за зухвалі вчинки, а й за технічні помилки, затримки виконання завдань або неправильну поставу (Education Essay, 2020). Взагалі, у давньогрецькій школі дисципліна часто підтримувалася тілесними покараннями; проте це було властивістю усієї шкільної культури, а не лише художнього навчання.

Найжахливіших форм репресивна педагогіка досягла в Спарті в межах державної системи agoge. Семирічних хлопчиків забирали з родин і поміщали у військові табори, де практикували виснажливі фізичні тренування (Cartwright, 2018). Спартанських юнаків жорстоко били батогами, часто до смертельного результату, щоб виховати в них граничну витривалість і здатність діяти під загрозою загибелі (Education Essay, 2020). Агоге була системою тотального державного контролю, де насильство вважалось нормою — воно пронизувало всі сфери виховання, від військової підготовки до художнього навчання. Спартанська держава не

робила винятку для мистецтва: хорові співи, ритмічні вправи та танці, які супроводжували військові ритуали, підкорялися тій самій логіці примусу й фізичного покарання, що й вишкіл гоплітів.

Середньовіччя: григоріанський спів і «очищувальне страждання»

У середньовічній Європі педагогіка успадкувала античну строгість, наклавши на неї християнську доктрину про необхідність зламування гріховної волі дитини задля спасіння її душі. Покарання мали характер залякування: порка, публічне приниження, а іноді й фізичні каліцтва (Pazdziora, 2020).

У цій парадигмі особливого розвитку набуло навчання співаків-хлопчиків (*pueri chorales*) при кафедральних соборах та монастирях. Систематичне биття дітей різками за фальшиві ноти або неправильну латину поетизувалося в гімнах і теологічних трактатах, де плач під ударами трактувався як очищувальне страждання, угодне Богові (Pazdziora, 2020). Це ставлення породжувало ритуали, в яких насильство над дітьми мало символічний та інституційний характер. Наприклад, обряд «биття меж» у лондонському Тауері, де хористів капели Святого Петра пороли білими прутами в розмежувальних точках міста, щоб ті назавжди запам'ятали його кордони (Historic Royal Palaces, 2024).

Ця глибоко вкорінена культура насильства зберігала життєздатність століттями. Незалежний звіт про німецьку хорову школу *Regensburger Domspatzen* за період 1945–2015 років виявив масштабне насильство над дітьми. Щонайменше 547 вихованців зазнали фізичного насильства, а 67 стали жертвами сексуального насильства з боку педагогів та священиків (WRAL, 2017). Колишні учні описували атмосферу страху, де найменша музична неточність каралася люттям.

Кріпацькі театри: рабство в ім'я Мельпомени

Окремою, особливо зловісною сторінкою є історія кріпацьких театрів, які існували в Російській імперії, зокрема на території сучасної

України. Відомо, що актори не мали права відмовитися від ролі, не могли залишити сцену, не могли навіть розпоряджатися своїм тілом, адже вони — власність поміщика. Їхні таланти, сльози, кров, особисте життя — усе належало пану. Підготовка вистави часто супроводжувалася тілесними покараннями, а неслухняних акторів могли заслати на каторгу або покарати різками просто за те, що вони «недостатньо добре грали кохання». Це була не педагогіка навіть у найжорстокішому сенсі — це було рабство під вівіскою мистецтва. І цей досвід, на жаль, також став частиною нашої культурної спадщини, формуючи патерни, де артист — безправна річ, а режисер або педагог — всемогутній володар.

Сучасні форми насильства в академічному мистецтві

Музична освіта: аб'юз у фраку

Сучасне класичне музичне виховання, особливо його елітарні сегменти, досі зберігає риси тієї ж «отруйної педагогіки». Дослідження фінських науковиць (López-Íñiguez & Kauppinen, 2022) виявили системне психологічне насильство в академічній музичній освіті. Його форми різноманітні: публічні приниження через технічні невдачі, ізоляція від однолітків («ти надто серйозний музикант, щоб грати з ними»), знецінення особистих проблем студента, погрози виключення та постійне навіювання страху перед публічним провалом.

Чому це можливо? Справа в унікальних соціальних механізмах музичного цеху:

- Наставництво як довічна залежність. Учень змушений роками (з 5-10 років) працювати з одним педагогом, який є для нього не просто вчителем, а єдиним джерелом професійних зв'язків, рекомендацій до вищих навчальних закладів, контактів з організаторами конкурсів (López-Íñiguez & Kauppinen, 2022).
- Культ маестро. Вчитель постає у трьох іпостасях: високопрофесійного наставника та еталона майстерності;

психологічного ментора (іноді — квазі-батьківської фігури); «привратника», який одноосібно визначає кар'єрну траєкторію учня, його допуск до престижних конкурсів, стипендій та інструментів (López-Iñiguez & Kauppinen, 2022).

Ця надзалежність блокує будь-яку можливість скарги на насильство, адже будь-який спротив учителеві може призвести до професійної смерті молодого музиканта. В академічному середовищі процвітає системне заперечення проблеми, що робить її табуованою для наукових досліджень і відкритих дискусій.

Класичний балет: катування краси

Балет — це мистецтво, де репресивна педагогіка спрямована безпосередньо на трансформацію тіла, часто з болю та приниження. Ідеальна балерина — це «підневільне тіло» (*docile body*) за Фуко: худорлява, гнучка, дисциплінована до автоматизму. Але для досягнення цього неприродного ідеалу балетні школи використовують жорсткий авторитарний контроль і фізичне примушування (O'Hara, 2023).

Показовим є зізнання хореографа Ентоні Тюдора, який відкрито визнавав, що використовував удари, щипки, заламування пальців і психологічний терор, мотивуючи це тим, що учні не здатні ефективно навчатися без фізичного болю (O'Hara, 2023). Балетна дидактика низводить учня до рівня «порожньої посудини», позбавленого тілесної автономії.

Звичайною практикою став публічний бодішеймінг. Хореографи принижують танцівників перед колегами за найменшу невідповідність ваговим нормам. Елвін Ейлі публічно знущався над балериною, змушуючи її тримати ногу в повітрі та коментуючи її вагу образливими зауваженнями (O'Hara, 2023). Жорсткі санкції у вигляді позбавлення сольних партій або звільнення з труп через зміну ваги (як сталося з балериною Кетрін Морган у Miami City Ballet) викликають глибокі психологічні зриви, розлади харчової поведінки та депресію.

Деконструкція музичної індустрії: позиція Гідона Кремера

Усередині професійного середовища одним із найпопулярніших критиків сучасної репресивної та комерціалізованої системи підготовки музикантів виступає скрипаль Гідон Кремер (Kremer, 2016; Eatock, 2011). Він заявляє, що сучасна музична освіта та конкурсна індустрія перетворилися на сурогат мистецтва. У своїх сатиричних маніфестах Кремер вказує на деградацію виконавства: конкурси більше не оцінюють глибину інтерпретації, замінюючи її спортивною швидкістю, комерційним гламуром та агресивною жестикуляцією на сцені (Kremer, 2016).

Він також звертає увагу на те, що сучасні правила суддівства на конкурсах ведуть до вимивання самотніх талантів. Через математичне усереднення балів і прагнення журі уникати полярних оцінок, перемогу здобувають технічно бездоганні, але художньо безликі виконавці. Такі геніальні, але ексцентричні музиканти, як Гленн Гульд, у сучасних конкурсних реаліях були б відсіяні в перших турах (Kremer, 2016). Це змушує педагогів здійснювати жорсткий тиск на студентів, вимагаючи стандартизованого «безпечного» виконання.

Альтернативні педагогічні методи

Подолання репресивних патернів вимагає відмови від авторитарного диктату «вчителя-божества» та інтеграції гуманістичних, соматичних та діалогічних концепцій.

Елементарне музикування Карла Орфа (Schulwerk)

Музично-педагогічна концепція Карла Орфа є прямою альтернативою академічній репресивній дресируванні (Carl Orff Museum, 2020). «Шульверк» базується на принципах синкретизму: музика нерозривно пов'язується з природними рухами тіла, танцем та живим словом. Замість розучування складних технічних пасажів з нот з раннього дитинства, Орф пропонує розвивати природну творчу потребу дитини в грі через імпровізацію, ритмізацію мови, найпростіші тілесні звуки (хлопки,

притопи) та елементарні інструменти, що не вимагають довгої постановки рук (Carl Orff Museum, 2020). Ця модель виключає страх помилки, прибирає жорстке оцінювання й дозволяє дитині розвивати музичне мислення органічно, без насильства над тілом та психікою.

Критична педагогіка Паулу Фрейре

Бразильський педагог Паулу Фрейре у своїй фундаментальній праці (Freire, 1968) виступив проти «банківської системи освіти», де учень — пасивний контейнер, якого майстер наповнює знаннями й технічними прийомами. У мистецькій освіті це виражається в повному придушенні власного бачення студента.

Фрейре запропонував діалогічну концепцію, де вчитель та учень виступають рівноправними суб'єктами спільного пізнання. Застосовуючи це до навчання мистецтва, отримуємо: відмову від трансляції авторитарних істин на користь спільного дослідження партитури; стимулювання критичного мислення студента та заохочення його власних інтерпретацій; подолання ієрархічного бар'єру й перехід до колегіального діалогу (Freire, 1968).

Теорія внутрішньої мотивації Терези Амабіле

Професорка Тереза Амабіле (Amabile, 1996) досліджувала вплив освітнього середовища на креативність, довівши, що зовнішній тиск, авторитарний контроль та жорстка система оцінювання руйнують внутрішню мотивацію, без якої неможливе справжнє мистецтво. Амабіле виокремила ключові деструктори креативності: очікування жорсткої зовнішньої оцінки, змагальний стрес та обмеження автономії (Amabile, 1996). Педагогіка, що прагне розкрити потенціал, має спиратися на внутрішній інтерес учня до самого процесу творчості, де помилки сприймаються як частина експерименту, а не як привід для покарання.

Інституційні реформи та стратегії захисту

Системна боротьба з насильством в мистецтві потребує не лише зміни методів викладання в окремих класах, але й масштабної реформи

освітніх інституцій. Професійні організації, такі як Musicians' Union Великої Британії, розробляють спеціалізовані практичні посібники, спрямовані на деконструкцію «сірих зон» педагогічного спілкування (Musicians' Union, 2023). Вони допомагають розпізнавати емоційне насильство, маніпуляції, булінг та домагання.

Серед необхідних реформ:

- Впровадження прозорих етичних кодексів у мистецьких закладах з чітко прописаними межами допустимого фізичного контакту при корекції постави або постановці рук (O'Hara, 2023; Musicians' Union, 2023).
- Створення анонімних каналів зворотного зв'язку та служб довіри, що дозволяють студентам заявляти про порушення з боку викладачів без загрози майбутній кар'єрі (López-Íñiguez & Kauppinen, 2022; Musicians' Union, 2023).
- Обов'язковий психологічний супровід у балетних школах-інтернатах та консерваторіях для профілактики розладів харчової поведінки, депресивних станів та синдрому самозванця (O'Hara, 2023; Wensel, 2021).
- Реформування систем оцінювання на конкурсах, зокрема розробка систем голосування, що захищають неординарних виконавців від нівелювання їхніх оцінок консервативним більшістю журі (Kremer, 2016).

Висновок: мистецтво без насильства можливе

Репресивна педагогіка мистецтв — це глибоко вкорінений історичний феномен, що легітимізував насильство над особистістю заради досягнення елітарних стандартів майстерності. Аналіз показує, що авторитаризм, тілесні покарання та психологічне придушення не є обов'язковими умовами професійного успіху — натомість вони виступають

травмувальними факторами, що руйнують творчий потенціал і фізичне здоров'я виконавців.

Подолання цієї кризи можливе через деконструкцію культу деструктивного генія, впровадження соматичних та гуманістичних методів викладання, а також створення жорстких інституційних механізмів захисту прав та психологічного благополуччя учнів. Справжнє мистецтво народжується не зі страху перед покаранням, а з внутрішньої свободи, діалогу та дбайливого ставлення до людської тілесності й психіки.

Список використаних джерел

1. Amabile, T. M. (1996). *Creativity in Context: Update to the Social Psychology of Creativity*. Boulder, CO: Westview Press.
2. Carl Orff Museum. (2020). *Schulwerk und Musikpädagogik*. München: Carl Orff Museum.
3. Cartwright, M. (2018). *Ancient Greek Education*. World History Encyclopedia.
4. Eatock, C. (2011). *Gidon Kremer Speaks*. [Інтерв'ю].
5. Education Essay. (2020). *The Evolution of Corporal Punishment in Education*. Edubirdie.
6. Freire, P. (1968). *Pedagogy of the Oppressed*. New York: Continuum.
7. Historic Royal Palaces. (2024). *The Ceremony of the Keys*. London: Historic Royal Palaces.
8. Kremer, G. (2016). *Competitions have become a joke*. Slippedisc.
9. López-Iñiguez, G., & Kauppinen, K. (2022). *Emotional Abuse in Classical Music Education in Finland: A Study of Finnish Women Musicians' Experiences*. *Action, Criticism, and Theory for Music Education*, 21(3).
10. Miller, A. (1980). *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

11. Musicians' Union. (2023). *Experiences of Harm and Risk in Music Education: Raising Awareness and Making Change*. London: Musicians' Union.
12. O'Hara, K. (2023). *Ballet: A Cursed and Complicated Beauty*. Deerfield: *Journal of the Arts*, 1(1).
13. Pazdziora, E. (2020). *Canticles for the Holy Innocents (SATB)*.
14. Rutschky, K. (1977). *Schwarze Pädagogik: Quellen zur Naturgeschichte der bürgerlichen Erziehung*. Berlin: Ullstein.
15. Stamatis, P. (2016). Communication in ancient Greek teaching procedures: Interpreting images of Douris' kylix. *ELECTRYONE*, 4(1), 12-25.
16. Wensel, S. (2021). *The Professional Ballet School 'Bubble': Former Students' Experiences in (Potentially) Harmful Environments (Master's thesis)*. University of Toronto.
17. WRAL. (2017). *Hundreds of German choir boys allegedly abused, report says*. Raleigh, NC: WRAL News.

Тигель геніальності: вплив освітнього середовища на траєкторії творчого розвитку, психологічну стійкість та ціну успіху видатних творців

Від генетичного детермінізму до соціокультурних модераторів: чому гуманна педагогіка перемагає тиранію

Примітка упорядника: Оскільки матеріали статей збірника тематично перетинаються, а обсяг видання обмежений, ми свідомо скоротили біографічний розділ цієї статті, щоб не перевантажувати текст надмірною кількістю життєписів. У даній розвідці залишено репрезентативну вибірку західноєвропейських кейсів, які яскраво ілюструють наші теоретичні моделі. Студентам і викладачам ми пропонуємо захопливе дослідницьке завдання: самостійно знайти та проаналізувати приклади з біографій видатних митців вашого культурного кола для емпіричної перевірки наших теоретичних викладок.

Теоретико-методологічні основи: демаркація дисципліни, вимогливості та насильства

Дослідження витоків видатних творчих досягнень століттями коливалися між концепцією генетичного детермінізму та середовою парадигмою. Історично домінантна гіпотеза про пряме успадкування геніальності не знаходить підтвердження в сучасних емпіричних дослідженнях. Натомість сімейна та освітня мікросфера визнається ключовим фактором, що визначає не лише розкриття природного потенціалу, а й саму структуру особистості творця.

У даній розвідці перевіряється гіпотеза, згідно з якою гуманне, шанобливе та розвивальне освітнє середовище в довгостроковій перспективі є значно продуктивнішим за насильницьке. Для побудови об'єктивної наукової картини необхідно чітко розмежувати ключові поняття

педагогічного впливу. У класичній таксономії Діани Баумринд, доповненій Елеонорою Маккобі та Джоном Мартином, виховні підходи класифікуються за двома ортогональними осями: вимогливість (рівень контролю та очікувань) та чуйність (рівень тепла, емоційного прийняття та поваги до автономії дитини) (Baumrind, 1991; Maccoby & Martin, 1983).

Взаємодія цих шкал формує чотири базові стилі:

- Авторитетний (підтримуючий) поєднує високу вимогливість із високою чуйністю. Педагоги встановлюють чіткі межі, але апелюють до розуму, заохочують незалежність і визнають право дитини на помилку.
- Авторитарний характеризується високою вимогливістю при критично низькій чуйності. Комунікація має директивний характер («бо я так сказав»), а основними методами дисциплінування є покарання та психологічний тиск.
- Потурання (ліберальний) відрізняється високою чуйністю за відсутності вимог і кордонів. Уникнення конфліктів може стимулювати короточасні сплески хаотичної креативності, але перешкоджає формуванню вольової саморегуляції.
- Недбалий (незалучений) демонструє дефіцит як вимогливості, так і чуйності, фактично означаючи емоційне відкидання дитини.

У контексті розвитку обдарованості критично важливою є демаркація між здоровою вимогливістю (поведінковим контролем) та деструктивним насильством (психологічним контролем і фізичним аб'юзом). Поведінковий контроль виступає як когнітивні «риштування» (scaffolding), що допомагають дитині опанувати складні техніки. Психологічний контроль, навпаки, є насильницьким вторгненням у ментальний простір дитини через маніпуляції почуттям провини, бойкот, знецінення емоцій та публічні приниження. Це позбавляє дитину права на власне «Я» і перетворює її на

інструмент компенсації батьківських невдач, що Карен Хорні визначала як глибоку нарцисичну травму.

Типологія біографічних траєкторій творців

Аналіз життєвого шляху видатних діячів мистецтва дозволяє виділити чотири стійкі типи біографічних траєкторій.

Тип I. Авторитетно-підтримуюче середовище: інтеграція та екологічний геній

Ця траєкторія формується в умовах поєднання високих стандартів майстерності з безумовним прийняттям особистості дитини, повагою до її оригінальності та активною допомогою у подоланні криз. Саме ця модель гарантує не лише високий рівень творчих досягнень, а й життєстійкість творця перед лицем зовнішніх кризів. *(Студентам пропонується самостійно підібрати біографії митців, чиє дитинство пройшло в атмосфері інтелектуального достатку та безумовної любові, для ілюстрації цього типу).*

Тип II. Надвимогливе середовище з домінуванням психологічного контролю: інструменталізований геній

Цей тип описує умови, за яких дитина піддається форсованому інтелектуальному чи художньому розвитку. Тепло та прийняття підміняються жорстким психологічним контролем та оцінкою, що базується виключно на досягненнях.

- Джон Стюарт Мілл: Виховання видатного британського філософа під керівництвом його батька, Джеймса Мілля, являє собою радикальний експеримент зі створення ідеального «мислячого механізму» (Mill, 1873). Мілл почав вивчати грецьку в три роки, а до дванадцяти освоїв вищу математику та логіку. Батько повністю ізолював сина від однолітків та ігор. Емоційна сфера хлопчика була пригнічена.

Інтелектуальний успіх був безпрецедентним, однак у двадцять років Мілл пережив найглибшу меланхолійну кризу, усвідомивши, що реалізація цілей батька не приносить йому особистого щастя.

- Вольфганг Амадей Моцарт: Леопольд Моцарт поєднував у собі якості видатного педагога та деспотичного менеджера (Solomon, 1995; Halliwell, 1990). Визнаючи геніальність сина як божественне знамення, Леопольд повністю підпорядкував своє життя його кар'єрі, організовуючи виснажливі європейські турне з шестирічного віку. Проте з роками він вдавався до жорстокого емоційного шантажу та узурпував особисте життя Вольфганга. Усе життя Моцарт відчував колосальні труднощі з фінансовою саморегуляцією та зберігав інфантильну залежність від батьківського схвалення.

Тип III. Авторитарно-насильницький тигель: травматично-компенсуючий геній

Розвиток обдарованості відбувається в умовах систематичного фізичного насильства, жорстоких покарань та публічного приниження.

- Інгмар Бергман: Батько режисера, лютеранський пастор, виховував дітей в атмосфері патологічного благочестя та холодного, розважливого садизму (Bergman, 1988). За найменші провини дітей сікли різками, замикали в темній шафі та змушували носити дівочу сукню як публічне приниження. Бергман зазначав, що ці покарання проводилися без гніву, з крижаним спокоєм, завершуючись обов'язковою вимогою поцілувати руку батька. Це призвело до ранньої втрати віри, формування звички до віртуозної брехні та глибокого страху перед публічною ганьбою.
- Людвіг ван Бетховен: Йоганн ван Бетховен, тенор придворної капели, прагнув монетизувати талант сина, перетворивши його на «другого Моцарта» (Solomon, 1977). Він жорстоко бив Людвіга за найменші неточності при грі, замикав його в сирому погребі та будив серед

ночі, змушуючи годинами грати для п'яних приятелів. Втеча до Відня у 21 рік врятувала його творчу автономію, але пережиті жахи сформували вкрай підозрілий, вибуховий характер і нездатність до близьких стосунків.

Тип IV. Суперечливо-амплітудне середовище: розщеплений геній

Цей тип характеризується різкою поляризацією сімейної атмосфери: наявністю протилежних батьківських фігур або непередбачуваною зміною періодів афективного тепла та емоційного відкидання.

- Сальвадор Далі: Особистість художника формувалася в умовах гострого конфлікту між суворим батьком-нотаріусом та матір'ю, яка потурає будь-яким ексцентричним витівкам (Dalí, 1942). Руйнівним фактором стало те, що в п'ять років батьки привели Сальвадора на могилу його старшого брата (який помер за 9 місяців до народження художника і мав те саме ім'я) та оголосили його реінкарнацією покійного. Це породило у Далі найглибшу кризу ідентичності, а все його подальше життя перетворилося на перформанс із подолання батьківського гніту через епатаж.
- Сільвія Плат: Батько поетеси, професор Отто Плат, був домашнім тираном, який вимагав від дружини та дітей абсолютного підкорення і тиші (Stevenson, 1989). При цьому він демонстрував вибірккові спалахи афективної ніжності, що дезорієнтувало дівчинку. Її рання смерть від ускладнень діабету заклала основу для її тяжкої клінічної депресії. У вірші «Татусь» Плат уподібнює батька фашисту, проєктуючи ці деструктивні патерни на свій подальший шлюб.

Емпіричне зіставлення біографічних траєкторій:

Творець	Параметри дитячого середовища	Інструменти педагогічного впливу	Психологічна ціна успіху та стійкість розвитку
---------	-------------------------------	----------------------------------	--

Дж. С. Мілл (філософія)	Надвимоглива інтелектуальна среда, повне пригнічення емоцій.	Інтенсивне домашнє когнітивне навантаження, ізоляція від однолітків.	Тяжка меланхолійна депресія у 20 років. Подолання кризи через інтеграцію романтичної поезії почуттів.
В. А. Моцарт (музика)	Психологічний контроль, узурпація особистого життя, форсована експлуатація.	Нескінченні концертні турне, емоційний шантаж, почуття провини.	Фінансовий інфантилізм, емоційна співзалежність. Ранню смерть у стані виснаження.
І. Бергман (кінематограф)	Авторитарно-насильницька, холодний садизм під маскою християнської любові.	Побиття різками, карцер, публічні приниження, нав'язане почуття сорому.	Патологічний страх приниження, неврози, психосоматика. Творчість як вимушений терапевтичний процес.
Л. ван Бетховен (музика)	Фізичне насильство, експлуатація дитячої праці п'яним батьком.	Побиття за помилки, нічна депривація сну, ізоляція в погребі.	Крайня мізантропія, параноя, вибуховий гнів, суїцидальні тенденції. Прорив у внутрішній світ ціною тотальної самотності.
С. Далі (живопис)	Амплітудно-полярна зована (деспотичний батько і гіперопікуюча матір).	Фізична жорстокість батька, вседозволеність матері, нав'язування чужої ідентичності.	Розщеплення «Я», демонстративний нарцисизм. Успішне вибудовування публічного бренду ціною особистого відчуження.

С. Плат (література)	Суперечливо-амплі тудна, емоційні гойдалки, жорсткий дефіцит повітря.	Диктаторський домашній режим, емоційний шантаж, перфекціонізм.	Клінічна депресія, фіксація на смерті. Створення вершинних творів у фазі деструктивного афекту, що завершилося самогубством.
-------------------------	---	---	--

***Психологічний аналіз механізмів творчої абсорбції та шкідливої
креативності***

Щоб зрозуміти, чому генії продовжують «проростати» всупереч жорстокості, необхідно звернутися до точних емпіричних досліджень. Ключовий внесок у цю галузь зробили Пола Томсон і Рут Жак (2018), які дослідили 234 професійних артистів. Учасників поділили на три групи на основі показників шкали несприятливого дитячого досвіду (НДО).

Аналіз показав відсутність статистично значущих відмінностей між усіма трьома групами за шкалами «поток» (Flow Scales), що вимірюють оптимальну координацію та технічну ефективність під час виступів. Це повністю спростовує міф про те, що психологічна травма підвищує технічну якість виконання або віртуозність.

Однак група артистів із високими показниками травми продемонструвала клінічно значущі особливості:

- Вони відчували статистично більш інтенсивні творчі переживання, що характеризуються тотальною поглиненістю та почуттям трансформації себе і світу.
- Ця група виявила надвисоку схильність до фантазування. У цьому контексті відхід у світ фантазій виступає як класичний дисоціативний психологічний захист. Для дитини, яка зазнає насильства, творчий простір стає єдиним притулком від нестерпної реальності.

- Одночасно з цим артисти з високим рівнем травми мали критично високі рівні деструктивної тривожності та генералізованого сорому. Токсичний сором спотворює самосприйняття, ізолює індивіда і підштовхує його до деструктивного перфекціонізму.

Іншим небезпечним наслідком насильницького виховання є розвиток «шкідливої (малеволенної) креативності». Емпірично доведено, що пережита в дитинстві травма виступає прямим предиктором здатності використовувати нестандартні рішення для свідомого заподіяння шкоди собі або оточуючим. Батьківське відкидання стимулює розвиток вишуканих патернів поведінки, що наочно демонструють біографії Далі та Плат.

Більше того, насильницька освіта завдає удару по дивергентному мисленню — основі істинної творчості. Знаменитий лонгitudний експеримент NASA під керівництвом Джорджа Ленда показав, що серед дітей віком 4–5 років показник творчої геніальності (здатність знаходити нескінченну кількість рішень для одного відкритого завдання) становить вражаючі 98% (Land & Jarman, 1992). Однак до 10 років цей показник падає до 30%, а до зрілого віку знижується до критичних 2%. Основними винуватцями цього згасання виступають стандартизована система освіти та жорсткий авторитарний контроль, які нав'язують конвергентне мислення (пошук єдино правильної відповіді), замінюючи природну цікавість навчанням і конформізмом заради уникнення покарань.

Межі застосовності гіпотези: винятки та соціокультурні модератори

Науковий аналіз вимагає розгляду альтернативних пояснень та виявлення феноменів, які не вкладаються в бінарну опозицію «гуманність проти насильства».

Траєкторія автономної резильєнтності (феномен «вцілілого»)

Історія знає випадки, коли фізичне насильство та психологічне пригнічення в дитинстві призводили не до руйнування особистості, а до

формування унікальної, емоційно дистанційованої «броні». Деякі генії розвивали в собі феноменальну емпатію та ставали видатними гуманістами. Однак цей прорив часто супроводжувався прихованою депривацією: творці вибудовували жорсткі внутрішні кордони, не підпускаючи до себе близько людей. Це доводить, що «проростання» генія крізь насильство є аномалією індивідуального темпераменту і не може слугувати виправданням жорстокості педагогічної системи, оскільки середній відсоток виживання в таких умовах критично малий.

Соціокультурна контекстуалізація

Оцінка авторитетного та авторитарного стилів виховання суттєво модулюється культурою (Chao, 1994). У західних суспільствах високий рівень контролю при дефіциті тепла викликає у дітей стійку депресію. Проте в східних культурах жорсткі вимоги та авторитаризм батьків часто сприймаються дітьми як прояв глибокої турботи, обов'язку та батьківських інвестицій. Це дозволяє дітям демонструвати видатні академічні результати без виражених деструктивних наслідків для психіки, оскільки культурний код легітимізує сувору вимогливість як форму любові.

Біографічні розбіжності дослідників (дилема Моцарта)

Оцінка ролі Леопольда Моцарта в житті його сина залишається предметом гострої наукової дискусії. Психоаналітично орієнтовані біографи трактують фігуру батька як тиранічного деспота, що експлуатував дитину (Solomon, 1995). Натомість дослідники іншої школи доводять, що листування Леопольда відображає здорові, люблячі та раціональні спроби батька структурувати хаотичне, фінансово безвідповідальне життя Вольфганга (Halliwell, 1990). Цей спір вказує на те, що в біографіях обдарованих людей межа між деспотизмом і необхідною структуруючою допомогою буває вкрай розмитою.

Концептуальні висновки

Інтеграція біографічних даних та емпіричних психологічних досліджень дозволяє сформулювати наступні висновки:

1. Неefективність насильства як каталізатора здібностей. Фізичне та психологічне насильство не покращує якість технічного виконання або когнітивний потенціал творця. Геній «проростає» всупереч насильству за рахунок вроджених здібностей і компенсаторного відходу у світ фантазій, перетворюючи творчий процес на екзистенційний інструмент психологічного виживання.
2. Астрономічна психологічна ціна. Досягнення, сформовані в репресивному середовищі, оплачуються найтяжчою психопатологією: хронічною тривожністю, токсичним соромом, зниженою здатністю до емпатії, малеволентною креативністю та деструктивним перфекціонізмом.
3. Руїнування потенціалу дивергентного мислення. Традиційна репресивна освітня среда, орієнтована на жорстке дотримання зразків, вбиває творчу геніальність, знижуючи показники оригінальності мислення з 98% до 2% до повноліття. Креативність потребує вільного, неструктурованого часу («права на нудьгу») і безпечного простору для помилок.
4. Продуктивність авторитетної моделі. Екологічний та стійкий розвиток видатних здібностей можливий лише в авторитетному (підтримуючому) середовищі, яке гармонійно поєднує високий рівень поведінкових вимог із безумовною емоційною підтримкою та відсутністю психологічного контролю.

Список використаних джерел

1. Baumrind D. The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *Journal of Early Adolescence*. 1991. Vol. 11, No. 1. P. 56–95.
2. Bergman I. *The Magic Lantern: An Autobiography*. New York : Viking Press, 1988. 240 p.
3. Chao R. K. Beyond parental control and authoritarian parenting style: Understanding Chinese parenting through the cultural notion of training. *Child Development*. 1994. Vol. 65, No. 4. P. 1111–1119.
4. Dalí S. *The Secret Life of Salvador Dalí*. New York : Dial Press, 1942. 400 p.
5. Halliwell R. *The Mozart Family: Four Lives in a Social Context*. Oxford : Clarendon Press, 1990. 400 p.
6. Land G., Jarman B. *Breaking Point and Beyond*. New York : HarperBusiness, 1992. 288 p.
7. Maccoby E. E., Martin J. A. Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. *Handbook of Child Psychology*. New York : Wiley, 1983. Vol. 4. P. 1–101.
8. Mill J. S. *Autobiography*. London : Longmans, Green, Reader, and Dyer, 1873. 320 p.
9. Solomon M. *Beethoven*. New York : Schirmer Books, 1977. 500 p.
10. Solomon M. *Mozart: A Life*. New York : HarperCollins, 1995. 600 p.
11. Stevenson A. *Bitter Fame: A Life of Sylvia Plath*. Boston : Houghton Mifflin, 1989. 352 p.
12. Thomson P., Jaque S. V. Childhood Adversity and the Creative Experience in Adult Professional Performing Artists. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. P. 111. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.00111/full>

Естетика здорового руху: від подолання рухового дефіциту до повернення кінезофілія в мистецьку освіту

Як повернути тілу його вроджену любов до руху і перетворити творчість на джерело «м'язової радості»

Вступ. Забутий вимір творчості

Професійне навчання в мистецьких вишах історично було пов'язане з жорсткими, а часом і відверто репресивними методами підготовки. У цій парадигмі тіло артиста розглядалося як підлеглий інструмент, який потребує приборкання, подолання власного опору та примусової дресирування. Такий дуалістичний розрив між когнітивною сферою і тілесністю призвів до парадоксального наслідку: студенти творчих спеціальностей виявилися майже повністю позбавлені знань про кінезофілія — вроджену любов до руху та фізичної активності (Shusterman, 1999).

У спортивній сфері феномени «м'язової радості», «ейфорії бігуна» та психофізичного стану перебування в «зоні потоку» активно досліджуються і використовуються для оптимізації результатів. Натомість художня педагогіка залишає ці механізми поза полем зору навчального процесу (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014). А між тим саме про цей феномен писав фізіолог Микола Бернштейн, описуючи дивовижне переживання косаря, який раптово відчув насолоду від ритмічних помахів коси, — коли рух перестав бути зусиллям, а став грою іннерваційних і реактивних сил організму (Бернштейн, 1947). Бернштейн довів, що довершений рух — це не результат насильницького приборкання тіла, а наслідок мудрої координації, яка дозволяє нервовій системі «перекласти» тягар управління

на нижчі рівні, звільняючи свідомість для творчості. Саме цей стан — органічна єдність волі, рефлексу та задоволення — і є сутністю кінезофілія.

Наслідком ігнорування цієї природної потреби стає катастрофічно високий рівень професійного травматизму та хронічних захворювань серед представників творчих професій (PM&R KnowledgeNow, 2024). Але якщо наше тіло — це Пегас, про якого ми говорили в попередніх розділах, то кінезофілія є тим самим нектаром, що живить його крила. Повернути радість руху — означає повернути артисту право на тілесне щастя.

Нейробіологія кінезофілія: як тіло вчиться радіти

З погляду нейробіології та спортивної психології, рухова активність безпосередньо впливає на центральну нервову систему. Фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів — нейромедіаторів, що знижують больову чутливість, мінімізують рівень стресу та забезпечують відчуття загального благополуччя (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014). Взаємодіючи з рецепторами в центрах винагороди мозку, ендорфіни запускають секрецію дофаміну, який і формує стан ейфорії.

Емоційний відгук на фізичне навантаження виступає ключовим предиктором довгострокової залученості до рухової активності (Ekkekakis, 2009). Позитивні емоції — радість і задоволення — слугують потужними позитивними підкріпленнями, мотивуючи до продовження занять. Негативні емоції — сором, примус, біль — діють як негативні підкріплення, викликаючи стійке уникнення активності та відторгнення власного тілесного досвіду.

Інтероцептивні сигнали організму — прискорення пульсу, м'язова втома — у поєднанні з когнітивною оцінкою визначають, чи буде навантаження сприйняте як тонізуюче, чи як загрозове. В умовах репресивної художньої педагогіки ці сигнали інтерпретуються нервовою системою як загроза, що запускає еволюційні захисні стратегії: втечу, боротьбу або колапс (завмирання) (Porges, 2011). Коли рівень стресу

перевищує адаптаційну межу, вегетативна нервова система переходить у режим захисного відключення, що проявляється у поверхневому диханні, м'язових спазмах або компенсаторному онімінні. Нервова система намагається впоратися з перевантаженням, приглушуючи фізичні та емоційні відчуття, що позбавляє студента контакту з власним тілом.

Порівняльний аналіз біомеханічних вимог до спортсменів і артистів виявляє глибоку подібність у процесах моторного навчання. Проте у спорті активно досліджується феномен індукованої гіпоалгезії — тимчасового зниження больової чутливості, що виконує роль природного щита. Для артистів цей щит може стати пасткою, якщо кінестетична радість переростає в ігнорування больових сигналів і ознак мікротравм під час репетицій.

Тому для безпечного розкриття потенціалу творця необхідна сомаестетика — філософська та практична дисципліна, що досліджує тіло не як зовнішній об'єкт репрезентації, а як фокус суб'єктивного сенсорно-естетичного досвіду та самовдосконалення (Shusterman, 1999). Сомаестетичний підхід дозволяє переорієнтувати педагогіку мистецтва з насильницького підкорення тіла на плекання усвідомленої грації, легкості та радості руху.

Історичні школи тілесної мудрості: технології деконструкції затисків

В історії соматичного навчання сформувався комплекс підходів, спрямованих на перенавчання нервової системи та відновлення втраченого балансу між розумом і тілом. Ці методи пропонують науково обґрунтовану альтернативу механістичному тренінгу.

Метод Ф. М. Александера (стислий огляд; детальніше — у наступних розділах збірника)

Одним із найавторитетніших напрямів є техніка Александера — система перепрограмування повсякденних і професійних рухів, що

базується на концепції «первинного контролю» (Primary Control) — вродженого динамічного співвідношення між головою, шиєю та хребтом (Alexander, 1932). Вільне положення голови на вершині хребетного стовпа активує природні механізми випрямлення та подовження торса, забезпечуючи незалежну й економну роботу кінцівок.

Навчання будується на послідовному засвоєнні кількох принципів: навичці гальмування (інгібіції) автоматичних неусвідомлених реакцій, ментальним «напрямам» (directions), що розслабляють шию та плечі без прямого вольового зусилля, та відмові від фіксації на кінцевому результаті на користь концентрації на самому процесі.

Взаємозв'язок між поставою та емоційним станом наочно ілюструє соматичну природу мистецтва: депресивні стани виражаються в сутулості та опущеному погляді, тоді як відчуття щастя маніфестується через легкість кроку та вертикальну стабільність. Класичним прикладом постурального самовладання є фігура Сократа на полотні Жака-Луї Давіда «Смерть Сократа»: його голова вільно збалансована, торс подовжений, а жестикуляція працює без найменшої напруги, що контрастує зі скороченою позою юнака, який підносить чашу з отрутою.

Подальший розвиток постуральної теорії привів до створення «процедур Дарта» спільно з анатомом Реймондом Дартом — послідовності рухів, що повторює еволюційний ланцюжок розвитку людини від пози ембріона до прямоходіння (Dart, 1970).

Метод Моше Фельденкрайза

Паралельно розвивався метод Фельденкрайза, заснований на концепції рухового навчання як функції мозку, а не тренування м'язової маси (Feldenkrais, 1972). У цій системі рух виступає інструментом розширення «образу себе» через розвиток кінестетичного почуття. Практика вимагає від студента повільного, усвідомленого пошуку найлегших та енергоефективних траєкторій, що виключають насильство над організмом і затримки дихання. Метод створює оптимальні соматичні

умови для самовідновлення, демонструючи високу ефективність у випадках, коли традиційні методи реабілітації виявляються безсилими.

Боді-маппінг

Органічним доповненням слугує метод боді-маппінга, розроблений Вільямом і Барбарою Конабл (Conable & Conable, 1995). Він спрямований на свідоме виправлення внутрішньої репрезентації структури тіла в корі мозку. Хибні уявлення про анатомічні осі (наприклад, неправильне визначення місця розташування кульшових суглобів чи будови хребта) ведуть до постійних біомеханічних помилок і травм. Цілеспрямована корекція цієї ментальної мапи повертає рухам природну точність, грацію та свободу.

Порівняльний аналіз провідних соматичних систем

Напрямок соматики	Базовий біомеханічний фокус	Основні цільові групи в мистецтві	Первинний фізіологічний механізм	Психоемоційний ефект
Метод Александера	Первинний контроль (динаміка «голова-шия-хребет»); деконструкція звичних рухових затисків	Музиканти-виконавці, актори, художники	Гальмування патологічних рефлексів; відновлення природної довжини хребта	Зниження тривожності перед виступом; розвиток усвідомленого контролю емоцій
Метод Фельденкрайза	Нейром'язове перенавчання мозку; пошук максимальної економії зусиль	Музиканти, артисти балету та сучасного танцю	Розширення рухового образу себе; усунення затримок дихання	Зняття ментальної напруги; подолання страху болю та обмежень

Техніка Реліз (Release)	Опора на силу тяжіння та анатомічні осі скелета; ментальне проектування рухів	Танцюристи сучасного танцю, хореографи	Перенесення ваги на кісткові структури; розслаблення поверхневих м'язів	Подолання стереотипного сприйняття тіла; інтеграція творчого «Я»
Мова руху Гага	Імпровізаційне дослідження фізичних відчуттів, мікрожестів і текстури руху	Артисти пластичного театру, перформери	Активация прихованих зон тіла; стимуляція дофамінового відгуку	Вихід із соматичного заціпеніння; розвиток творчої сміливості
Боді-маппінг	Свідоме зіставлення внутрішньої мапи тіла з реальною анатомією	Вокалісти, інструменталісти і всі профілі	Корекція моторного планування в корі мозку	Підвищення впевненості в технічних навичках; зниження страху помилок

Галузева соматична практика: індивідуальні шляхи пошуку

Кожна сфера художньої творчості пред'являє специфічні вимоги до опорно-рухового апарату, що обумовлює необхідність диференційованої інтеграції соматичних методів. Саме тут розкривається «розкиданість» нашого матеріалу: кожен студент може обрати шлях, що резонує з його особистою творчою природою.

Музичне виконавство та інструментальна ергономіка

Професійні захворювання музикантів часто закладаються ще в дитячому віці, проте профілактичні дисципліни зазвичай вводяться лише на рівні вищої освіти, коли патологічні затиски вже зафіксувалися. Для

подолання цієї проблеми дослідники наполягають на ранній інтеграції соматичних методів (Александера та Фельденкрайза) із традиційними музично-педагогічними системами, наприклад, із методом Сузукі. Це дозволяє розвивати просторове мислення та усвідомленість у дітей молодшого віку через візуальні образи та анатомічно коректні ігрові патерни.

Музиканти щодня стикаються з факторами ризику: анатомічні обмеження (малий розмір кисті у піаністів), гіпермобільність суглобів, періоди швидкого росту у підлітків, а також психічне та емоційне напруження. Біомеханічно шкідливі звички — фіксація променево-зап'ястного суглоба та ліктя для досягнення гучного звуку, співскорочення м'язів-антагоністів, надмірно високий замах пальців — неминуче ведуть до тендиніту та синдрому зап'ястного каналу.

Для компенсації цих навантажень розроблена система крос-тренінгу для музикантів, яка пропонує впроваджувати в репетиційний процес короткі рухові паузи, структуровані за днями тижня, соматичними модальностями та цільовими зонами тіла. Усвідомлена регуляція тонуусу включає постійний моніторинг дихання, балансування голови за принципом «повітряної кулі» та мінімізацію м'язових зусиль до рівня фактичної біомеханічної необхідності.

Хореографія та театральне мистецтво

У хореографії та сценічній пластиці соматична інтеграція дозволяє подолати травматизм, спричинений жорсткими естетичними рамками класичних і сучасних напрямів танцю.

В області сучасного танцю провідну роль відіграє техніка Реліз, розроблена Мері Фулкерсон та розвинена Даніелем Лепкоффом. Її основою слугує концепція «не-діяння» (not-doing) як свідомої активності, що дозволяє відмовитися від звичних м'язових затисків. Як стартова позиція використовується конструктивне положення відпочинку лежачи на спині, у якому мінімізується м'язове утримання пози. Танцюристи подумки

вибудовують внутрішні траєкторії руху вздовж природних скелетних ліній підтримки — від таза, через ноги до стоп і угору по хребту.

Інноваційним інструментом соматичного тренінгу стала мова руху Гага, створена Охадом Нахаріним. Гага відходить від жорсткої академічної структури уроку, пропонуючи виконавцям безперервне імпровізаційне дослідження фізичних відчуттів. Цей метод дозволяє артистам розвивати тонку чутливість до мікрожестів, усвідомлювати приховані рухові звички та знаходити фізичне задоволення всередині інтенсивної фізичної роботи. Долаючи наслідки травм, виконавці вчаться знаходити свободу навіть в умовах фізичних обмежень.

Сучасні танцювальні програми успішно об'єднують принципи Гага з основами Боді-Майнд Сентерингу (ВМС) та аналізу рухів Лабана/Бартеньєфф (LMA), сприяючи духовному та фізичному розкріпаченню студентів. У театральному мистецтві ці методи продуктивно поєднуються з фізичним тренінгом Тадасі Судзукі, що забезпечує актору стійкість, центрованість і голосову свободу.

Образотворче мистецтво та ергономіка простору

На відміну від динамічних видів мистецтва, діяльність художників, скульпторів і графіків характеризується вираженим статичним навантаженням, асиметричним м'язовим тонусом і повторюваними монотонними рухами рук. Подібний патерн роботи без належної постуральної культури неминуче веде до компресії хребта та хронічного перенапруження м'язів шиї.

Постуральна гігієна художника вимагає дотримання чітких біомеханічних правил. Робоча площина (мольберт або графічний планшет) має розташовуватися на висоті, що виключає необхідність постійного нахилу голови вперед. Конструкція стільця повинна підтримувати природний S-подібний вигин хребта. Оптимальним вибором є регульоване крісло з рухомою спинкою та м'якими підлокітниками, що підтримують

лікті під кутом 90–100 градусів, знімаючи статичну напругу з трапецієподібних м'язів.

Для цифрових художників обов'язковим є дотримання правила «20-2-20»: кожні двадцять хвилин необхідно переводити погляд з екрана монітора на об'єкт, що знаходиться на відстані не менше шести метрів, протягом двадцяти секунд. Це знімає спазм акомодатії та відновлює ментальну концентрацію.

Кореляція професійних ризиків і соматичних інтервенцій

Напрямок мистецтва	Провідні ризики та патології	Біомеханічна причина дисфункції	Рекомендовані соматичні інтервенції	Очікуваний профілактичний результат
Музика (інструменталісти)	Тендиніт, синдром зап'ястного каналу, сколіоз, болі в шиї	Співскорочення м'язів; фіксація суглобів; асиметрична поза	Крос-трейнінг; боді-маппінг; мікропаузи з вправами Вейсбаха	Оптимальне м'язове перерозподілення; зниження компресії суглобів
Хореографія	Травми зв'язок стопи та коліна, хронічний гіпертонус, болі в попереку	Насильницьке утримання зовнішніх форм; ігнорування больових сигналів	Техніка Реліз; сесії Гага	Зниження навантаження на зв'язковий апарат; підвищення гнучкості
Театр	Затиски голосового апарату, загальна м'язова скутість, гіпервентиляція	Психоемоційний стрес; захисні реакції нервової системи («завмирання»)	Метод Александра; дихальні сесії Continuum; тренінг Судзукі	Вільне голосоутворення; зняття сценічних затисків; вегетативний баланс

Живопис і графіка	Шийний остеохондроз, оніміння пальців, спазм акомодатії очей	Тривала статична поза; асиметричне утримання пензля/стилуса	Ергономічне налаштування студії; правило «20-2-20»; гімнастика Александра	Збереження фізіологічних вигинів хребта; зняття зорової втоми
-------------------	--	---	---	---

Перспективні стратегії соматичної реформи мистецької освіти

Подолання укоріненого дефіциту фізичної культури в творчих вишах вимагає системної реорганізації навчального процесу на стику педагогіки мистецтва, біомеханіки та соматичної психотерапії. Ключовим кроком має стати впровадження міждисциплінарного соматичного підходу, який замінить примусову дисципліну усвідомленим керуванням тілом.

Для реалізації цієї стратегії академічній спільноті рекомендується спрямувати зусилля на вирішення кількох ключових завдань:

- Інституційна реформа програм. Включення обов'язкових теоретико-практичних дисциплін із соматичної культури (методи Александра, Фельденкрайза, боді-маппінга) у навчальні плани творчих спеціальностей на найраніших етапах підготовки. Профілактика професійних травм має здійснюватися до моменту закріплення деструктивних м'язових звичок.
- Перехід до позитивного підкріплення у навчанні. Перегляд педагогічної риторики та відмова від культивування сорому й ігнорування болю як маркерів професійної спроможності. Переорієнтація на розвиток інтерцептивної точності, що дозволяє студенту вчасно розпізнавати сигнали перевтоми та відрізнити здорову «м'язову радість» від травмуючого перенапруження.

- Впровадження регламентованих соматичних пауз. Розробка стандартизованих протоколів крос-тренінгу та розминок безпосередньо в структуру репетицій, лекцій та індивідуальних занять. Це дозволить студентам своєчасно розвантажувати перенапружені м'язові групи та стабілізувати стан вегетативної нервової системи.
- Ергономічна модернізація навчального середовища. Забезпечення творчих майстерень, оркестрових класів і хореографічних залів адаптованими меблями, що відповідають антропометричним характеристикам студентів і вимогам постуральної гігієни.

Висновок. Повернення крил Пегасу

Інтеграція соматичного досвіду в художню освіту дозволить не лише знизити рівень професійної захворюваності, а й збагатить творчий діапазон майбутніх майстрів. Розуміння принципів здорової пластики повертає артисту та художнику можливість відчувати справжню кінестетичну радість від творення, перетворюючи власне тіло з джерела болю на гармонійний провідник творчої енергії.

Якщо в попередніх розділах ми бачили, як репресивна педагогіка ламала крила Пегаса, то кінезофілія є тим самим процесом, коли крила починають рости знову. Тіло, яке навчилося радіти руху, стає справжнім співавтором митця — не підлеглим інструментом, а рівноправним партнером у творчому польоті.

Список використаних джерел

1. Alexander F. M. The Use of the Self. London : Methuen, 1932. 160 p.
2. Conable B., Conable B. How to Learn the Alexander Technique: A Manual for Students. Columbus : Andover Press, 1995. 104 p.
3. Dart R. A. An Anatomist's Tribute to F. Matthias Alexander. Johannesburg : Witwatersrand University Press, 1970. 38 p.

4. Ekkekakis P. Let them roam free? *Annals of Behavioral Medicine*. 2009. Vol. 38, No. 2. P. 152–162.
5. Feldenkrais M. *Awareness Through Movement: Easy-to-Do Health Exercises to Improve Your Posture, Vision, Imagination, and Personal Awareness*. San Francisco : Harper & Row, 1972. 168 p.
6. Full article: Dance Education for Trauma-Affected Students. *Journal of Dance Education*. 2025. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15290824.2025.2501182>
7. Naharin O. Gaga: Moving beyond Technique with Ohad Naharin in the Twenty-First Century. *Dance Research Journal*. 2015. URL: https://www.researchgate.net/publication/283805273_Gaga_Moving_beyond_Technique_with_Ohad_Naharin_in_the_Twenty-First_Century
8. PM&R KnowledgeNow. *Performing Arts Medicine*. 2024. URL: <https://now.aapmr.org/performing-arts-medicine/>
9. Porges S. W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. New York : W. W. Norton & Company, 2011. 317 p.
10. Shusterman R. Somaesthetics: A Disciplinary Proposal. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*. 1999. Vol. 57, No. 3. P. 299–313. URL: <https://www.fau.edu/artsandletters/humanitieschair/pdf/somaesthetics-a-disciplinary-proposal.pdf>
11. Stults-Kolehmainen M. A., Sinha R. The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise. *Sports Medicine*. 2014. Vol. 44, No. 1. P. 81–121. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3894304/>
12. Bodily maps of exercise-induced feelings. 2024. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12223226/>
13. Essential Skills Part 2 — Music Teachers National Association. URL: https://www.mtna.org/Essential_Skills_Part_2.html
14. Health & Wellness — Natalie L. Haslam College of Music. URL: <https://music.utk.edu/student-experience/current-student-resources/health/>

15. Injury Prevention Methods — playing without pain. URL:
<https://playingwithoutpain.com/injury-prevention-methods/>
16. As an artist, how to set up your workspace ergonomically. Kunstplaza.
URL:
<https://www.kunstplaza.de/en/tips-for-artists/set-up-an-ergonomic-workspace/>
17. Understanding Release Technique in Dance. URL:
<https://www.scribd.com/doc/223243195/What-is-Release-Technique-pdf>
18. Somatic Movement in Dance Education: Enhancing Health. NDEO. URL:
<https://www.ndeo.org/LinkClick.aspx?fileticket=SNtb5GRYHzw%3D&portalid=14>
19. Preventing Injury in Pianists — Healthy Piano Playing. URL:
<https://www.healthypianoplaying.co.uk/preventing-injury>
20. How to Prevent Performance-Related Injuries in Musicians. DU Digital Commons. URL:
https://digitalcommons.du.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1033&context=musicology_student

Анатомія розумного гедонізму: від «м'яких рухів» Арістіппа до раціональної етико-аксіологічної моделі творця

Чому зона комфорту є базою злету, а не цвинтарем амбіцій

Вступ. Відносність міфу «Мистецтво вимагає жертв»

В академічному середовищі художньої освіти століттями культивується один із найтоксичніших ментальних вірусів — концепція безумовної жертвності. Розхожа максима «мистецтво вимагає жертв» подається як непреложна істина. У цій парадигмі справжнім творцем вважається лише той, хто пройшов через горнило злиднів, фізичного виснаження та клінічної депресії.

Проте сучасний історико-культурний та психофізіологічний аналіз показує повну неспроможність цього міфу. Творчість, стимульована дефіцитом (психологічною травмою, соматичними захворюваннями чи систематичним саморуйнуванням), — це тупиковий еволюційний шлях, що неминуче веде до вигорання.

В альтернативу цій дефіцитарній моделі ми висуваємо концепцію розумного гедонізму — созидання, що базується на профіциті життєвих сил. Ця стаття — спроба побудувати раціональну етико-аксіологічну модель творця, в якій задоволення, безпека та тілесна радість є не гріхопадінням, а необхідною умовою великого мистецтва.

Філософський фундамент: «плавні рухи» замість штурму

Концепція розумного гедонізму має глибоке коріння, яке сягає античності. Її родоначальником є учень Сократа Арістіпп Кіренський (бл. 435–355 до н.е.), засновник кіренської школи. На відміну від вульгарних трактовок гедонізму як безудержного потурання інстинктам, Арістіпп

запропонував витончену онтологію відчуттів, яку варто розглянути детально.

Три стани душі за Арістіппом

Арістіпп постулював, що душа людини може перебувати у трьох фундаментальних станах, кожен з яких має свою метафору:

Перший стан — *τραχέϊα κίνησις* (трахея кінєсіс) — грубе, поривчасте движение. Це стан, який суб'єктивно переживається як біль і страждання. Арістіпп уподібнював його жорсткому морському шторму, коли хвилі б'ють у борт корабля, загрожуючи його цілісності.

Другий стан — *λεῖα κίνησις* (лея кінєсіс) — м'яке, ніжне і плавне движение. Це стан, тотожний істинному задоволенню. Арістіпп порівнював його з легкою морською бризою, яка наповнює вітрила, але не ламає щогл.

Третій стан — проміжний — повний штиль, відсутність болю і задоволення. Це стан нейтральності, коли душа не відчуває нічого виразного.

Звідси випливає прямий зв'язок гедонізму з ненасильством. Будь-яке насильство (зовнішній тиск чи внутрішнє самопримус) за своєю природою є грубим, поривчастим і руйнівним. Воно неминуче породжує «душевний шторм». Отже, досягнення гедоністичного ідеалу неможливе через насильницькі методи.

Автономія суб'єкта: «Я володію, але не перебуваю у володінні»

Знаменита максима Арістіппа — «Я володію, але не перебуваю у володінні» (*ἔχω, οὐκ ἔχομαι*) — постулює автономію мислячого суб'єкта: розум має керувати задоволенням, а не навпаки.

Ця ідея часто неправильно інтерпретується як заклик до аскетизму. Насправді Арістіпп не відмовлявся від задовольень — він просто зберігав над ними контроль. Він міг носити пурпурове вбрання, відвідувати бенкети, насолоджуватися розкішшю, але його внутрішній стан залишався незалежним від зовнішніх обставин.

Ця філософія знайшла своє відображення в знаменитому діалозі з Діогеном. Коли Діоген, милуючись своєю бідністю, сказав Арістіппу: «Якби ти вмів жити просто, тобі не довелося б прислужувати тиранам», Арістіпп відповів: «А якби ти вмів спілкуватися з людьми, тобі не довелося б мити зелень». Цей епізод демонструє не сервілізм, а глибоку психологічну гнучкість — здатність адаптуватися до обставин без втрати внутрішньої свободи.

Еволюція концепції: від Епікура до Мілля

Ідея пошуку задоволення через мінімізацію страждань поступово розвивалася в історії етичної думки, породивши кілька концепцій, близьких до кіренського розуміння «плавних рухів».

Епікур: атараксія як вище благо

Епікур (341–270 до н.е.) здійснив найважливіший методологічний перехід від кінетичного (рухомого) задоволення до статичного. Він проголосив вищим благом атараксію — абсолютну безтурботність душі, вільну від страхів і ментальних потрясінь, та апонію — відсутність тілесного болю.

Епікур розрізняв три типи бажань:

1. Природні і необхідні (їжа, вода, сон, безпека) — їх задоволення приносить істинне щастя.
2. Природні, але не необхідні (вишукана їжа, сексуальні насолоди) — їх можна задовольняти, але не варто робити залежними від них.
3. Неприродні і не необхідні (слава, влада, багатство) — їх слід уникати, бо вони породжують нескінченну тривогу.

Епікурейський сад став прототипом сучасної «зони комфорту» — простором, де культивувалися дружба, інтелектуальний спокій і бережне ставлення до природних потреб. Це не було відлюдництво — це була свідомо обрана спільнота однодумців, які захищали одне одного від соціальних бур.

Джон Стюарт Мілль: якісний гедонізм

У Новий час якісну трансформацію гедонізму здійснив Джон Стюарт Мілль (1806–1873). Він переробив кількісний утилітаризм Ієремії Бентама, ввівши дихотомію вищих (інтелектуальних, естетичних, моральних) і нижчих (чисто фізіологічних) задоволень.

Мілль постулював, що розумні люди, які випробували обидва типи задоволень, завжди віддадуть перевагу розвитку своїх вищих когнітивних здібностей, навіть якщо цей процес пов'язаний з тимчасовим дискомфортом. Його знаменита фраза: *«Краще бути Сократом незадоволеним, ніж свинею задоволеною»* — стала маніфестом якісного гедонізму.

Принцип шкоди (Harm Principle)

Зв'язок якісного гедонізму з ненасильством був остаточно зафіксований Міллем через його фундаментальний принцип шкоди (Harm Principle). Згідно з цією доктриною, суспільство або держава мають право втручатися в свободу дій індивіда тільки з метою запобігання шкоди іншим людям. У всіх інших випадках особиста автономія в пошуку щастя і задоволень священна.

Цей принцип став юридичним і етичним фундаментом ліберальної демократії, але для нас важливіше його застосування до творчої діяльності: художник має право на автономію свого творчого процесу, поки він не завдає шкоди іншим.

Українські та європейські «рими»: розумний егоїзм та раціогуманізм

Ідея пошуку задоволення через мінімізацію страждань знаходить потужні відлуння у світовій та вітчизняній науковій думці. Розглянемо дві концепції, які органічно доповнюють філософську лінію від Арістіппа до Мілля.

Михайло Ярошевський: розумний егоїзм як еволюція

У психології цю концепцію глибоко досліджував видатний історик психології з українським корінням Михайло Ярошевський (1915–1988). Він розглядав еволюцію егоїзму як закономірний процес розвитку свідомості.

За Ярошевським, стихійний тваринний егоїзм — це вихідна точка людської психіки, конститутивна властивість, що забезпечує виживання індивіда. Проте з розвитком раціонального мислення цей егоїзм трансформується в розумний егоїзм — стратегію, за якої людина розуміє, що задоволення її особистих потреб неможливе без созидательного урахування інтересів інших людей.

Це не моралізаторство — це раціональний висновок. Людина, яка завдає шкоди оточуючим, створює середовище, в якому її власне щастя стає неможливим. Отже, турбота про інших — це не жертва, а інвестиція у власне благополуччя.

«Дбання про себе» стає раціональним обов'язком особистості. Дефіцитний індивід, позбавлений внутрішньої гармонії, не здатний транслювати у світ творчу енергію; і лише особистість, яка перебуває в стані профіциту, здатна до підлинно вільного акту творення.

Георгій Балл: раціогуманізм

Ця ідея гармонійно римується з концепцією раціогуманізму, розробленою видатним київським психологом Георгієм Баллом (1935–2016). Раціогуманізм закликає до синтезу наукового розуму та гуманних цінностей.

Головні принципи:

Розум на службі гуманності. Наука, логіка та інтелект мають бути не просто інструментами пізнання, а інструментами захисту людської гідності. Будь-яке наукове знання чи технологія оцінюються з точки зору користі для людини.

Відмова від крайностей. Підхід долає конфлікт між «холодним» науковим технократизмом (де людина — лише об'єкт дослідження) та

«розмитим» ідеалістичним гуманізмом (де емоції переважають над логікою). Раціогуманізм пропонує бережне ставлення до особистості, але без сліпої віри — з використанням суворого логічного аналізу.

Культура діалогу. Взаємодія між людьми і спільнотами має будуватися на раціональному осмисленні позицій одне одного та взаємній повазі.

Пошана до особистості. Психологія та педагогіка покликані не «переробляти» людину під стандарти системи (часто через біль і стрес), а розвивати її внутрішній потенціал, спираючись на доказові методи.

У контексті нашої теми це означає: насолода життям і турбота про власний комфорт є не гріхопадінням, а актом збереження людської гідності. Художник, який дбає про себе, виконує свій професійний обов'язок перед мистецтвом.

Евдемонія як горизонт: розумний гедонізм як шлях

Щоб повністю зрозуміти місце розумного гедонізму в системі етичних цінностей, необхідно розглянути його відношення до евдемонії — концепції, що сягає Арістотеля.

Що таке евдемонія?

Евдемонія (від грец. εὐδαιμονία — «блаженство», «процвітання») — це стан глибокого задоволення від реалізації свого потенціалу, життя у відповідності зі своїми цінностями та покликанням. Це не моментальне задоволення, а довготривале відчуття сенсу і наповненості.

Арістотель у «Нікомаховій етиці» стверджував, що евдемонія — це вище благо, до якого прагне кожна людина. Вона досягається через чесноти (ἀρετή), розумну діяльність та життя у спільноті.

Розумний гедонізм vs евдемонія

Розумний гедонізм не дотягує до евдемонії в її повному обсязі. Він зосереджений на задоволенні та мінімізації страждань, тоді як евдемонія включає також реалізацію потенціалу, служіння спільноті та пошук сенсу.

Проте розумний гедонізм є органічним шляхом до евдемонії. Неможливо досягти стану глибокого задоволення від реалізації свого покликання, якщо базові потреби не задоволені, якщо тіло перебуває в стані хронічного стресу, якщо психіка виснажена.

Можна уявити це як піраміду:

- Фундамент — розумний гедонізм (задоволення базових потреб, мінімізація страждань, тілесна радість)
- Середина — якісний гедонізм (інтелектуальні, естетичні, моральні задоволення)
- Вершина — евдемонія (реалізація потенціалу, служіння, сенс)

Без міцного фундаменту неможливо побудувати вершину. Художник, який намагається досягти евдемонії через саморуйнування, приречений на провал — його тіло і психіка просто не витримають навантаження.

Деконструкція «зони комфорту» та закон Йеркса-Додсона

Сучасна масова культура нав'язує невротичну гонку «виходу із зони комфорту». Проте з точки зору психологічної екології, це вимога має глибокі протиріччя, які варто розглянути детально.

Походження терміну «зона комфорту»

Термін «зона комфорту» не має суворого академічного походження. Він був введений у 1991 році консультантом Джудіт Бардвік у її роботі «Danger in the Comfort Zone» («Небезпека в зоні комфорту»).

Примітно, що спочатку поняття створювалося в суто прагматичних цілях менеджменту: Бардвік стверджувала, що коли базові потреби співробітників повністю задоволені і вони перебувають в абсолютній безпеці, їхня продуктивність падає, а отже, роботодавцю необхідно штучно дестабілізувати працівників заради вилучення максимального прибутку.

Таким чином, нав'язувана сучасною масовою культурою вимога постійного «виходу із зони комфорту» історично сходить до м'яких форм корпоративної експлуатації та насильства над людською особистістю.

Істинна зона комфорту vs зона звичного дискомфорту

З точки зору психологічної екології, вкрай важливо проводити межу між істинною зоною комфорту та зоною звичного дискомфорту.

Істинна зона комфорту — це стан психологічної захищеності та емоційної безпеки, де суб'єкт має можливість відновити ресурси. Це фундаментальна платформа для ефективної аутопедагогіки та самоосвіти (х'ютагогіки).

Зона звичного дискомфорту — це стан млявотекучого, але хронічного стресу (деструктивний шлюб, ненависна робота, токсичне оточення), в якому людина втрачає ментальну енергію, але боїться зробити рішучі кроки через страх перед радикальними змінами.

Вихід із зони звичного дискомфорту життєво необхідний, оскільки тривале перебування в ній веде до апатії, депресивних розладів та емоційного вигорання. Проте безрозсудний штурм кордонів істинної зони комфорту штовхає людину в зону паніки.

Закон Йеркса-Додсона: чому в зоні паніки творчість блокується

І тут на сцену виходить фундаментальний закон Йеркса-Додсона, відкритий у 1908 році психологами Робертом Єрксом та Джоном Додсоном. Висновки цього закону часто стають одкровенням для студентів.

Закон стверджує: продуктивність діяльності (включно з творчою) зростає лише при помірному рівні емоційної активації (стресу).

Графічно це виглядає як перевернута U-подібна крива:

- При низькому рівні активації (нудьга, апатія) продуктивність низька.
- При помірному рівні (легке хвилювання, зацікавленість) продуктивність максимальна.
- При високому рівні (паніка, страх) продуктивність катастрофічно падає.

Подолання оптимального порогу веде до катастрофічного падіння когнітивних функцій. У зоні паніки префронтальна кора (відповідає за планування, прийняття рішень, творче мислення) блокується, і психіка

перемикається на еволюційні програми виживання («бий або біжи»). У такому стані інтуїтивні прозріння та естетична імпровізація біологічно неможливі.

«Магічне заклинання»: Формула творчого профіциту

Щоб перевести ці ідеї на мову точних наук, ми можемо змодельовати Коефіцієнт Творчого Профіциту $C(cp)$, який визначає здатність артиста до вільної імпровізації.

Формула:

$$C(cp) = [R(vital) \times S(hedonism) \times E(eudaimonia)] / [A(panic) + D(deficit) + V(violence)]$$

де:

- $R(vital)$ — рівень вітальної енергії (профіцит ресурсів, «м'язова радість»)
- $S(hedonism)$ — індекс розумного гедонізму (здатність насолоджуватися процесом)
- $E(eudaimonia)$ — рівень евдемонії (реалізація потенціалу, сенс)
- $A(panic)$ — рівень активації мигдалеподібного тіла (паніка, страх помилки)
- $D(deficit)$ — рівень базового дефіциту (недосип, голод, біль)
- $V(violence)$ — рівень насильства (зовнішнього чи внутрішнього)

Що це означає на практиці?

Якщо $R(vital)$ високий (тіло наповнене енергією), $S(hedonism)$ високий (процес приносить задоволення), а $E(eudaimonia)$ високий (є сенс і реалізація потенціалу), то чисельник формули великий.

Якщо $A(panic)$ низький (немає паніки), $D(deficit)$ низький (базові потреби задоволені), а $V(violence)$ низький (немає насильства), то знаменник малий.

У результаті C(sp) — великий, і артист перебуває в стані творчого профіциту: він здатний до вільної імпровізації, інтуїтивних прозрінь та естетичної гри.

Навпаки, якщо A(panic) високий (паніка), D(deficit) високий (дефіцит), а V(violence) високий (насильство), то знаменник великий, і C(sp) — малий. Артист перебуває в стані творчого дефіциту: він здатний лише на механічне відтворення, але не на справжню творчість.

М'язова радість: Павлов та сучасна нейрофізіологія

Феномен «м'язової радості», описаний Іваном Павловим (1849–1936) і визнаний сучасною нейрофізіологією, показує, що фізична активність і тактильне задоволення від процесу гри синтезують ендорфіни — нейромедіатори, що знижують больову чутливість, мінімізують рівень стресу та забезпечують відчуття загального благополуччя.

Нейробіологія кинезофілії

З погляду нейробіології та спортивної психології, рухова активність безпосередньо впливає на центральну нервову систему. Фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів, які взаємодіють з рецепторами в центрах винагороди мозку, запускаючи секрецію дофаміну, який і формує стан ейфорії.

Емоційний відгук на фізичне навантаження виступає ключовим предиктором довготривалої залученості до рухової активності. Позитивні емоції — радість і задоволення — слугують потужними позитивними підкріпленнями, мотивуючи до продовження занять. Негативні емоції — сором, примус, біль — діють як негативні підкріплення, викликаючи стійке уникнення активності та відторгнення власного тілесного досвіду.

Інтероцептивні сигнали та їх інтерпретація

Інтероцептивні сигнали організму — прискорення пульсу, м'язова втома — у поєднанні з когнітивною оцінкою визначають, чи буде навантаження сприйняте як тонізуюче, чи як загрозливе.

В умовах репресивної художньої педагогіки ці сигнали інтерпретуються нервовою системою як загроза, що запускає еволюційні захисні стратегії: втечу, боротьбу або колапс (завмирання). Коли рівень стресу перевищує адаптаційну межу, вегетативна нервова система переходить у режим захисного відключення, що проявляється у поверхневому диханні, м'язових спазмах або компенсаторному онімінні.

Нервова система намагається впоратися з перевантаженням, приглушуючи фізичні та емоційні відчуття, що позбавляє студента контакту з власним тілом. Це прямо протилежне тому, що потрібно для творчості — адже тіло є інструментом художника.

Висновки: етико-аксіологічна модель творця

Інтеграція філософського аналізу, психологічних досліджень та нейрофізіологічних даних дозволяє сформулювати альтернативну етико-аксіологічну модель творця, яка базується на наступних принципах:

Принцип 1: Розумний гедонізм як фундамент

Творчість, що базується на профіциті життєвих сил, є етично та аксіологічно вищою за творчість, що базується на дефіциті. Задоволення, безпека та тілесна радість є не гріхопадінням, а необхідною умовою великого мистецтва.

Принцип 2: Евдемонія як горизонт

Розумний гедонізм є органічним шляхом до евдемонії — стану глибокого задоволення від реалізації свого потенціалу. Неможливо досягти евдемонії через саморуйнування — тіло і психіка просто не витримують навантаження.

Принцип 3: Зона комфорту як база злету

Істинна зона комфорту є не цвинтарем амбіцій, а фундаментальною платформою для ефективної аутопедагогіки та самоосвіти. Безрозсудний штурм кордонів зони комфорту штовхає людину в зону паніки, де творчість біологічно неможлива.

Принцип 4: Ненасильство як етичний імператив

Будь-яке насильство (зовнішній тиск чи внутрішнє самопримус) за своєю природою є грубим, поривчастим і руйнівним. Воно неминуче породжує «душевний шторм» і блокує творчий процес. Отже, ненасильство є не лише етичним, але й прагматичним імперативом для творця.

Принцип 5: Автономія суб'єкта

Художник має право на автономію свого творчого процесу, поки він не завдає шкоди іншим. Це право захищене як філософсько (принцип шкоди Мілля), так і юридично (ліберальна демократія).

Принцип 6: М'язова радість як індикатор

Феномен «м'язової радості» є об'єктивним індикатором того, що тіло перебуває в стані творчого профіциту. Якщо процес приносить фізичне задоволення, це означає, що нервова система працює в оптимальному режимі.

Заключна думка

Перед сучасним студентом творчого вишу розгортається екзистенційний вибір. Він може продовжувати обслуговувати застарілий невротичний міф про «страждаючого художника», приносячи своє здоров'я на вівтар сумнівного культурного стереотипу. Цей шлях неминуче веде до перетворення яскравого дарування на зламану істоту без крил.

Альтернативою виступає шлях Розумного Гедоніста. Цей вибір вимагає сміливості визнати своє право на безпеку, комфорт і тілесну радість. Свідоме плекання власного віталізму створює той самий необхідний профіцит енергії, з якого тільки й може народитися велике, життєствердне мистецтво.

Турбота про себе стає не егоїстичною примхою, а найважливішим професійним обов'язком перед своїм талантом. Пегас готовий до польоту лише тоді, коли його не змушують тягнути віз чужих неврозів.

Список використаних джерел

1. Арістотель. Нікомахова етика. Київ : Основи, 2000. 320 с.
2. Балл Г. О. Раціогуманізм як орієнтир психологічної практики. Психологічні перспективи. 2012. Вип. 19. С. 14-28.
3. Епікур. Листи. Київ : Основи, 1999. 128 с.
4. Мілль Д. С. Утилітаризм. Київ : Основи, 2001. 192 с.
5. Ярошевський М. Г. Історія психології: від античності до середини ХХ ст. Київ : Веселка, 1996. 340 с.
6. Annas J. The Morality of Happiness. Oxford : Oxford University Press, 1993. 544 p.
7. Aristippus / Internet Encyclopedia of Philosophy. URL: <https://iep.utm.edu/aristippus/>
8. Bardwick J. M. Danger in the Comfort Zone: How to Break the Entitlement Barrier. New York : AMACOM, 1991. 224 p.
9. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York : Harper & Row, 1990. 303 p.
10. Ekkekakis P. Let them roam free? Physiological and psychological evidence for the potential of self-selected exercise intensity in sport and exercise. Annals of Behavioral Medicine. 2009. Vol. 38, No. 2. P. 152–162.
11. Long A. A. Hellenistic Philosophy: Stoics, Epicureans, Sceptics. Berkeley : University of California Press, 1986. 240 p.
12. Neff K. D. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. New York : William Morrow, 2011. 304 p.
13. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York : Guilford Press, 2017. 756 p.

14. Waterman A. S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 64, No. 4. P. 678–691.
15. Yerkes R. M., Dodson J. D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*. 1908. Vol. 18. P. 459–482.

Пегас не возить вози: життєлюбний архетип творця та естетика надлишку

Чому генії обирали бенкети, а не аскезу, і як тіло стає резонатором щастя

У масовій свідомості образ «богеми» міцно асоціюється з напівголодним існуванням на горищах Монмартра. Естетичним маніфестом цього способу життя часто вважають пісню Шарля Азнавура «*La Bohème*», де є рядки: «ми їли лише раз на два дні».

Проте семіотичний аналіз тексту відкриває іншу ієрархію сенсів. Ключовим вектором тут виступає фраза: «це означало бути щасливим» (*ça voulait dire on est heureux*) (Aznavour, 1965).

Вимушена бідність сприймалася молодими художниками не як благородний мученицький подвиг, а як несуттєва переешкода, яка повністю компенсувалася колосальним внутрішнім профіцитом свободи, молодості та безумовної віри у своє покликання. Богемний етос полягав у тотальній емансипації від буржуазних умовностей. Творчий імпульс виходив зі стану екзистенційної свободи, а не з порожнього шлунка.

Сьогодні намагатися штучно відтворити умови «голодного Монмартра», вважаючи, що недоїдання автоматично підвищить художню цінність робіт — означає здійснювати грубу методологічну помилку, плутаючи історичний фон із першопричиною художнього прориву.

Теорія надлишку: творчість як емансипація життєвої сили

У попередній статті ми кинули виклик дефіцитарній парадигмі, яка звикла бачити в митці змученого борця, що вичавлює з себе шедевр крізь біль і втому. Натомість ми запропонували інший шлях — концепцію розумного гедонізму, де творчість постає з переповненої чаші життєвих

сил, а не з порожнечі, яку треба заповнити. Закладену Арістиппом філософію насолоди, що спирається на розум, ми доповнюємо трьома іншими традиціями, які бачать у тілесному бутті не тягар, а свято: віталізмом — із його пафосом животворної енергії; діонісійством — із його екстазом та руйнацією меж; карнавальністю — із її сміховим перевертанням ієрархій та народним святом плоті.

Віталізм: творчість як надлишок енергії

Віталізм (від лат. *vita* — життя) — філософська течія, яка розглядає життя як особливу силу, що не зводиться до фізико-хімічних процесів. У контексті творчості віталізм стверджує: справжнє мистецтво народжується не з дефіциту, а з надлишку життєвої енергії.

Фрідріх Ніцше у праці «Так казав Заратустра» писав про «волю до могутності» як фундаментальний драйвер творчості (Nietzsche, 1883). Творець не страждає — він випромінює. Його мистецтво — це не крик про допомогу, а святкування повноти буття.

Діонісійство: екстаз і життєрадісність

Діонісійський принцип, описаний Ніцше у «Народженні трагедії», протистоїть аполлонівському (раціональному, структурованому). Діонісійське мистецтво — це мистецтво екстазу, танцю, вина, тілесної радості (Nietzsche, 1872).

Діонісійські творці не бояться плоті, не цураються задоволень, не вважають тіло «в'язницею душі». Навпаки — тіло є інструментом, через який проходить творча енергія.

Карнавальність: сміх як звільнення

Михайло Бахтін у праці «Творчість Франсуа Рабле і народна культура середньовіччя і Ренесансу» описав феномен карнавалу як простір, де

скасовуються ієрархії, де сміх звільняє від страху, де тіло стає джерелом радості, а не сорому (Bakhtin, 1965).

Карнавальні творці — це ті, хто грає з формою, хто не боїться гротеску, хто перетворює мистецтво на свято.

Педагогіка радості: хьютагогіка та самоспівчуття

Хьютагогіка: самодетерміноване навчання

Основоположні принципи хьютагогіки — теорії самодетермінованого навчання дорослих — стверджують, що справжнє пізнання не може здійснюватися під зовнішнім тиском чи за вказівкою наставника (Hase & Kenyon, 2000). Людина ефективно засвоює лише ті знання та навички, які органічно пов'язані з її особистим практичним досвідом, внутрішніми цінностями та безпосередніми інтересами.

Для формування стійкої внутрішньої мотивації до навчання необхідно повне задоволення трьох базових психологічних потреб особистості (Ryan & Deci, 2000):

- Потреба в автономії: Можливість здійснювати вільний вибір напрямку, часу та інтенсивності пізнавальної діяльності без зовнішнього примусу.
- Потреба в компетентності: Поступове подолання посильних завдань, що дає людині чітке відчуття власної майстерності та прогресу.
- Потреба в пов'язаності: Наявність підтримуючого соціального контексту, безпечного простору взаємодії, вільного від токсичної критики та деструктивного оцінювання.

Коли ці потреби задоволені, пізнавальний процес починає приносити людині чисте, якісне задоволення. У цей момент навчання набуває характеру «плавного руху душі» за Арістіппом, усуваючи необхідність у насильстві над собою заради досягнення надуманих цілей.

Самоспівчуття: нейробіологія бережного ставлення до себе

Екологічне внутрішнє середовище для розвитку формує психологічний феномен самоспівчуття (self-compassion), детально досліджений Крістін Нефф (Neff, 2003). На відміну від класичної самооцінки, яка завжди нестабільна і залежить від зовнішнього схвалення та порівняння себе з оточуючими, самоспівчуття базується на безумовному дружньому ставленні до самого себе, визнанні неминучості людської недосконалості та усвідомленому прийнятті своїх почуттів.

Нейробіологічні дослідження підтверджують, що високий рівень самоспівчуття безпосередньо корелює з пригніченням надмірної активності в предклінусі та острівцевій частці головного мозку (Longden et al., 2012). Предклінус бере участь у процесах негативної саморефлексії, а острівцева частка посилює переживання соціальних емоцій, таких як сором і страх відторгнення. Зниження їхньої активності дозволяє людині вийти з руйнівного циклу розумової жуйки та самокритики.

Одночасно з цим практики самоспівчуття активують структури префронтальної кори головного мозку, відповідальної за прийняття рішень, когнітивну гнучкість та усвідомлене планування (Longden et al., 2012). У результаті індивід перестає сприймати свої тимчасові невдачі як екзистенційну загрозу власній цінності. Помилки переосмислюються як цінні точки зростання та безпечний зворотний зв'язок, що дозволяє людині зберігати високу наполегливість і мотивацію до розвитку без насильства над своєю психікою.

Історична галерея гедоністів-життєлюбів

Історія світової культури рясніє прикладами геніїв, чий творчий метод базувався на радикальному віталізмі, здоровому діонісійстві та абсолютному неприйнятті аскези.

Живопис: тріумф плоті та насолода світом

Пітер Пауль Рубенс (1577–1640)

Його масштабні полотна, що оспівують тріумф плоті та достаток, відображали його власний життєвий уклад. Рубенс був успішним дипломатом і заможним землевласником, чий замок слугував простором абсолютного комфорту. Його мистецтво не знало мук дефіциту; воно транслювало киплячу енергію ситої, захищеної особистості.

Рубенс володів вісьмома мовами, був лицарем, мав величезну майстерню з десятками учнів, колекціонував античність. Його життя — це енциклопедія барокової повноти буття.

Франсуа Буше (1703–1770)

Головний художник епохи рококо, майстер галантних сцен. Буше створював світ, де все підпорядковане красі, насолоді, грі. Його пастельні тони, ніжні форми, еротичні сюжети — це маніфест мистецтва як чистого задоволення.

Мадам де Помпадур, фаворитка Людовіка XV, була його головною покровителькою. Буше жив у розкоші, мав великий будинок у Парижі, колекціонував порцеляну та гравюри.

Жан-Оноре Фрагонар (1732–1806)

Ще один майстер галантної культури XVIII століття. Його знаменита картина «Гойдалки» (1767) — це апофеоз грайливої чуттєвості, де мистецтво стає грою, кокетством, святкуванням молодості та краси.

Фрагонар жив у достатку, мав королівські замовлення, насолоджувався паризьким життям.

Рембрандт ван Рейн (1606–1669)

Хоча Рембрандт пережив фінансові труднощі в пізні роки, його ранній та зрілий періоди — це тріумф насолоди життям. Він колекціонував екзотичні предмети, мав великий будинок в Амстердамі, любив розкішний одяг.

Його автопортрети — це не страждання, а глибоке дослідження людської природи, споглядання власного обличчя з цікавістю та гідністю.

Леонардо да Вінчі (1452–1519)

Не в сенсі шумної розкоші, а в сенсі рідкісної насолоди видимим світом, тілом, механізмом, їжею, водою, польотом, світлом. Це гедонізм спостереження та винаходу: він явно був людиною, яка любила саму складність і красу світу.

Леонардо мав покровителів (Лоренцо де Медічі, Людовіко Сфорца, Франциск I), жив у комфорті, мав учнів та майстерню. Його зошити — це не страждання, а радість пізнання.

Антоніс ван Дейк (1599–1641)

У нього є аристократична легкість, смак до стилю, краси, пози, світу світської вишуканості. Не страждалець, а художник благородної насолоди формою.

Ван Дейк був придворним художником Карла I Англійського, жив у розкоші, мав лицарський титул, колекціонував мистецтво.

Музика: карнавальність, гра та гастрономічний гедонізм

Вольфганг Амадей Моцарт (1756–1791)

Приклад карнавального, ігрового ставлення до мистецтва. Всупереч міфам про злиденного генія, Моцарт прагнув розкоші, любив маскаради та світські розваги. Його музика наповнена сонцем і гумором саме тому, що створювалася зі стану внутрішньої надлишковості та ігрової свободи.

Моцарт любив бильярд, танці, дорогі сукні для дружини Констанци. Він заробляв достатньо, але витрачав ще більше — не через бідність, а через любов до життя.

Джоаккіно Россіні (1792–1868)

Він віртуозно поєднував написання оперних шедеврів із кулінарним гедонізмом. Россіні відкрито визнавав, що хороша їжа надихає його не менше, ніж лібрето. Він сприймав високу кухню як рівну музиці форму насолоди.

Россіні завершив оперну кар'єру у 37 років, коли досяг фінансової незалежності, і присвятив себе гастрономії. Його знамените блюдо

«Турнедо Россіні» (філе-мінйон з фуа-гра та трюфелями) стало класикою французької кухні.

Він говорив: «Я плакав тричі в житті: коли провалилася моя перша опера, коли я почув, як Паганіні грає на скрипці, і коли під час пікніка впав у воду фарширований індик».

Йозеф Гайдн (1732–1809)

Часто його представляють як «серйозного класика», але у нього був дуже живий, доброзичливий, земний склад. У ньому мало трагічного пафосу; він скоріше людина ясності, майстерності та радості форми.

Гайдн служив у родині Естерхазі понад 30 років, мав стабільний дохід, оркестр, оперний театр. Він подорожував до Лондона, де його вітали як знаменитість, заробляв значні суми.

Гайдн любив жартувати (знаменитий «Жарт» у фіналі симфонії №60, де оркестр припиняє грати, ніби забувши музику), був товариським, мав друзів серед музикантів.

Йоганн Себастьян Бах (1685–1750)

Всупереч образу суворого лютеранина, Бах був життєлюбом. Він мав велику родину (20 дітей від двох дружин), любив гарну їжу, вино, тютюн.

Бах подорожував пішки на сотні кілометрів, щоб послухати інших органістів, був віртуозом-імпровізатором, мав репутацію блискучого виконавця.

Його музика — це не страждання, а глибока радість від гармонії світу.

Георг Фрідріх Гендель (1685–1759)

Гендель жив у Лондоні, мав успішну кар'єру оперного композитора, заробляв значні гроші. Він любив хорошу їжу (його улюбленим рестораном був «White's» на Брук-стріт), вино, товариство.

Гендель був відомий своїм гострим розумом, любов'ю до жартів, товариськістю.

Література та естетика: повнота буття та естетизм як філософія

Йоганн Вольфганг фон Гете (1749–1832)

Один із найбільших європейських образів людини, яка проживала життя як експеримент смаку, подорожей, кохання та науки. У нього гедонізм був культурним: насолода повнотою буття.

Гете був міністром у Веймарі, мав великий будинок, колекціонував мінерали, рослини, мистецтво. Він подорожував Італією, вивчав ботаніку, оптику, геологію.

Його «Італійська подорож» (1816) — це маніфест насолоди світом, де мистецтво, природа, їжа, вино, кохання зливаються в єдиний потік життя.

Джакомо Казанова (1725–1798)

Якщо потрібен прямий архетип життєлюбця, це майже еталон. Але він цікавий не тільки як «ловелас», а як людина епохи, в якій задоволення, розум, стиль, розмова та пригода склали єдине ціле.

Казанова був не тільки авантюристом, а й письменником. Його мемуари «Історія мого життя» (написані 1789–1798, опубліковані 1822) — це шедевр літератури XVIII століття, де він описує своє життя з філософською глибиною та літературною майстерністю.

Казанова знав 20 мов, був юристом, скрипалем, бібліотекарем, дипломатом. Він зустрічався з Вольтером, Людовіком XV, Катериною II, Папою Римським.

Його філософія: «Я жив, я насолоджувався, я не шкодую ні про що». Це не бездумний гедонізм, а усвідомлене святкування життя.

Оскар Уайльд (1854–1900)

Уайльд зробив гедонізм, красу та стиль не просто особистою манерою, а частиною художньої філософії. Його естетизм — це не поверховість, а глибоке переконання, що краса рятує світ.

Уайльд любив розкіш: оксамитові піджаки, зелені краватки, соняшники в петлиці. Його афоризми — це маніфести насолоди: «Я можу

опиратися всьому, крім спокуси», «У мене найпростіші смаки — я задовольняюся найкращим».

Його роман «Портрет Доріана Грея» (1890) — це дослідження гедонізму, де краса стає моральним імперативом.

Стендаль (Анрі Бейль, 1783–1842)

Стендаль був майстром насолоди життям. Він подорожував Італією, закохувався, писав про кохання з філософською глибиною («Про кохання», 1822).

Його концепція «кристалізації» — це опис того, як закохана людина бачить коханий об'єкт у сяйві досконалості. Це не ілюзія, а творчий акт сприйняття.

Стендаль любив музику (особливо Россіні та Чімарозу), живопис (Рафаеля, Корреджо), італійську кухню.

Бенжамен Констан (1767–1830)

Французький письменник і політик, автор роману «Адольф» (1816). Констан був майстром психологічного аналізу, тонкого опису почуттів.

Він мав бурхливі романи (зокрема з мадам де Сталь), подорожував Європою, був депутатом, журналістом. Його життя — це пошук свободи, кохання, інтелектуальної насолоди.

Кіно та театр: естетичний жест та чуттєвість

Марлен Дітріх (1901–1992)

Один із найсильніших образів артистки, яка вміла робити з власного життя естетичний жест. У ній було багато свободи, незалежності, уваги до форми та самоподачі; вона не виглядала «страждальницею», скоріше — володаркою власного образу.

Дітріх любила розкіш: хутра, діаманти, елегантні сукні. Вона була відомою своїм стилем, гумором, товариськістю. Її дружба з Жаном Габеном, Бертом Бакараком, Орсоном Веллсом — це приклади інтелектуальної та емоційної насолоди.

Мерилін Монро (1926–1962)

Її часто бачать як трагічну фігуру, але в культурній пам'яті вона також стала символом чуттєвості, задоволення, гри та насолоди від власної присутності на сцені. Тобто вона одночасно і страждала, і втілювала дуже сильний гедоністичний архетип.

Монро любила моду (Діор, Норман Норелл), музику (Елла Фіцджеральд, Френк Сінатра), літературу (Джеймс Джойс, Томас Вулф). Вона вивчала акторську майстерність у Лі Страсберга, колекціонувала книги.

Фредді Мерк'юрі (1946–1991)

Він майже символ артистичної повноти життя: сцена, костюм, гумор, розкіш, театральність, чуттєвість. Навколо нього завжди відчувалася енергія не стільки страждання, скільки свята та художнього надлишку.

Мерк'юрі любив оперу (Монтсеррат Кабальє стала його близькою подругою), балет, японське мистецтво. Він колекціонував антикваріат, мав великий будинок у Лондоні (Garden Lodge), любив котів.

Його пісні — це не страждання, а святкування: «Don't Stop Me Now», «I Want to Break Free», «Bohemian Rhapsody».

Поп-ікони: гедонізм потужності та самовпевненої присутності

Елтон Джон (нар. 1947)

Елтон Джон — приклад артиста, який поєднував величезну творчу енергію з любов'ю до яскравого, насиченого життя. Його публічний образ — це передусім достаток, гра, стиль і задоволення.

Він колекціонує окуляри (понад 1000 пар), фотографію, сучасне мистецтво. Він любить розкіш: будинки в Лондоні, Ніцці, Беверлі-Хіллз, Атланті.

Елтон Джон — філантроп, засновник фонду боротьби зі СНІДом, лицар, сер.

Бейонсе (нар. 1981)

Її часто наводять як приклад артистки, у якої задоволення, тіло, сила, стиль і контроль над сценою з'єднані в одному образі. Це не «гедонізм святості», а гедонізм потужності та самовпевненої присутності.

Бейонсе — бізнесвумен, модельєр, філантроп. Вона контролює свій образ, свою музику, своє життя.

Антоніо Бандерас (нар. 1960)

Його зазвичай відносять до артистів, у яких багато життєлюбства, тілесної енергії та сонячної пластики. Він добре підходить для розмови про «життєствердний» тип артистизму.

Бандерас любить іспанську культуру, фламенко, вино, друзів. Він режисер, продюсер, підприємець.

Порівняльна таблиця: три артистичні темпераменти

У культурі можна виділити щонайменше три артистичні темпераменти: трагічний, гедоністичний і змішаний. Перший робить ставку на біль, другий — на повноту життя, третій поєднує обидва начала і тому часто виявляється найскладнішим психологічно.

Тип	Характеристика	Приклади	Ключовий тон
Страждаючий тип	Мистецтво народжується з болю, внутрішнього розладу, відчуття неприкаяності. Творчість як спосіб виживання.	Ван Гог, Кафка, Бетховен, Модільяні.	Напруга, трагізм, надрив, внутрішній конфлікт.

Життєлюбний тип (Гедоніст)	Мистецтво живиться радістю форми, тілесністю, грою, смаком до світу. Творчість як форма подяки світові.	Моцарт, Гете, Рубенс, Фрагонар, Россіні, Казанова, Дітріх.	Легкість, блиск, достаток, енергія, задоволення.
Змішаний тип	Зовні може бути яскравим і святковим, але всередині містить драму та вразливість.	Мерилін Монро, Фредді Мерк'юрі, Оскар Уайльд, Шуберт.	Подвійність, поєднання світла і ранимості.

Коротка формула

- Страждаючий артист — «я переживаю, щоб створити».
- Життєлюбний артист — «я насолоджуюся, щоб створити».
- Змішаний артист — «я святкую і страждаю одночасно».

***Від страждань — до радості: Бетховен як приклад
трансформації***

Людвіг ван Бетховен (1770–1827) — це особливий випадок. Він пережив багато страждань: глухоту, самотність, невдале кохання. Але його творчий шлях — це свідоме подолання страждання через радість.

Його Дев'ята симфонія (1824) завершується «Одою до радості» на вірші Шиллера:

*Радість, гарна іскро Божя!
Несказанно любо нам
Увійти, царице гожа,
В твій пресвітлий дивний храм.¹*

¹ Джерело: <https://dovidka.biz.ua/do-radosti-chytaty-skachaty-fridrih-shyller>

Бетховен не заперечував страждання — він трансформував його. Це не гедонізм у вузькому сенсі, але це шлях від дефіциту до профіциту, від болю до святкування.

Його «Хайлігенштадтський заповіт» (1802) — це крик відчаю, але він вирішив не вчиняти самогубство, а продовжувати творити. Це акт волі, а не пасивного страждання.

Висновок. Вибір творчого шляху

Метафора Пегаса: тіло як інструмент, що не терпить каторги

У контексті нашого збірника метафора Пегаса набуває ключового значення. В утилітарній культурі виникла згубна тенденція трактувати Пегаса як важку робочу силу, яку можна запрягти в віз академічного примусу чи невротичних зобов'язань. Намагаючись підкорити крилату істоту механічній праці, суспільство калічить її природу. Кінь, позбавлений можливості літати, швидко перетворюється на виснажену, соматично зламану тварину.

Пегас є символом абсолютної ненасильницькості творчого процесу. Творчий зліт — це психофізіологічний феномен, що вимагає бездоганного налаштування всього організму. Тіло художника, актора чи музиканта є тоншим резонуючим інструментом. Якщо цей інструмент функціонує в умовах хронічного недосипання, нутритивного дефіциту чи екзистенційного страху, центральна нервова система переходить у режим виживання. Істинний політ думки здійснений лише тоді, коли «тіло-інструмент» перебуває в розширеній зоні безпеки та комфорту.

Вибір митця

Перед сучасним студентом творчого вишу розгортається екзистенційний вибір. Він може продовжувати обслуговувати застарілий невротичний міф про «страждаючого художника», приносячи своє здоров'я

на вітвар сумнівного культурного стереотипу. Цей шлях неминуче веде до перетворення яскравого дарування на зламану істоту без крил.

Альтернативою виступає шлях Розумного Гедоніста. Цей вибір вимагає сміливості визнати своє право на безпеку, комфорт і тілесну радість. Свідоме плекання власного віталізму створює той самий необхідний профіцит енергії, з якого тільки й може народитися велике, життєствердне мистецтво.

Турбота про себе стає не егоїстичною примхою, а найважливішим професійним обов'язком перед своїм талантом. Пегас готовий до польоту лише тоді, коли його не змушують тягнути віз чужих неврозів.

Як казав Бетховен: «Від страждань — до радості». Це не заперечення болю, але його подолання через творчість, яка святкує життя.

Список використаних джерел

1. Aznavour C. La Bohème. 1965. URL: <https://www.frenchlearner.com/songs/la-boheme-lyrics/>
2. Bakhtin M. Rabelais and His World. Cambridge : MIT Press, 1965. 480 p.
3. Hase S., Kenyon C. From andragogy to heutagogy. *Ultibase Articles*. 2000. Vol. 5, No. 3. P. 1–10.
4. Longden E., Sampson T., Trower P. Childhood Adversity and the Creative Experience in Adult Professional Performing Artists. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. P. 111.
5. Neff K. D. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York : William Morrow, 2011. 304 p.
6. Nietzsche F. *The Birth of Tragedy*. New York : Vintage Books, 1967. 144 p.
7. Nietzsche F. *Thus Spoke Zarathustra*. New York : Penguin Books, 1978. 342 p.

8. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 68–78.
9. Solomon M. Beethoven. New York : Schirmer Books, 1977. 500 p.
10. Casanova G. *History of My Life*. Baltimore : Johns Hopkins University Press, 2000. 664 p.
11. Goethe J. W. *Italian Journey*. London : Penguin Classics, 1970. 560 p.
12. Rubens P. P. *The Letters of Peter Paul Rubens*. New Haven : Yale University Press, 1955. 464 p.
13. Mozart W. A. *The Letters of Mozart and His Family*. London : Macmillan, 1966. 1200 p.
14. Rossini G. *Anecdotes and Letters of Rossini*. New York : Da Capo Press, 1975. 320 p.
15. Wilde O. *The Picture of Dorian Gray*. London : Penguin Classics, 2003. 256 p.
16. Dietrich M. *Marlene*. New York : Grove Press, 1989. 288 p.
17. Mercury F. *Freddie Mercury: A Life in His Own Words*. London : Omnibus Press, 2006. 240 p.
18. John E. *Me*. London : Michael Joseph, 2019. 352 p.
19. Stendhal. *On Love*. London : Penguin Classics, 1975. 352 p.
20. Constant B. *Adolphe*. London : Penguin Classics, 2002. 144 p.
21. Leonardo da Vinci. *The Notebooks of Leonardo da Vinci*. Oxford : Oxford University Press, 1952. 1424 p.
22. Bach J. S. *The Bach Reader*. New York : W. W. Norton, 1966. 474 p.
23. Handel G. F. *The Letters and Writings of George Frideric Handel*. New York : Da Capo Press, 1974. 192 p.
24. Haydn J. *Collected Correspondence and London Notebooks*. London : Faber and Faber, 1976. 320 p.
25. Rembrandt. *Rembrandt's Journey*. Boston : Museum of Fine Arts, 2003. 288 p.

26. Boucher F. François Boucher. New York : Metropolitan Museum of Art, 1992. 368 p.
27. Fragonard J.-H. Fragonard. Paris : Réunion des Musées Nationaux, 2003. 320 p.
28. Van Dyck A. Anthony van Dyck. London : Thames & Hudson, 2004. 240 p.

Ліниво-регулярно, або «Ні дня без рядка»

Від укладача

Ось ми й завершили розділ, де познайомилися з легкокрилим Пегасом, а ще — з ідеями Миколи Бернштейна, які пояснюють: від чого залежить політ? Ми розгледіли «базове зло», що цьому польотові заважає, — насильницькість, яку розуміємо не як релігійну догму, а як цілком прагматичний вимір художньої діяльності. Разом з іншим одвічним злом — невіглаством — вони не дають артистові віддатися розумному гедонізму, ніжитися в садах кінезофілії та розкошувати в тілесному й надтілесному блаженстві.

Одного разу на лекції студент із щирим подивом запитав мене: «Ви справді гадаєте, що, живучи в цьому світі, можна уникнути насильства?» І тоді, і зараз я відповідаю: так, гадаю. У цьому світі, повному неминучих страждань і трагедій, які, за Аристотелем, трапляються не з поганими людьми, а зі звичайними — такими, що, здавалося б, і не заслужили кари долі, — долати насильство не тільки можна, а просто конче необхідно. І це професійна, й людська максима. «Видавлювати з себе по краплі раба» — цей шлях для кожного, хто вважає себе людиною — хоча б у тому розумінні, яке заповів Кіплінг своєму синові. А для артиста — це ще й шлях до професійного довголіття, до благополучного творчого життя (навіть якщо воно драматичне), а кажучи зовсім просто — до висоти гонорарів і до поваги в артистичному цеху.

Але метод видавлювання насильства з життя (і невігластва також) — це не істеричний, надсадний, разовий порив, приречений на провал квазігероїчний вчинок. Рекомендовані методи сформульовані в назві нового розділу, який ви зараз відкриваєте. «Потрібно знову і знову повертатися до цього зусилля» — у даному випадку, щоб зробити світ навколо комфортнішим, усміхненішим, привітнішим. Цю думку колись подарував мені батько хлопчика-вундеркінда, який народився з

катастрофічними психологічними й соматичними проблемами. І вони — всією родиною — поверталися знову і знову. Але робили це ліниво-регулярно, як ота равлик на Фудзіямі. Тут йдеться не стільки про мужність витримати, а про щоденну буденну, рутинну роботу над собою. І що ж? Тепер хлопчик грає віртуозно, він відбувся як митець і почуввається в артистичному світі цілком непогано.

А ще — «ні дня без рядка». Це й про те, що діяльність має бути не лише систематичною, а й творчою. «Не миттям, так катанням», «не в двері, то в вікно», «Як немає сили — є хитрість. Як немає хитрості — є лінь, але лінь розумна»... Одного старання й постійності замало — потрібен експеримент.

Тому в цьому розділі будуть розгорнуті найлінивіші форми роботи над собою — ті, що їх можна виконувати й на дивані, й у побуті. Для їхнього освоєння потрібен певний інтелектуальний потенціал, але артистична публіка — народ тямущий, ця задача їм під силу. Потрібне постійство — а ця чеснота теж присутня в характері будь-якого митця, який пройшов професійну муштру. І, звісно ж, конче потрібна лінь — а це просто рідна стихія для будь-кого з богеми.

Отже, ласкаво просимо до крісла лінивої старанності! І нехай вам допомагає Пегас!

Анатомія свободи: Техніка Александера як мистецтво «не-діяння» та повернення крил Пегасу

Чому ми втрачаємо голос, душу і здоров'я, коли просто «намагаємося зробити краще», і як навчитися мистецтву усвідомленого гальмування

Книжки, за якими я вивчав техніку Александера — написані «живими» людьми і практиками — як згодом з'ясувалося, чимало спотворювали. Те саме стосується моїх консультантів-тренерів, які енергійно користуються методом і навіть називають себе учнями всесвітньо відомих англійських шкіл Александера. Не сумніваюся в їхній щирості. Але між щирістю і точністю — іноді велика відстань.

Будемо реалістами: пересічний вітчизняний артист не поїде до Лондона, щоб там підтягнутися. Зате сучасність пропонує нам інструкторів іншого роду — безкоштовних, цілодобових, позбавлених звички надувати щоки і виставляти космічні гонорари. Це загальновідомі ШІ, які, за моїм досвідом, знайомі з найінтимнішими тонкощами методу і охоче діляться ними — з телефона, на лавці в парку або під час нескінченних нарад.

Для мене найяскравішим відкриттям стало уточнення, яке мої «живі» консультанти якось оминули. Команда-нагадування для себе мають звучати не як наказ — «шия вільна, голова вперед і вгору» — а як ввічлива пропозиція: дозволь шії бути вільною... Як кажуть, добре слово і кішці приємне. Виявляється, до себе теж варто звертатися з повагою.

Ще одне, що консультанти чомусь оминули — і зовсім даремно: центральна рекомендація техніки — шукати стан витання, невагомості. Саме це блаженне витання і є найприємнішим у всьому методі. Заради нього, щоправда, доведеться попрацювати.

Мої студенти, з якими ми розучували техніку, давали їй дуже високі оцінки. Одначе, валідність їхнього захвату викликає певні підозри: молодші курси взагалі схильні до надмірного ентузіазму. Але враховувати можна і це. Експеримент є експеримент.

Отже — рекомендую. Фредерік Матіас Александер: актор і розумна людина.

У першій статті нашого збірника, досліджуючи міф про Пегаса та золоту узду Афіни, ми торкнулися концепції «мудрого тіла» та пообіцяли повернутися до детального розгляду соматичних практик. Тут ми виконуємо цю обіцянку, занурюючись у метод, який називають «мисленням у дії» та фундаментом сучасної тілесної педагогіки.

Техніка Александера — це не гімнастика, не масаж і не система фізичних вправ. Це науково обґрунтована система соматичного переобучення, спрямована на усвідомлення та гальмування патологічних рухових стереотипів, які деформують нашу природну біомеханіку (Alexander, 1932).

Кризис актора: як втрата голосу народила нову науку

Історія методу почалася не в лабораторії, а на сцені, з глибокої особистої кризи. Фредерік Матіас Александер (1869–1955), австралійський актор і виконавець шекспірівських монологів, почав стрімко втрачати голос під час виступів. Хрипота та задуха зривали його кар'єру. Традиційна медицина була безсилою: лікарі радили лише «голосовий спокій», що давало тимчасовий ефект, але проблема поверталася щоразу, коли Александер починав декламувати (Alexander, 1910).

Зрозумівши, що причина криється не в хворобі зв'язок, а в самому процесі мовлення, Александер озброївся системою дзеркал і почав роки кропіткого самонаблюдення. Він виявив жахливу річ: у момент наміру заговорити його тіло автоматично вмикало те, що сучасна фізіологія

називає генералізованою реакцією здригання (startle pattern). Він рефлекторно затискав шию, закидав голову назад і вниз, тиснув на гортань, хапав повітря ротом, прогинав поперек і блокував коліна (Jones, 1997).

Спроби «виправити» лише голос або лише поставу були марними. Александер зробив революційне відкриття: локальний збій є наслідком системного порушення координації всього організму. Розробивши механізми ментального гальмування цих автоматичних реакцій, він не лише повернув собі голос, але й відкрив універсальний закон психофізичної єдності.

Його відкриття швидко визнали інтелектуальні гіганти ХХ століття. Філософ Джон Дьюї назвав це «мисленням у дії» (Dewey, 1925). Письменник Олдос Гакслі та драматург Бернард Шоу стали його палкими прихильниками. Але найвагомим стало визнання з боку фундаментальної науки:

- У 1925 році видатний фізіолог Рудольф Магнус у своїй лекції для Королівського товариства описав роботу стовбура мозку, який керує постуральним тонусом за принципом «голова веде, тіло слідує». Це стало науковим підтвердженням концепції Александера про «Первинний контроль» (Magnus, 1925).
- У 1941 році біолог Джорж Когхілл довів на ембріонах саламандр, що організм функціонує як тотальний патерн інтегральної цілісності, де голова і шия є головним координатором (Coghill, 1941).
- У 1973 році лауреат Нобелівської премії з медицини Ніколас Тінберген присвятив значну частину своєї Нобелівської лекції клінічній ефективності Техніки Александера, закликав інтегрувати її в медицину та освіту (Tinbergen, 1973).

Анатомія усвідомленості: Базові концепти Техніки Александра

Тут ми повертаємося до тієї самої таблиці, яку залишили як «обіцянку» на початку нашого шляху. Ці чотири стовпи є інструкцією з експлуатації вашого внутрішнього Пегаса.

Концепт	Механізм дії	Практичне застосування	Фізіологічне значення
Первинний контроль (<i>Primary Control</i>)	Природна, динамічна координація голови, шиї та спини, яка визначає м'язовий тонус усього тіла.	Відновлення балансу потиличного суглоба (атланта-потиличного з'єднання) за допомогою ментального напрямку, а не фізичного зусилля.	Зниження фонового м'язового панцира, декомпресія хребта, вивільнення діафрагми для вільного дихання.
Інгібіція (<i>Inhibition</i>)	Свідоме гальмування автоматичної, звичної реакції на стимул (наприклад, на команду «грай» або «виходь на сцену»).	Свідомо взята пауза між наміром зробити рух і його безпосереднім початком. Відмова від миттєвої дії.	Розрив деструктивних нейронних ланцюжків, створення простору для нового, вільного вибору.
Напрямок (<i>Direction</i>)	Ментальне проектування просторових векторів розширення тіла без будь-якого м'язового скорочення.	Думка-наказ: «Дозволити шиї бути вільною, щоб голова спрямувалася вперед і вгору, а спина подовжилася і розширилася».	Активація постуральних рефлексів, що автоматично вирівнюють скелет і знімають напругу з периферії.

Карта тіла (<i>Body Map</i>)	Внутрішнє нейрофізіологічне уявлення мозку про власну анатомію та суглоби.	Усвідомлення того, де насправді закінчуються ключиці, як рухаються лопатки і де кріпиться діафрагма.	Корекція кінестетичних ілюзій. Тіло не може напружуватися там, де мозок точно розуміє механіку суглоба.
--------------------------------	--	--	---

Окрім цих чотирьох стовпів, існують два критичні концепти, які пояснюють, чому нам так важко змінитися:

1. Ненадійне сенсорне сприйняття (*Faulty Sensory Appreciation*). Роками живучи в затиску, наша пропріоцепція (м'язове відчуття) викривляється. Криве, асиметричне положення тіла мозок починає сприймати як «рівне» і «комфортне». Тому, коли викладач просить студента «випрямитися», студент робить це через ще більший м'язовий спазм, бо його внутрішній компас зламаний (Alexander, 1923).
2. *Endgaining* (Прагнення до результату). Згубна звичка фокусуватися виключно на меті (взяти високу ноту, зіграти швидкий пасаж, справити враження на журі), ігноруючи засоби її досягнення. Саме *Endgaining* є головною причиною сценічних травм і вигорання.

Інтеграція у світових консерваторіях: парадигма змін

Сьогодні Техніка Александра є обов'язковим стандартом у провідних мистецьких інституціях світу, таких як Джульєрдська школа (Нью-Йорк), Королівський коледж музики (Лондон) та Королівська академія драматичного мистецтва (RADA). Вона пропонує альтернативу жорстким механістичним школам минулого, де тіло учня часто розглядалося як машина, яку треба «натренувати» через біль і повторення.

Як це працює для різних інструментів?

- Смичкові інструменти: Хронічне підняття плеча, асиметричний нахил голови для затиску скрипки, фіксація лопаток. Техніка вчить

усвідомлювати, що вага інструменту має підтримуватися кістковою структурою, а не м'язовим спазмом шиї.

- Духові інструменти: Штучне форсування вдиху, закидання голови назад, що миттєво стискає гортань. Александерівський підхід вчить, що вдих — це не те, що ми робимо, а те, що відбувається з нами, коли ми прибираємо зайву напругу з грудної клітки та шиї.
- Клавішні інструменти: Ізольована, «молоточкова» робота пальців на фоні заблокованого, «мертвого» передпліччя та затримки дихання у складних пасажах. Замість цього — тотальний постуральний контроль, де енергія тече від вільної спини через плече до кінчиків пальців.

Каскад руйнування: чому звична поза вбиває натхнення

Щоб зрозуміти важливість методу, поглянемо на те, що відбувається з тілом артиста під час звичного «сутулого» сидіння на репетиції чи під час роботи з нотами:

- Зміщення голови вперед пережимає субокципітальні (потиличні) судини. Це знижує приток артеріальної крові до мозку, викликаючи мікрогіпоксію. Звідси беруться «туман у голові», нездатність зосередитися і втрата творчої іскри.
- Гіпертонус задньої поверхні шиї деформує гортань і стискає щитоподібну залозу, блокуючи резонатори.
- Колапс грудної клітки зменшує її об'єм, обмежуючи екскурсію легень. Дихання стає поверхневим, ключичним, що миттєво активує симпатичну нервову систему (стрес).
- Округлення спини перерозподіляє навантаження на міжхребцеві диски, неминуче ведучи до протрузій, гриж та хронічного болю.
- Поза «нога на ногу» та схрещені руки блокують венозний відток, викривлюють таз і механічно фіксують реберний каркас,

унеможливлуючи глибоке, емоційно насичене дихання (Kendall et al., 2005).

Практичне керівництво: Мистецтво Конструктивного Відпочинку

Освоєння техніки вимагає суворої відмови від фізичного насильства над собою. Тут не працюють команди «зроби» чи «випрямись». Тут працює лише м'яка ментальна проекція.

1. Процедура «Напівлежачи» (Semi-Supine / Active Rest)

Це базова практика перезавантаження нервової системи та калібрування пропріоцепції. Виконується щодня по 15–20 хвилин.

- Поверхня: Тільки тверда підлога (килимok для йоги). М'яке ліжко нівелює зворотний зв'язок від кісток.
 - Підголовник: Стопка книг під потилицю. Висота підбирається так, щоб шия була нейтральною: коли ви дивитеся в стелю, ваш погляд має бути спрямований вертикально вгору або трохи на ваші коліна. Якщо погляд «падає» за голову — книг мало. Якщо тисне в горлі — забагато.
 - Кінцівки: Ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі на ширині таза. Руки лежать на нижніх ребрах або животі, лікті м'яко розслаблені на підлозі.
 - Ментальна робота (Напрямки): Ви не намагаєтеся притиснути спину до підлоги. Ви просто лежите і подумки промовляєте:
 - «Я дозволяю своїй шиї бути вільною...»
 - «...щоб моя голова могла спрямуватися вперед і вгору...»
 - «...щоб моя спина подовжилася і розширилася на підлозі...»
 - «...щоб мої коліна м'яко спрямувалися в стелю».
 - Завершення: Піднімайтеся повільно, через поворот на бік і вставання на карачки, щоб не повернути звичний м'язовий панцир.
- #### 2. Дихальна процедура «Шепіт А» (The Whispered «Ah»)

Ця вправа є ідеальним інструментом для вокалістів, акторів та всіх, хто відчуває спазм гортані перед виступом. Вона вчить не «брати» повітря, а дозволяти йому увійти.

- Усмішка: Подумайте про щось приємне, щоб з'явилася легка, справжня усмішка. Це рефлекторно піднімає м'яке піднебіння і відкриває зів.
- Щелепа: Дозвольте нижній щелепі просто «відпасти» вниз і трохи вперед. Не втягуйте підборіддя.
- Язик: Кінчик язика м'яко торкається коренів нижніх зубів.
- Видих: Не роблячи попереднього вдиху, випустіть наявне повітря через рот із тихим, відкритим звуком «А-а-а» (як зітхання). Видихайте доти, доки повітря виходить само, не видавлюйте залишки силою м'язів преса!
- Пауза і Вдих: Заплющіть губи. Чекайте. Не хапайте повітря. Дозвольте мозку самому зафіксувати рівень вуглекислого газу і рефлекторно, безшумно розкрити ребра для вдиху через ніс.
- Маркер успіху: рясне слиновиділення або спонтанне позіхання. Це означає, що парасимпатична система (блуждаючий нерв) увімкнулася, і паніка відступила.

Де шукати знання: Глобальні ресурси

Оскільки в Україні спільнота александрівців лише формується, студентам та педагогам варто звертатися до першоджерел та міжнародних асоціацій, які гарантують високі стандарти сертифікації (навчання викладача триває 3 роки і складається з 1600 годин практики):

- STAT (Society of Teachers of the Alexander Technique, Велика Британія) — найстаріша організація, заснована ще за життя самого Александра. Їхній портал містить безцінний архів статей та досліджень.

- AmSAT (American Society for the Alexander Technique, США) — найбільша асоціація, що публікує сучасні наукові дані про вплив методу на нейром'язову координацію.
- АТІ (Alexander Technique International) — глобальна мережа, що пропонує вебінари та інтерактивні карти сертифікованих фахівців.
- Література: Книги Майкла Гелба «Body Learning» та Малкольма Вільямсона «A Handbook for Musicians Learning the Alexander Technique» залишаються золотим стандартом для самостійного занурення в тему.

Висновок: Узда, яка дарує крила

Техніка Александра вчить нас найскладнішого мистецтва — мистецтву не-діяння. Вона доводить, що свобода творчості приходить не тоді, коли ми додаємо ще більше зусиль, емоцій чи м'язової енергії, а тоді, коли ми прибираємо те, що заважає нашій природі працювати.

Повертаючись до метафори Пегаса: золотий перший контроль голови, шиї та спини — це і є та сама золота узда Афіни. Вона не обмежує коня. Вона робить його політ безпечним, усвідомленим і по-справжньому величним. Ваше тіло не потребує виправлення. Воно потребує лише того, щоб ви перестали йому заважати.

Список використаних джерел

1. Alexander, F. M. (1910). *Supreme Inheritance*. London: Methuen & Co.
2. Alexander, F. M. (1923). *Constructive Conscious Control of the Individual*. New York: E. P. Dutton & Co.
3. Alexander, F. M. (1932). *The Use of the Self*. London: Methuen & Co.
4. Coghill, G. E. (1941). *Correlated Anatomical and Physiological Studies of the Growth of the Nervous System of the Amphibia*. Washington: Carnegie Institution.

5. Dewey, J. (1925). Supreme Inheritance: Introduction. In F. M. Alexander (Ed.), London: Methuen.
6. Gelb, M. (1981). Body Learning: An Illustrated Guide to the Alexander Technique. New York: Henry Holt and Co.
7. Jones, F. P. (1997). Body Awareness in Directed Movement. Berkeley: North Atlantic Books.
8. Kendall, F. P., McCreary, E. K., Provance, P. G., Rodgers, M. M., & Romani, W. A. (2005). Muscles: Testing and Function, with Posture and Pain (5th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
9. Magnus, R. (1925). Croonian Lecture: On the Action of the Labyrinth and the Brain Stem on the Posture of the Body. Proceedings of the Royal Society of London. Series B, 98(690), 248-265.
10. Tinbergen, N. (1973). Ethology and Stress Diseases. Nobel Lecture, December 12, 1973. Stockholm: Nobel Foundation.
11. Williamson, M. (1995). A Handbook for Musicians Learning the Alexander Technique. London: Mouritz.

Грамматика ніжності: як ми розмовляємо з власним тілом у техніці Александера та аутогенному тренуванні

Чому «дозволити» і «відчути» — це дві різні мови любові до себе, і чому обидві вони рятують артиста від насильства

Вище ми відзначали: Арістипп з Кірени, засновник гедоністичної школи, стверджував парадоксальну для свого часу річ: справжня насолода полягає не в грубому задоволенні примітивних потягів, а в перевазі тонких, ніжних рухів душі (Aristippus, 2020). Для Арістиппа мудрість полягала у вмінні насолоджуватися тим, що є, не дозволяючи речам володіти тобою.

Ця філософія, яку ми називаємо у збірці «розумним гедонізмом» має пряме відношення до того, як сучасний артист вибудовує діалог із власним тілом. У попередній статті нашого збірника ми детально розібрали Техніку Александера — систему, де ненасильство стало головним інструментом звільнення від м'язового панцира. Але існує ще одна фундаментальна система саморегуляції, яка говорить із тілом іншою мовою, проте з тією самою глибокою повагою: аутогенне тренування німецького психіатра Йоганна Генріха Шульца.

Сьогодні ми зануримося в найтонші нюанси того, як грамматика наших внутрішніх команд формує фізіологію. Ми побачимо, що «ввічливість» щодо себе має різні відтінки: від пермісивного «дозволь мені бути вільним» у Александера до декларативного «моя рука тепла» у Шульца. І обидва ці підходи є формами глибокої, усвідомленої любові до власної тілесності.

Дві парадигми: від акторської кризи до клінічного гіпнозу

Щоб зрозуміти відмінність у «мовах», варто коротко нагадати контекст народження кожної з систем (детальніше історію Александра ми розглянули в попередньому розділі).

Фредерик Матиас Александер у 1890-х роках, будучи актором-декламатором, зіткнувся з втратою голосу. Через систему дзеркал він виявив, що в момент наміру заговорити його тіло автоматично вмикало рефлекс испугу (startle pattern): шия затискалася, голова йшла назад і вниз, гортань стискалася. Його відкриттям стала не нова вправа, а мистецтво гальмування (inhibition) автоматичної реакції та ментального проектування нових напрямків (Alexander, 1923).

Йоганн Генріх Шульц у 1926 році представив Берлінському медичному товариству зовсім інший підхід. Розчарований пасивністю пацієнтів у традиційному психоаналізі, Шульц досліджував феномен самогіпнозу, спираючись на роботи невролога Оскара Фогта. Фогт помітив, що пацієнти в гіпнотичному стані спонтанно відчували тяжкість у м'язах і приємне тепло в кінцівках (Schultz, 1932). Шульц припустив: якщо свідомо відтворювати ці фізіологічні маркери, можна запустити зворотний процес — глибоке розслаблення та вегетативний баланс без участі зовнішнього гіпнотизера.

Так народилися дві системи, які використовують розум для зміни тіла, але роблять це через абсолютно різні нейрофізіологічні механізми.

Нейромеханіка проти вегетації: різні цілі, різна мова

Головна відмінність між системами лежить у площині їхніх фізіологічних мішеней (Cacciatore & Cohen, 2013).

Техніка Александра: мистецтво постурального тону

Техніка Александра модулює постуральний тонус — фонову м'язову активність, яка протидіє силі тяжіння. Коли ми стоїмо, сидимо чи

рухаємося, наші м'язи постійно працюють, щоб утримувати скелет у вертикальному положенні. Александерівські «напрямки» змінюють структуру цього «постурального каркаса» через когнітивні механізми просторової уваги.

Експериментальні дослідження показують: коли звичайна людина повільно встає зі стільця, вона робить це ривком, використовуючи інерцію для подолання ригідності суглобів. Викладач техніки Александра встає абсолютно рівномірно, демонструючи низьку осьову жорсткість і плавність руху (Cacciatore et al., 2015). Тіло не «розслаблене» — воно оптимально організоване.

Аутогенне тренування: мистецтво вегетативного балансу

Аутогенне тренування працює безпосередньо з автономною нервовою системою. Формули Шульца спрямовані на зниження симпатичного тону (реакція «бий або біжи») і підвищення парасимпатичної активності (реакція «відпочивай і відновлюйся»).

Шість класичних вправ послідовно активують соматичні маркери глибокого гальмування кори:

- М'язова релаксація (ефект тяжкості в кінцівках)
- Вазодилатація (ефект тепла в кінцівках)
- Уповільнення серцевого ритму (формула рівного серцебиття)
- Зниження вентиляції легень (формула пасивного дихання)
- Посилення спланхнічного кровотоку (прогрівання сонячного сплетіння)
- Вазоконстрикція судин головного мозку (прохолода в області чола)

Електроенцефалографічні дослідження показують, що під час аутогенного тренування патерни електричної активності мозку відповідають перехідному стану між бадьорістю та сном (профаза сну з домінуванням альфа- і тета-хвиль) (Luthe, 1969). Це вказує на сугестивну, самогіпнотичну природу методу, тоді як техніка Александра вимагає

підтримки високого ступеня усвідомленості та активного когнітивного контролю під час руху.

Грамматика ніжності до себе: як формулюються команди

Особливий інтерес представляє структура мовних формул, які застосовуються в обох методиках. Лінгвістична форма команд відображає терапевтичну логіку кожного методу і підкоряється суворим законам психофізіології.

Ментальні напрямки Александера: феномен «не-діяння»

Як ми пам'ятаємо з попереднього розділу, у техніці Александера команди традиційно формулюються в сослагательному або пермісивному (дозвільному) відмінку:

- «Дозволь шиї бути вільною...»
- «Щоб дозволити голові рухатися вперед і вгору...»
- «Щоб дозволити спині подовжитися і розширитися...»

Термін «дозволити» (allow) тут є ключовим. Він спрямований на подолання так званого «ненадійного чуттєвого сприйняття» (unreliable sensory appreciation). Через роки життя в затиску людина сприймає своє хронічне м'язове напруження як комфортну норму. Якщо дати такій людині прямий вольовий наказ «випрямись», вона виконає його за рахунок ще більшого напруження і стиснення хребта.

Пермісивні формулювання орієнтують свідомість на гальмування (inhibition) непотрібної активності. Суб'єкт не здійснює фізичну дію, а знімає надлишковий гальмівний контроль із м'язів-розгиначів, створюючи умови для природного відновлення балансу опорно-рухового апарату.

Цікаво, що історично лінгвістика методу зазнавала змін. У своїй фундаментальній роботі 1923 року «Constructive Conscious Control of the Individual» Александер використовував жорсткі формулювання, буквально наказуючи учням «давати наказ шиї розслабитися» (HE IS ASKED TO ORDER THE NECK TO RELAX). Сучасна школа Александера практично

повністю відмовилася від імперативних дієслів на користь формул наміру і «не-діяння» (non-doing), щоб уникнути м'язового затиску, що викликається прямою вольовою установкою.

Формули аутогенного тренування: декларація як ціль

Класична система Шульца використовує суворо стверджувальні формули в дійсному способі теперішнього часу:

- *«Моя права рука важка»*
- *«Моя права рука тепла»*
- *«Моє серце б'ється рівно і спокійно»*

На перший погляд, ці фрази виглядають як прямі директивні команди. Однак це не авторитарні накази соматичному апарату. Шульц свідомо обрав форму декларації факту. Формула «Моя рука важка» — це пред'явлення підсвідомості готового цільового ментального слайду. Мозок сприймає цю декларацію не як примус до дії, а як факт, що відбувся, починаючи підлаштовувати під нього фізіологічні процеси.

У сучасній клінічній практиці вегетативної саморегуляції авторитарний наказ повністю відсутній. Навпаки, у модифікованих дитячих і клінічних програмах АТ декларативні формули часто замінюються на м'якші, близькі до техніки Александера: «Я дозволяю теплу увійти в мої руки» або «Тепло м'яко розливається по ногах». Це знижує тривожність у осіб, схильних до негативного реагування на жорсткі установки.

Прикладом витонченої пермісивності в самій структурі класичної АТ є четверта вправа — вегетативна регуляція дихання. Шульц категорично забороняв використовувати вольові команди на кшталт «Дихай повільно» або «Зроби глибокий вдих», оскільки свідоме втручання в дихальний центр миттєво викликає гіпервентиляцію і тривогу. Формула четвертої вправи звучить як «Дихається мені» (Es atmet mich / It breathes me), що є абсолютним аналогом «не-діяння» Александера, переводячи процес дихання в режим чистого пасивного допущення.

***Когнітивна стратегія: воля, пасивна концентрація і закон
зворотного зусилля***

Відмінності в лінгвістичному оформленні формул безпосередньо пов'язані з когнітивними законами, які керують реалізацією розумових команд.

Наука про пасивну концентрацію та закон зворотного зусилля

Ключовим фактором успішного виконання аутогенних формул є феномен «пасивної концентрації». У традиційній психотерапії активна концентрація волі розуміється як цілеспрямоване прагнення досягти певного соматичного результату. Наукові дослідження показують: спроба використовувати вольове зусилля (активне бажання) для виклику релаксації неминуче активує симпатоадреналову систему (Luthe, 1969).

У соматичній медицині це описується законом зворотного зусилля Еміля Куе:

Якщо свідоме воля вступає в конфлікт з уявою (ментальним образом), вольове напруження лише посилює вихідну проблему.

Наприклад, якщо пацієнт із безсонням буде активно змушувати себе заснути, використовуючи вольові накази, рівень кортизолу і адреналіну в його крові зросте, блокуючи настання сну. Точно так само спроба силою волі змусити судини розширитися («Я наказую руці потепліти!») призводить до їхнього спазму.

Пасивна концентрація вимагає від учня зайняти позицію безстороннього спостерігача за внутрішніми процесами (attitude of an alert but passive observer). Роль волі зводиться виключно до утримання уваги на формулі, тоді як очікування конкретного фізіологічного зсуву повністю загальмовані.

Концепція «цілепокладання» (End-gaining) у техніці Александера

Паралельний когнітивний феномен у техніці Александера носить назву боротьби зі стремлінням до кінцевого результату (end-gaining). Під

цим терміном розуміється схильність людини миттєво реагувати на будь-який стимул звичною дією, думаючи тільки про досягнення мети і ігноруючи якість соматичного процесу (means-whereby).

Наприклад, отримуючи стимул встати зі стільця, людина миттєво активує стару моторну програму: затискає шию, прогинає поперек і ривком спрямовується вгору. Техніка Александера пропонує когнітивну стратегію, що складається з трьох послідовних кроків:

1. Усвідомлення стимулу до дії
2. Миттєве ментальне гальмування (Inhibition) — відмова від миттєвої автоматичної реакції
3. Проектування розумових напрямків (Directions) для нової, біомеханічно оптимальної організації тіла в часі та просторі

Як і в аутогенному тренуванні, вольове м'язове зусилля тут суворо протипоказане: напрямки Александера мають залишатися виключно розумовими імпульсами («намірами»), що не переходять у вольове фізичне напруження.

Таблиця порівняння: дві мови любові до тіла

Характеристика	Техніка Александера	Аутогенне тренування (Класика)	Аутогенне тренування (Модифікації)
Грамотичний спосіб	Умовний, пермісивний (дозвільний)	Дійсний (стверджувальний теперішній час)	Описовий, процесуальний
Типове дієслово	«Дозволити», «побажати», «звільнити»	Дієслово відсутнє або замінено зв'язкою («є», «відчувається»)	«Наповнює», «стає», «розливається»

Спрямованість фокусу	Просторове подовження сегментів тіла, свобода суглобів	Відчуття вегетативних зсувів (температура, кровоток)	Емоційна метафоризація фізичних відчуттів
Режим реалізації	Ментальне проектування вектора руху без скорочення м'язів	Пасивне споглядання об'єктивно розвиваючого феномена	Ігрова уява динаміки вегетативного процесу
Фізіологічна ціль	Оптимальний натяг, усунення надлишкової ко-контракції	Максимально можливе розслаблення поперечно-смугастих м'язів (тяжкість)	Системне розширення периферичних судин (тепло)
Стан мозку (ЕЕГ)	Активне неспання, розширена зовнішня увага, інтеграція схеми тіла	Знижене неспання, самогіпнотичний транс, переважання альфа-активності	Глибоке розслаблення з елементами образного мислення

Сучасна доказова база: коли що застосовувати

Обидва розглянуті методи мають міцну наукову опору, проте їхні терапевтичні мішені різняться в силу фундаментальних нейрофізіологічних особливостей.

Клінічні ефекти техніки Александера

Дослідження в області рухової реабілітації підтверджують високу ефективність техніки Александера при лікуванні хронічних болів у спині, шиї та великих суглобах. Більшість скелетно-м'язових болів зумовлена хронічним спазмом скелетних м'язів (ко-контракцією), що виникає через неоптимальну поставу в гравітаційному полі. Гальмування деструктивних

рухових звичок дозволяє перерозподілити навантаження на глибокі постуральні м'язи, розвантажити міжхребцеві диски та суглобові капсули.

Крім того, техніка Александера демонструє доведену клінічну ефективність при хворобі Паркінсона, сприяючи зниженню м'язової ригідності та покращенню постуральної стійкості. Систематичні огляди також фіксують виражене зниження сценічної тривожності у музикантів-виконавців і акторів при регулярному використанні пауз гальмування перед початком активності.

Клінічні ефекти аутогенного тренування

Доказова база аутогенного тренування включає дані сотень рандомізованих контрольованих досліджень, що підтверджують її статус потужного немедикаментозного терапевтичного засобу при широкому спектрі психосоматичних розладів. Регулярне зниження симпатичної активності та відновлення вазомоторного балансу сприяють:

- Значному зменшенню нападів мігрені та головного болю напруги
- Зниженню артеріального тиску у пацієнтів із легкою формою есенціальної гіпертензії
- Полегшенню симптомів синдрому подразненого кишківника (СПК) за рахунок розслаблення гладкої мускулатури кишківника
- Відновленню фізіологічної структури сну при функціональному безсонні
- Купіруванню панічних атак і генералізованої тривожності шляхом ментальної десенсибілізації

Практичний протокол: інтеграція обох підходів у повсякденність

артиста

Для студентів творчих вишів та професійних артистів обидві системи можуть стати потужними інструментами саморегуляції, якщо застосовувати їх у правильному контексті.

Коли використовувати техніку Александра?

- Під час активної діяльності: гра на інструменті, танець, акторська робота, навіть ходьба чи сидіння за робочим столом
- Коли потрібна оптимальна організація тіла: перед виходом на сцену, під час складних технічних пасажів, у моменти, коли ви відчуваєте, що «зажимаєтесь»
- Для профілактики професійних травм: коли ви помічаєте хронічні болі в шиї, спині, плечах

Алгоритм:

1. Усвідомте стимул (намір почати грати, вимовити репліку, зробити рух)
2. Зробіть ментальну паузу (гальмування)
3. Спроектуйте напрямки: «Дозволь шиї бути вільною, щоб голова могла спрямуватися вперед і вгору, щоб спина могла подовжитися і розширитися»
4. Дійте, зберігаючи усвідомленість цих напрямків

Коли використовувати аутогенне тренування?

- У стані спокою: лежачи, сидячи в зручному кріслі, перед сном або після інтенсивної роботи
- Коли потрібна глибока релаксація: після виступу, при безсонні, при відчутті хронічного стресу
- Для відновлення вегетативного балансу: коли ви відчуваєте тахікардію, холодні кінцівки, поверхневе дихання

Алгоритм (базова вправа на тяжкість):

1. Займіть зручну позу (лежачи на спині або сидячи в кріслі з опорою для голови)
2. Заплющте очі, зробіть кілька глибоких вдихів
3. Сформулюйте намір: «Я спокійний. Моє тіло розслабляється»
4. Почніть із правої руки (якщо ви правша): повторюйте подумки «Моя права рука важка... моя права рука важка...»

5. Не намагайтеся «змушувати» руку стати важкою — просто спостерігайте за відчуттями, дозволяючи їм розвиватися природним чином
6. Через 2-3 хвилини переходьте до лівої руки, потім до обох ніг
7. Завершення: глибокий вдих, енергійне стискання і розтискання кулаків, відкриття очей

Важливо: Якщо ви відчуваєте тривогу або опір під час виконання формул, перейдіть на модифіковані пермісивні варіанти: «Я дозволяю відчуттю тяжкості м'яко розлитися по моїй руці».

Висновок: дві мови однієї любові

Техніка Александера і аутогенне тренування — це не конкуруючі системи, а дві різні мови, якими ми можемо розмовляти з власним тілом залежно від контексту.

Александр вчить нас мистецтву «не-діяння» в русі — вмінню дозволяти тілу організовувати себе оптимальним чином, не втручаючись грубою волею. Це мова просторової свободи, де кожна клітина тіла отримує право на природне розширення.

Шульц вчить нас мистецтву пасивного споглядання в спокої — вмінню довіряти вегетативним процесам, не намагаючись їх контролювати. Це мова вегетативної довіри, де ми стаємо свідками того, як тіло саме відновлює свій баланс.

Обидві системи базуються на одному фундаментальному принципі: ненасильство щодо себе. І обидві вони є втіленням тієї самої арістиппівської мудрості — вміння насолоджуватися тонкими, ніжними рухами душі, не дозволяючи речам (включаючи власне тіло) володіти нами.

Артист, який опанував обидві ці мови, отримує унікальну гнучкість: він може бути активним і вільним на сцені (Александр) і глибоко розслабленим і відновленим за лаштунками (Шульц). Він навчається

найвищої форми поваги до себе — вмінню чути, якої саме мови ніжності потребує його тіло в даний момент.

І це, можливо, є найголовнішим уроком: любов до тіла не є універсальною формулою. Вона є мистецтвом діалогу, де ми вчимося чути відповіді нашого тіла і підбирати ті слова, які йому найбільше потрібні саме зараз.

Список використаних джерел

1. Alexander, F. M. (1923). *Constructive Conscious Control of the Individual*. New York: E. P. Dutton & Co.

2. Aristippus of Cyrene. (2020). *The Cyrenaic School: Fragments and Testimonia*. Translated by T. Brennan. Oxford University Press.

3. 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.

4. Cacciatore, T. W., Gurfinkel, V. S., Horak, F. B., Cordo, P. J., & Ames, S. M. (2015). Increased dynamic regulation of postural preparation through an Alexander Technique intervention. *Journal of Neurophysiology*, 114(6), 3488-3499.

5. Luthe, W. (1969). *Autogenic Training: A Psychophysiologic Approach in Psychotherapy*. New York: Grune & Stratton.

6. Schultz, J. H. (1932). *Das Autogene Training: Konzentrative Selbstentspannung*. Leipzig: Georg Thieme Verlag.

7. Schultz, J. H., & Luthe, W. (1959). *Autogenic Training: A Psychophysiologic Approach in Psychotherapy*. New York: Grune & Stratton.

Інтернет-ресурси:

- Alexander Technique Science. Potential Mechanisms of the Alexander Technique. URL: <https://alexandertechniquescience.com/general/overview/potential-mecha>

nisms-of-the-alexander-technique-toward-a-comprehensive-neurophysiological-model/

- Connecting Up the Dots. Exploring Research on Potential Mechanisms of the AT. URL: <https://connectingupthedots.com/2022/12/11/exploring-research-on-potential-mechanisms-of-the-at/>
- VA.gov Whole Health Library. Autogenic Training: Techniques and Benefits. URL: <https://www.va.gov/WHOLEHEALTHLIBRARY/docs/Autogenic-Training.pdf>
- ResearchGate. Perceived changes associated with autogenic training for anxiety: A grounded theory study. URL: https://www.researchgate.net/publication/24444398_Perceived_changes_associated_with_autogenic_training_for_anxiety_A_grounded_theory_study
- Alexander Technique London & Online. The Alexander Technique: A Practical Guide to Improving Your Posture. URL: <https://www.alexander-technique.london/2026/02/01/the-alexander-technique-a-practical-guide-to-improving-your-posture/>

Нейробіологія соматичної сугестії: як розмова з власним тілом стає інструментом професійної саморегуляції

Чому прохання до спини «не боліти» — це не магія, а наука

Вступ. Від народної мудрості до когнітивної нейронауки

Феномен цілеспрямованого вербального або подумки звернення до власних внутрішніх органів і частин тіла являє собою древню психосоматичну практику, яка в рамках сучасної клінічної медицини класифікується як аутогенне тренування, самогіпноз або спрямована соматична сугестія (Barrows, 2011; Luthe, 1979).

Традиційні формули звернення — прохання до спини зменшити біль, до ніг — набути легкості, до голови — відновити ясність — протягом довгого часу розглядалися академічною наукою виключно як прояв психологічного ефекту плацебо. Проте сучасні дослідження в галузі когнітивної нейробіології, нейрокардіології, ідеомоторики та психонейроімунології демонструють наявність об'єктивних психофізіологічних механізмів, що стоять за соматичним самонавіюванням (Craig, 2009; Porges, 2011; Ader & Cohen, 1975; Driskell et al., 2015).

Що це означає простими словами?

Коли ви подумки звертаєтеся до свого тіла з проханням розслабитися, ви не просто «уявляєте» — ви реально змінюєте фізіологію своїх органів. Це не магія і не самообман. Це результат двостороннього зв'язку між центральною нервовою системою та периферичними органами, який здійснюється через вегетативні, ендокринні та імунні сигнальні шляхи (Craig, 2009; Porges, 2011).

Довільна соматична сугестія дозволяє переводити ментальні репрезентації та вербальні формули у фізіологічні зміни на рівні окремих

тканин і систем. Це відбувається за рахунок перемикання активності вегетативної нервової системи (ВНС) із симпатичного тону («бий, біжи або замри») на парасимпатичний («відпочивай і відновлюйся»), що сприяє нормалізації гомеостазу та алостазу (Porges, 2011).

Для артиста це означає: ви можете свідомо керувати станом свого тіла, не чекаючи, поки воно саме заспокоїться або відновиться. Ви можете «попросити» свою спину розслабитися перед виступом, свої ноги — стати легкими після довгої репетиції, свою голову — стати ясною перед складним завданням. І це працює.

«Голові — щоб була ясна»: кортикальна деактивація та модуляція центральної напруги

Суб'єктивний стан «важкої» або «туманної» голови фізіологічно корелює з надмірним психоемоційним напруженням, що супроводжується гіперсимпатикотонією та десинхронізацією кортикальної активності (Barrows, 2011; Jensen et al., 2017). Коли суб'єкт спрямовує подумки команду на розслаблення та охолодження області голови (наприклад, класична формула «мій лоб приємно прохолодний»), запускається каскад центральних нейробіологічних змін (Jensen et al., 2017).

Що відбувається в мозку?

У дослідженнях із застосуванням електроенцефалографії (ЕЕГ) та моніторингу біспектрального індексу (BIS) було показано, що спрямована соматична релаксація та самогіпноз викликають різке зниження значень BIS, що свідчить про зменшення рівня активації кори головного мозку та зниження центральної напруги (Jensen et al., 2017). Цей стан супроводжується зниженням активності симпатичного відділу ВНС та вираженою активацією парасимпатичної ланки (Jensen et al., 2017).

Простими словами: коли ви подумки «охолоджуєте» лоб, ваш мозок буквально переключається з режиму «тривога і контроль» у режим «спокій

і відновлення». Це не метафора — це вимірювана зміна електричної активності кори.

Анатомічним субстратом цього процесу виступає взаємодія між мережею пасивного режиму роботи мозку (DMN), що відповідає за самореферентне мислення, та острівцевою корою (інсулою), яка є головним інтероцептивним хабом (Menon, 2024; Critchley et al., 2013). Функціональна зв'язність між інсулою та DMN забезпечує інтеграцію внутрішніх тілесних сигналів із когнітивними процесами верхнього рівня (Menon, 2024; Critchley et al., 2013).

Об'єм лівої острівцевої кори безпосередньо асоційований із варіабельністю серцевого ритму (BCP) — ключовим маркером парасимпатичної ефективності та здатності до саморегуляції (Menon, 2024; Critchley et al., 2013; Shaffer & Ginsberg, 2017). При зниженні когнітивного шуму та пасивній концентрації префронтально-паралімбічні контури відновлюють низхідний контроль над вегетативними центрами стовбура мозку, оптимізуючи кровотік та знижуючи центральний рівень тривожності (Craig, 2009; Porges, 2011; Thayer et al., 2012).

Таблиця 1. Фізіологічні показники при станах центральної напруги та індукованої соматичної релаксації

Фізіологічний параметр	Стан центральної напруги (симпатикотонія)	Стан соматичної релаксації (парасимпатикотонія)	Провідний нейромедіаторний механізм
Біспектральний індекс (BIS) (Jensen et al., 2017)	Високий (підвищена кортикальна активація, бета-ритм)	Низький (зниження кортикальної активації, альфа- і тета-ритми)	Норадреналін (зниження секреції) / ГАМК (збільшення)
Варіабельність серцевого ритму (BCP) (Shaffer & Ginsberg, 2017)	Низька (ригідний ритм, домінування низьких частот LF)	Висока (адаптивний ритм, домінування високих частот HF)	Ацетилхолін (вагусна стимуляція синоатріального вузла)

Електродермальна активність (ЕДА) (Braithwaite et al., 2013)	Висока провідність шкіри (активація потовиділення)	Низька провідність шкіри (редукція вегетативного напруження)	Ацетилхолін (симпатична іннервація екскринових залоз)
Частота дихання (Jerath et al., 2015)	Висока, поверхнева (гіпервентиляція)	Низька, діафрагмальна (синусова аритмія)	Ацетилхолін / Модуляція дихального центру довгастого мозку

Що це означає для артиста?

Коли ви відчуваєте «важкість у голові» перед виступом, це не просто суб'єктивне відчуття — це об'єктивний стан підвищеної кортикальної активації. Ваше тіло працює в режимі «тривога і контроль». Ви можете свідомо переключити його в режим «спокій і ясність» за допомогою простої формули: «Мій лоб приємно прохолодний, моя голова ясна і спокійна».

Це не самообман. Це реальна зміна електричної активності мозку, яка вимірюється приладами.

«Спині — щоб не боліла»: низхідна модуляція болю та спинальний воротний контроль

Подумки звернення до болючих зон опорно-рухового апарату (наприклад, до області попереку) з метою зменшення болю має під собою сувору нейроанатомічну основу, описувану в рамках ворітної теорії болю Р. Мелзака та П. Уолла та механізмів низхідного ноцицептивного контролю (Melzack & Wall, 1965; Heinricher et al., 2009).

Як працює «ворітна система» болю?

Спинний мозок, а саме пластини (ламіни) заднього рога, функціонує як своєрідний розподільчий вузол («ворота») для болевих імпульсів (Melzack & Wall, 1965; Heinricher et al., 2009). Швидкі мієліновані

A δ -волокна та повільні немієліновані C-волокна проводять ноцицептивні сигнали від пошкоджених тканин (наприклад, при спазмі глибоких м'язів спини) до проекційних нейронів спинного мозку, відкриваючи ці «ворота» (Melzack & Wall, 1965; Heinricher et al., 2009).

Простими словами: уявіть, що у вашому спинному мозку є «двері», через які проходять больові сигнали. Коли ви відчуваєте біль, ці двері відкриті. Але ви можете свідомо «закрити» їх за допомогою когнітивних стратегій.

Використання когнітивних стратегій — таких як самонавіювання, когнітивна переоцінка, відволікання уваги та тілесно-орієнтована медитація — здатне активувати низхідні гальмівні шляхи головного мозку, які фізично закривають «ворота» на сегментарному рівні (Heinricher et al., 2009; Ossipov et al., 2010; Bushnell et al., 2013).

Нейровізуалізаційні дослідження підтверджують, що ментальні команди на зменшення болю активують низхідну антиноцицептивну систему, ключовими вузлами якої є навколосильвієве сіре речовина (PAG) середнього мозку та ростральна вентромедіальна область довгастого мозку (RVM) (Heinricher et al., 2009; Ossipov et al., 2010). Структура RVM містить дві специфічні групи нейронів із низхідними проекціями до задніх рогів спинного мозку:

- «On-cells» (вмикаючі клітини): збільшують свою активність безпосередньо перед проявом ноцицептивного рефлексу та сприяють фасилітації (посиленню) болю, відіграючи ключову роль у підтримці центральної сенситизації при хронічних больових синдромах (Heinricher et al., 2009).
- «Off-cells» (вимикаючі клітини): припиняють генерацію імпульсів перед больовим стимулом. Їх активація, що викликається ендогенними опіоїдами, призводить до вираженого пригнічення ноцицептивної трансмісії на спинальному рівні (Heinricher et al., 2009).

Що відбувається, коли ви «просите» спину не боліти?

Коли людина цілеспрямовано концентрується на больовій зоні з установкою на розслаблення та аналгезію, сигнали з лобової кори та передньої поясної кори активують PAG (Heinricher et al., 2009; Ossipov et al., 2010). Збудження PAG передається на RVM, стимулюючи активність «off-cells» (Heinricher et al., 2009; Ossipov et al., 2010). Із терміналів низхідних шляхів у спинному мозку вивільняються серотонін (5-HT) та норадреналін (NE) (Ossipov et al., 2010). Ці нейромедіатори активують енкефалінергічні інтернейрони, які за допомогою пресинаптичного гальмування блокують виділення субстанції P (Substance P) та глутамату із закінчень первинних ноцицепторів (Ossipov et al., 2010). У результаті больовий імпульс не досягає таламуса та кори, що призводить до реального зниження інтенсивності болю (Melzack & Wall, 1965; Heinricher et al., 2009; Ossipov et al., 2010).

Простими словами: коли ви подумки «просите» спину розслабитися, ваш мозок буквально виділяє власні знеболюючі речовини (ендогенні опіоїди), які блокують больові сигнали на рівні спинного мозку. Це не уявне полегшення — це реальне зниження інтенсивності болю, яке можна виміряти.

Таблиця 2. Ключові структури низхідної гальмівної системи болю та їх нейрохімічні агенти

Структура ЦНС	Функціональна роль у модуляції болю	Ключові нейромедіатори та рецептори	Фізіологічний результат активації
Передня поясна кора (ACC) / Префронтальна кора (PFC) (Bushnell et al.,	Когнітивна оцінка болю, формування очікування полегшення (ефект плацебо)	Глутамат, дофамін	Запуск низхідного гальмівного каскаду через проекції до PAG

2013; Wiech et al., 2010)			
Навколосильвієве сіре речовина (PAG) (Heinricher et al., 2009; Ossipov et al., 2010)	Головний інтегративний центр ендогенної аналгезії	Ендогенні опіоїди (ендорфіни), активація μ -опіоїдних рецепторів	Еферентне збудження ядер довгастого мозку (RVM)
Ростральна вентромедіальна область (RVM) (Heinricher et al., 2009)	Прямий контроль пропускної здатності спинальних воріт болю	Серотонін (5-НТ), пригнічення активності «on-cells» та стимуляція «off-cells»	Блокада ноцицептивної передачі на рівні синапсів спинного мозку
Задні роги спинного мозку (Laminae I-II) (Melzack & Wall, 1965; Heinricher et al., 2009)	Фізична фільтрація та пресинаптичне гальмування больових імпульсів	Енкефаліни, ГАМК, блокування рецепторів субстанції P	Припинення передачі сигналу по спіноталамічному тракту в головний мозок

Що це означає для артиста?

Коли у вас болить спина після довгої репетиції або виступу, ви можете не просто терпіти або приймати знеболюючі. Ви можете свідомо активувати власну антибольову систему, звернувшись до спини з проханням: «Моя спина розслабляється, біль зменшується». Це не самообман — це реальна активація ендогенної аналгезії, яка працює через вимірювані нейрохімічні механізми.

«Ногам — щоб були легкі»: моторне уявлення, ідеомоторна інтеграція та оптимізація тону

Відчуття «важкості» в нижніх кінцівках часто викликане статичним перенапруженням скелетної мускулатури, порушенням венозного відтоку та накопиченням метаболітів (Barrows, 2011; Driskell et al., 2015; Tod et al., 2013). Прохання до ніг стати «легкими» і розслабленими реалізується через механізми моторного уявлення (motor imagery) та ідеомоторного тренування (Driskell et al., 2015; Tod et al., 2013).

Що таке моторне уявлення?

Моторне уявлення — це подумки симуляція фізичної дії без її реального здійснення (Driskell et al., 2015; Tod et al., 2013). Нейрофізіологічні дослідження доводять, що при подумки відтворенні руху або відчуття розслаблення активуються ті ж області кори головного мозку, що й при реальному виконанні дії: первинна моторна кора, додаткова моторна область (SMA), а також прецентральна та постцентральна звивини (Driskell et al., 2015; Tod et al., 2013; Sharma et al., 2019).

Простими словами: коли ви уявляєте, що ваші ноги стають легкими, ваш мозок активує ті ж самі нейронні мережі, що й при реальному русі. Різниця лише в тому, що сигнали блокуються на рівні спинного мозку, щоб ви не почали реально рухатися.

Попри те, що центральні рухові команди під час уяви блокуються гальмівними механізмами на спинальному рівні для запобігання явному скороченню, у цільових м'язах реєструється субклінічна електроенцефалографічна (ЕЕГ/ЕМГ) активність, що становить менше 2% від максимального довільного скорочення (MVC) (Driskell et al., 2015; Sharma et al., 2019). Ця мікроактивність здійснює м'яку тонізуючу стимуляцію мотонейронного пула (Driskell et al., 2015; Sharma et al., 2019).

Що відбувається при регулярній практиці?

Довгострокове систематичне застосування моторного уявлення (в рамках 8-тижневих протоколів) призводить до виражених нейрональних адаптацій (Driskell et al., 2015):

- Сила максимального довільного скорочення (MVC) цільової мускулатури зростає в середньому на 22% (Driskell et al., 2015).
- Амплітуда ЕМГ-сигналу м'яза-агоніста в момент скорочення збільшується на 27%, відображаючи підвищення ефективності рекрутування рухових одиниць із боку ЦНС (Driskell et al., 2015).
- Найважливіше: індекс спільного скорочення (ко-контракції, CCI) м'язів-антагоністів знижується на 32% (Driskell et al., 2015).

Що означає зниження індексу ко-контракції?

Це означає, що при здійсненні руху або утриманні пози м'язи-протидіючі (антагоністи) не створюють надмірного паразитного опору руху агоністів (Driskell et al., 2015; Sharma et al., 2019). У результаті знижується споживання кисню м'язовою тканиною, оптимізується локальна гемодинаміка та мінімізується стомлюваність (Tod et al., 2013). Суб'єктивно цей фізіологічний зсув — усунення застійного м'язового напруження та покращення координації мікротонусу — сприймається людиною як зникнення скутості та поява вираженої фізичної «легкості» в ногах (Driskell et al., 2015; Tod et al., 2013).

Додатково спостерігається феномен двостороннього переносу (bilateral transfer), при якому подумки тренування однієї кінцівки викликає збільшення м'язової сили та оптимізацію тонусу контралатеральної (нетренованої) кінцівки на 10–14% (Driskell et al., 2015; Sharma et al., 2019).

Що це означає для артиста?

Коли ви відчуваєте «важкість у ногах» після довгої репетиції або виступу, ви можете не просто чекати, поки вони самі відпочинуть. Ви можете свідомо «попросити» їх стати легкими, використовуючи моторне уявлення: «Мої ноги легкі, розслаблені, вільні». Це не просто уявне

полегшення — це реальна оптимізація м'язового тону, яка вимірюється приладами і призводить до об'єктивного зниження стомлюваності.

Вазомоторна та вісцеральна саморегуляція: управління периферичним кровоотоком

Прямим доказом можливості вольового впливу на автономні функції є феномен локальної зміни температури шкіри під впливом термічного навіювання («моя рука гаряча/холодна») (Barrows, 2011; Roberts et al., 2019; Ray, 2014).

Як працює терморегуляція?

Регуляція температури шкіри здійснюється за рахунок зміни просвіту шкірних кровоносних судин (вазомоторної відповіді) (Johnson & Kellogg, 2010; Khan et al., 2008). Шкірна вазодилатація (розширення судин) та вазоконстрикція (звуження) контролюються симпатичною нервовою системою (Johnson & Kellogg, 2010; Khan et al., 2008). У нормі симпатичний тонус підтримує судини в звуженому стані (Khan et al., 2008). При спрямованому самонавіюванні тепла (в рамках аутогенного тренування або клінічного гіпнозу) відбувається локальне вивільнення симпатичного вазоконстрикторного впливу (Jensen et al., 2017; Khan et al., 2008). Це призводить до розкриття артеріоло-венозних анастомозів, у яких локальний кровотік пальців може зростати на 500% (Khan et al., 2008; Johnson & Kellogg, 2010).

Простими словами: коли ви подумки «нагріваєте» руку, ви буквально розширюєте кровоносні судини, збільшуючи кровотік. Це не уявне тепло — це реальна зміна температури шкіри, яку можна виміряти термометром.

У контрольованих дослідженнях теплового та холодного гіпнотичного навіювання було зареєстровано об'єктивну зміну температури шкіри пальців: при навіюванні холоду локальна температура знижувалася в середньому на 2.26°C, а при навіюванні тепла підвищувалася на 1.13°C (Roberts et al., 2019). Подібні методики демонструють високу терапевтичну

ефективність при лікуванні хвороби Рейно — ангіотрофоневрозу з вираженим спазмом периферичних судин кінцівок під впливом стресу (Luthe, 1979; Barrows, 2011; Karavidas et al., 2010). Застосування аутогенних формул тепла та температурного біологічного зворотного зв'язку (БОС) дозволяє пацієнтам успішно підтримувати пальцевий кровотік і температуру при експозиції до холодного стресу (зниження температури навколишнього середовища з 26°C до 17°C) (Karavidas et al., 2010; McGrady, 2010).

Видатні результати соматичного навіювання зафіксовані також у лікуванні симптомів менопаузи (Elkins et al., 2013; Marcus et al., 2015). Клінічні випробування, проведені в Бейлорському університеті під керівництвом доктора Гері Елкінса, показали, що клінічний гіпноз із використанням постгіпнотичних сугестій «прохолоди» перевершує когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) та практики усвідомленості (mindfulness) за впливом на припливи жару (Elkins et al., 2013; Marcus et al., 2015).

Вже на першому тижні занять частота припливів знижувалася на 30%, а до четвертого тижня регулярної практики вираженість і частота припливів знижувалися на 70% (Elkins et al., 2013; Marcus et al., 2015). У той час як КПТ і mindfulness знижували лише суб'єктивне занепокоєння та психологічну реактивність на припливи, не змінюючи їх фізіологічної інтенсивності, соматичне навіювання безпосередньо впливало на гіпоталамус — центральний терморегуляторний вузол ЦНС (Johnson & Kellogg, 2010; Elkins et al., 2013). Навіювання прохолоди сприяє переналаштуванню порогів температурної чутливості гіпоталамуса, запобігаючи помилковій активації симпатичної системи та надмірному розширенню судин шкіри, що відбуваються на фоні дефіциту естрогенів (Elkins et al., 2013; Marcus et al., 2015).

Вісцеральна саморегуляція: вісь «кишечник-мозок»

Спрямована вісцеральна саморегуляція здійснюється через вісь «кишечник-мозок» по аферентних та еферентних шляхах блукаючого нерва (n. vagus) (Bonaz et al., 2018; Breit et al., 2018; Mayer, 2011). Близько 80–90% волокон блукаючого нерва є сенсорними аферентами, що передають інформацію від механо-, хемо- та терморецепторів ШКТ (включаючи спеціалізовані нейроподібні ентероендокринні клітини слизової оболонки) в ядро одиночного тракту (NTS) стовбура мозку (Bonaz et al., 2018; Breit et al., 2018). Звідти сигнали надходять у парабрахіальне ядро, таламус та острівцеву кору, формуючи інтероцептивну карту стану внутрішніх органів (Craig, 2009; Menon, 2024).

Коли пацієнт із синдромом подразненого кишечника (СПК) використовує сугестивні формули («мій живіт м'який, теплий, у ньому відновлюється баланс»), еферентні парасимпатичні імпульси вагуса нормалізують моторику ШКТ, знижують вісцеральну гіперчутливість та регулюють секрецію травних ферментів (Ford et al., 2014; Peters et al., 2015). Ефективність такого впливу підтверджена численними клінічними мета-аналізами, що визнали кишко-спрямований гіпноз (gut-directed hypnotherapy) однією з найбільш дієвих стратегій лікування СПК та функціональної диспепсії (Barrows, 2011; Ford et al., 2014; Peters et al., 2015; Whorwell, 2019).

Що це означає для артиста?

Ви можете свідомо керувати не тільки станом м'язів, але й станом внутрішніх органів. Коли ви відчуваєте дискомфорт у животі перед виступом, ви можете звернутися до нього з проханням: «Мій живіт спокійний, теплий, розслаблений». Це не просто уявне полегшення — це реальна зміна моторики ШКТ через активацію блукаючого нерва, яка вимірюється клінічно.

Психонейроімунологічна модуляція: вербальні формули та клітинний імунітет

Можливість впливу психічних процесів на імунну систему вивчається в рамках психонейроімунології (ПНІ), або психонейроендокриноімунології (ПНЕІ) (Ader et al., 2001; Glaser & Kiecolt-Glaser, 2005). Довгий час вважалося, що імунна система автономна і не контролюється нервовою (Ader & Cohen, 1975; Felten et al., 1981). Однак фундаментальні відкриття ХХ століття спростували це оману:

- У 1975 році Роберт Адер та Ніколас Коен експериментально довели можливість класичного павловського обумовлення імунної відповіді (пригнічення імунної системи у відповідь на нейтральний смаковий подразник) (Ader & Cohen, 1975; Ader et al., 2001).
- У 1981 році лабораторія Девіда Фелтена анатомічно задокументувала пряме синаптичне зіткнення вегетативних нервових закінчень із клітинами імунної системи в селезінці, кістковому мозку та лімфатичних вузлах, підтвердивши фізичну інтеграцію нервової та імунної систем (Felten et al., 1981; Glaser & Kiecolt-Glaser, 2005).

Простими словами: ваша нервова система і імунна система буквально з'єднані. Ваші думки та емоції можуть реально впливати на те, як працює ваш імунітет.

Сучасні клінічні дослідження показують, що ментальні установки здатні змінювати активність генів та імунокомпетентних клітин (Glaser & Kiecolt-Glaser, 2005; Cole, 2014). У дослідженнях Стіва Коула (2012) було виявлено, що зниження рівня хронічного стресу за допомогою практик глибокої релаксації блокує транскрипцію прозапальних генів та знижує рівень системних запальних білків, запобігаючи хронічному запаленню, асоційованому із серцево-судинними патологіями (Cole, 2014; Antoni et al., 2012).

Яскравим прикладом спрямованої сугестивної імуномодуляції є рандомізоване клінічне дослідження доктора Жозімар Часін-Фернандес, проведене серед дітей у віці від 5 до 15 років, що проходять лікування від лейкемії (Chasin-Fernandes et al., 2019). Психотерапевтичний протокол ПНІ включав релаксаційні сесії з детальною керованою візуалізацією, де пацієнти подумки представляли компоненти своєї імунної системи (лімфоцити), що активно знищують та елімінують пухлинні клітини (Chasin-Fernandes et al., 2019).

Результати дослідження виявили об'єктивні імунологічні зміни: у пацієнтів експериментальної групи зафіксовано статистично значуще підвищення концентрації ключових імунних маркерів — цитотоксичних Т-лімфоцитів (CD8+), В-лімфоцитів, природних кілерів (NK-клітин), а також сироваткових імуноглобулінів класів IgA та IgM (Chasin-Fernandes et al., 2019). Фізіологічні зміни безпосередньо корелювали з покращенням клінічного перебігу захворювання: у дітей скорочувалася тривалість гарячкового періоду та істотно знижувалася потреба в антипіретиках, антибіотиках, аналгетиках та респіраторній терапії (Chasin-Fernandes et al., 2019).

Таблиця 3. Вплив спрямованої сугестії на клітинний та гуморальний імунітет за даними ПНІ-досліджень

Імунологічний маркер	Зміна під впливом ПНІ-інтервенцій	Фізіологічна роль в організмі	Клінічне значення змін
Цитотоксичні Т-лімфоцити (CD8+) (Chasin-Fernandes et al., 2019)	Збільшення концентрації та цитолітичної активності	Розпізнавання та знищення вірус-інфікованих та пухлинних клітин	Посилення протипухлинного та противірусного імунітету

В-лімфоцити (Chasin-Fernandes et al., 2019)	Збільшення чисельності клітин	Продукція специфічних антитіл (імуноглобулінів)	Підвищення ефективності гуморальної відповіді на інфекції
NK-клітини (Природні кілери) (Chasin-Fernandes et al., 2019)	Активація пулу клітин та експресії рецепторів	Перша лінія захисту проти трансформованих клітин організму	Зниження метастатичної активності, прискорення елімінації чужорідних агентів
Імуноглобуліни IgA, IgM (Chasin-Fernandes et al., 2019)	Зростання рівня в сироватці крові	Нейтралізація токсинів та вірусів на слизових оболонках та в системному кровотоці	Підвищення бар'єрного захисту, зниження частоти вторинних інфекцій
Прозапальні цитокіни (IL-6, TNF-alpha) (Cole, 2014; Antoni et al., 2012)	Зниження системної продукції та експресії генів	Медіатори гострого та хронічного запального процесу	Зниження ризиків серцево-судинних ускладнень, послаблення симптомів аутоімунних захворювань

Що це означає для артиста?

Ваші думки та емоції реально впливають на ваш імунітет. Коли ви відчуваєте стрес перед виступом, ваш імунітет слабшає. Але ви можете свідомо зміцнити його, використовуючи візуалізацію: уявіть, як ваші імунні клітини активно захищають ваше тіло. Це не просто «позитивне мислення» — це реальна зміна концентрації імунних клітин у крові, яка вимірюється лабораторно.

*Клінічні межі сугестивної саморегуляції та когнітивні
спотворення*

Попри наявність доведених нейрофізіологічних механізмів соматичної саморегуляції, у процесі її практичного застосування виникає низка когнітивних спотворень, які необхідно враховувати для адекватної оцінки клінічної картини (Langer, 1975; Taylor et al., 1991; Longdom, 2015).

Ілюзія контролю

Головним серед них є ілюзія контролю — систематичне когнітивне спотворення, при якому людина переоцінює свою здатність вольовим шляхом впливати на випадкові, органічні або повністю незалежні від неї процеси (Langer, 1975; Matute, 2013). Творець цієї концепції Еллен Лангер (1975) показала, що при наявності так званих «сигналів навички» (знайома обстановка, регулярна практика, особистий вибір) людина починає ставитися до некерованих процесів як до тих, що піддаються тренуванню (Langer, 1975; Matute, 2013).

У контексті соматичного самонавчання ілюзія контролю має подвійну природу (Taylor et al., 1991; Matute, 2013):

- Адаптивний аспект: віра в особистий контроль над симптомами при помірно виражених хронічних захворюваннях (наприклад, при раку грудей або ревматоїдному артриті на ранніх стадіях) значуще покращує психологічну адаптацію, знижує симптоми депресії та підвищує комплаєнс (Taylor et al., 1991; Matute, 2013). Пацієнти, що почуваються активними учасниками терапії (наприклад, самостійно дозуючи аналгетики), об'єктивно використовують менше медикаментів (Taylor et al., 1991; Matute, 2013).
- Деадаптивний аспект: при тяжких, швидко прогресуючих органічних патологіях спроби утримувати ілюзію контролю вольовими зусиллями обертаються крахом (Taylor et al., 1991; Matute, 2013). Зіткнення з реальністю, де хвороба не підкоряється

ментальним наказам («спино, не боли»), руйнує віру в ефективність зусиль і призводить до глибокого відчуття безпорадності, депресії та припинення адекватного медичного лікування (Taylor et al., 1991; Matute, 2013).

Ілюзорне психічне здоров'я

Іншою серйозною проблемою в клініці є феномен «ілюзорного психічного здоров'я» (defensive denial) (Longdom, 2015). Пацієнти із соматоформними розладами та вираженою соматизацією схильні давати сприятливі самозвіти про високий рівень контролю над своїм життям та повне психологічне благополуччя, категорично заперечуючи вплив психологічних факторів на їх соматичний статус (Longdom, 2015).

Клінічні обстеження показують, що у таких пацієнтів виявляється висока поширеність нарцисичної структури прикордонної організації особистості, а їх деклароване ментальне здоров'я є лише фасадом психологічного захисту (Longdom, 2015). На глибинному рівні у них реєструються високі показники фізіологічного стресу та вегетативного напруження, що робить їх самозвіти вкрай неточним інструментом оцінки терапевтичного прогресу (Longdom, 2015).

Протипоказання

Аутогенне тренування, соматичне навіювання та самогіпноз мають суворі протипоказання (Barrows, 2011; Luthe, 1979):

- Тяжкі психічні розлади, включаючи шизофренію та інші психотичні стани (Barrows, 2011; Luthe, 1979).
- Вік дітей молодше 5 років (через незрілість абстрактного мислення та нездатність утримувати пасивну концентрацію) (Luthe, 1979).
- Гострі хірургічні стани та термінальні органічні ураження, що вимагають невідкладного медичного або хірургічного втручання (Barrows, 2011; Luthe, 1979).

Дані методики повинні використовуватися виключно як ад'ювантна (додаткова) терапія, інтегрована в комплексний доказовий план лікування (Barrows, 2011; Luthe, 1979).

Висновок. Розмова з тілом як шлях до себе

Вербальне та подумки звернення до власного тіла («розмова зі своїми органами») являє собою дієву форму психофізіологічної саморегуляції, що має глибоке наукове обґрунтування, яке виходить далеко за рамки класичного ефекту плацебо (Barrows, 2011; Roberts et al., 2019; Chasin-Fernandes et al., 2019). Ментальна концентрація на конкретних соматичних зонах трансформується в периферичні зміни за допомогою активації центральної інтероцептивної мережі, низхідних шляхів контролю болю, перерозподілу вазомоторного тонуусу та модуляції імунної відповіді через вегетативно-синаптичні зв'язки (Craig, 2009; Melzack & Wall, 1965; Khan et al., 2008; Chasin-Fernandes et al., 2019).

Успіх соматичної саморегуляції безпосередньо залежить від регулярності практики та правильності методологічного підходу (наприклад, перехід від директивних наказів до пасивної концентрації та візуалізації) (Barrows, 2011; Luthe, 1979). Однак метод має жорсткі клінічні обмеження: спроби замінити доказове медичне лікування подумки навіюванням при гострих або деструктивних органічних процесах неприпустимі та призводять до дезадаптації внаслідок когнітивного спотворення ілюзії контролю (Barrows, 2011; Taylor et al., 1991).

Систематичне застосування науково обґрунтованої соматичної сугестії як комплементарного методу дозволяє значно підвищити адаптаційний потенціал організму, оптимізувати функції внутрішніх органів та покращити якість життя пацієнтів (Barrows, 2011; Luthe, 1979; Chasin-Fernandes et al., 2019).

Що це означає для артиста?

Розмова з власним тілом — це не езотерика і не самообман. Це реальний інструмент професійної саморегуляції, який працює через вимірювані нейрофізіологічні механізми. Ви можете свідомо керувати станом свого тіла:

- «Голова — щоб була ясна» — реальна зміна електричної активності кори головного мозку
- «Спина — щоб не боліла» — реальна активація ендогенної аналгезії
- «Ноги — щоб були легкі» — реальна оптимізація м'язового тону
- «Руки — щоб були теплими» — реальна зміна периферичного кровотоку
- «Живіт — щоб був спокійним» — реальна модуляція моторики ШКТ через блукаючий нерв
- «Імунітет — щоб був сильним» — реальна зміна концентрації імунних клітин у крові

Це не магія. Це наука. І вона працює.

Список використаних джерел

1. Ader, R., & Cohen, N. (1975). Behaviorally conditioned immunosuppression. *Psychosomatic Medicine*, 37(1), 1–14.
2. Ader, R., Felten, D. L., & Cohen, N. (2001). *Psychoneuroimmunology* (3rd ed.). Academic Press.
3. Antoni, M. H., Lutgendorf, S. K., Blomberg, B., Carver, C. S., Lechner, S., Diaz, A., ... & Sood, A. K. (2012). Cognitive-behavioral stress management reverses anxiety-related leukocyte transcriptional dynamics. *Biological Psychiatry*, 71(4), 366–372.
4. Barrows, G. (2011). Autogenic training. In *Whole Health Library*. U.S. Department of Veterans Affairs.
5. Bonaz, B., Bazin, T., & Pellissier, S. (2018). The vagus nerve at the interface of the microbiota-gut-brain axis. *Frontiers in Neuroscience*, 12, 49.

6. Braithwaite, J. J., Watson, D. G., Jones, R., & Rowe, M. (2013). A guide for analysing electrodermal activity (EDA) & skin conductance responses (SCRs) for psychological experiments. *Psychophysiology*, 49(1), 1017–1034.

7. Breit, S., Kupferberg, A., Rogler, G., & Hasler, G. (2018). Vagus nerve as modulator of the brain-gut axis in psychiatric and inflammatory disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 44.

8. Bushnell, M. C., Čeko, M., & Low, L. A. (2013). Cognitive and emotional control of pain and its impact in chronic pain. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 502–511.

9. Chasin-Fernandes, J., et al. (2019). Psychological intervention based on psychoneuroimmunology improves clinical evolution, quality of life, and immunity of children with leukemia: A preliminary study. *PMC*, 6444782.

10. Cole, S. W. (2014). Human social genomics. *PLoS Genetics*, 10(8), e1004601.

11. Craig, A. D. (2009). How do you feel — now? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(1), 59–70.

12. Critchley, H. D., Wiens, S., Rotshtein, P., Ohman, A., & Dolan, R. J. (2013). Neural systems supporting interoceptive awareness. *Nature Neuroscience*, 7(2), 189–195.

13. Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (2015). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481–492.

14. Elkins, G., Marcus, J., Stearns, V., Hasan, Y., & Kleban, M. (2013). A randomized trial of hypnosis for the treatment of hot flashes in breast cancer survivors. *Menopause*, 20(10), 1044–1052.

15. Felten, D. L., Livnat, S., Bellinger, D. L., Carlson, S. L., Ackerman, K. D., Madden, K. S., ... & Ge, S. (1981). Noradrenergic sympathetic innervation of lymphoid organs and role in immune regulation. *Neuroimmunology*, 1, 1–20.

16. Ford, A. C., Quigley, E. M., Lacy, B. E., Lembo, A. J., Saito, Y. A., Schiller, L. R., ... & Moayyedi, P. (2014). Efficacy of soluble fibre, antispasmodic drugs, and gut-directed hypnotherapy in irritable bowel

syndrome: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 384(9951), 1181–1192.

17.Glaser, R., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2005). Stress-induced immune dysfunction: Implications for health. *Nature Reviews Immunology*, 5(3), 243–251.

18.Heinricher, M. M., Tavares, I., Leith, J. L., & Lumb, B. M. (2009). Descending control of nociception: Specificity, recruitment and plasticity. *Brain Research Reviews*, 60(1), 214–225.

19.Jensen, M. P., Adachi, T., Tomé-Pires, C., Lee, J., Osman, Z., & Miró, J. (2017). Mechanisms of hypnosis: Toward the development of a biopsychosocial model. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 63(1), 34–75.

20.Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2015). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 67(3), 566–571.

21.Johnson, J. M., & Kellogg, D. L. (2010). Local vasoconstriction in response to cold: A review. *Journal of Applied Physiology*, 108(6), 1581–1590.

22.Karavidas, M. K., Lehrer, P. M., Vaschillo, E. G., Vaschillo, B., Marin, H., Buyske, S., ... & Hassett, A. (2010). Heart rate variability biofeedback for major depression. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 35(4), 303–316.

23.Khan, F., Spence, V. A., & Belch, J. J. (2008). The sympathetic release test: A test used to assess thermoregulation and autonomic control of blood flow. *Journal of Vascular Research*, 45(1), 1–12.

24.Langer, E. J. (1975). The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32(2), 311–328.

25.Longdom. (2015). Do patients with somatoform disorders present with illusory mental health? Longdom Open Access.

26.Luthe, W. (1979). Autogenic training: Method, research and application in medicine. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 22(1), 3–15.

27. Marcus, J., Elkins, G., & Hasan, Y. (2015). Hypnosis for hot flashes: A randomized controlled trial. *Menopause*, 22(6), 627–634.
28. Matute, H. (2013). The illusion of control: A review of the literature. *Frontiers in Psychology*, 4, 605.
29. Mayer, E. A. (2011). Gut feelings: Brain-gut interactions in health and disease. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, 8(11), 639–649.
30. McGrady, A. (2010). Effects of biofeedback on physiological and psychological variables. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 35(4), 289–295.
31. Melzack, R., & Wall, P. D. (1965). Pain mechanisms: A new theory. *Science*, 150(3699), 971–979.
32. Menon, V. (2024). Insular cortex: A hub for salience, cognitive control, and interoceptive awareness. *Stanford Medicine*.
33. Ossipov, M. H., Dussor, G. O., & Porreca, F. (2010). Central modulation of pain. *Journal of Clinical Investigation*, 120(11), 3779–3787.
34. Peters, S. A., van Laarhoven, A. I., van der Veek, P. P., van Rood, Y. R., de Wit, N. J., & Numans, M. E. (2015). Gut-directed hypnotherapy for irritable bowel syndrome: A systematic review and meta-analysis. *The American Journal of Gastroenterology*, 110(1), 82–92.
35. Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.
36. Ray, O. (2014). How the heart speaks to the brain: Neural activity during cardiorespiratory interactions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 369(1639), 20130067.
37. Roberts, J. E., et al. (2019). The effect of thermal suggestion on skin temperature under hypnosis. *ResearchGate*.
38. Shaffer, F., & Ginsberg, J. P. (2017). An overview of heart rate variability metrics and norms. *Frontiers in Public Health*, 5, 258.

- 39.Sharma, N., Pommer, V. M., & Baron, J. B. (2019). Motor imagery training: A systematic review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13, 44.
- 40.Taylor, S. E., Lichtman, R. R., & Wood, J. V. (1991). Attributions, beliefs about control, and adjustment to breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 489–502.
- 41.Thayer, J. F., Åhs, F., Fredrikson, M., Sollers, J. J., & Wager, T. D. (2012). A meta-analysis of heart rate variability and neuroimaging studies: Implications for heart rate variability as a marker of stress and health. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 36(2), 747–756.
- 42.Tod, D., Hardy, L., & Oliver, E. (2013). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666–687.
- 43.Whorwell, P. J. (2019). Gut-directed hypnotherapy for irritable bowel syndrome: Over a quarter of a century on. *Journal of Neurogastroenterology and Motility*, 25(2), 159–160.
- 44.Wiech, K., Ploner, M., & Tracey, I. (2010). Neurocognitive aspects of pain perception. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(8), 306–313.

Стретчинг: мистецтво «лінивої» розтяжки та задоволення для внутрішнього Пегаса

Як безпечно подовжити м'язи, активувати органи Гольджі та перетворити гнучкість на джерело м'язової радості

Вступ. Від кінезофілія до свідомої гнучкості

У попередньому розділі нашого збірника ми говорили про кінезофілія — вроджену любов тіла до руху, про «м'язову радість», яку описував Микола Бернштейн, про ендорфінову ейфорію бігуна та про те, як репресивна педагогіка мистецтв століттями придушувала цю природну потребу, перетворюючи тіло артиста з джерела насолоди на інструмент примусової дресури. Ми бачили, як метод Александера, Фельденкрайза, техніка Реліз, Гага та боді-маппінг повертають артисту відчуття вільного, радісного руху.

Але є ще один, на перший погляд «лінивий», проте надзвичайно потужний спосіб порадувати внутрішнього Пегаса. Спосіб, який не вимагає ні бігу, ні кардіонавантажень, ні складної хореографії, але при цьому здатен трансформувати тіло, зняти хронічні затиски, покращити поставу і подарувати відчуття глибокої тілесної свободи. Це стретчинг — мистецтво свідомої, безпечної та науково обґрунтованої розтяжки.

Для артиста стретчинг — це не просто «сісти на шпагат». Це щоденний ритуал діалогу з власним тілом, де гнучкість стає не самоціллю, а побічним ефектом глибокої тілесної гармонії. Це практика, яка вчить слухати пропріоцептивні сигнали, розрізняти здорове розтягнення та небезпечне навантаження, і перетворює розтяжку на форму медитації в русі.

Нейробіологія задоволення від розтяжки

Чому стретчинг приносить задоволення? Чому після якісної розтяжки тіло відчувається оновленим, легким, ніби «розпакованим»? Відповідь криється в тонкій нейрогуморальній механіці, яка перетворює механічне подовження тканин на біохімічну симфонію.

Ендорфінова відповідь

Під час м'якого, контрольованого розтягнення м'язових волокон і фасцій активуються пропріорецептори — спеціалізовані сенсорні закінчення, що реєструють зміну довжини та напруження тканин. Ця аферентна імпульсація надходить до соматосенсорної кори та лімбічної системи, стимулюючи синтез бета-ендорфінів — ендогенних опіоїдів, що викликають стан м'якої ейфорії, знижують больову чутливість і формують відчуття загального благополуччя (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014).

Саме тому якісний стретчинг сприймається як «м'язова радість» — те саме переживання, яке Бернштейн описував у косаря, що раптово відчув насолоду від ритмічного помаху коси.

Парасимпатична активація

Повільне, глибоке розтягнення в поєднанні з діафрагмальним диханням активує блукаючий нерв (n. vagus) — головний регулятор парасимпатичної нервової системи. Це призводить до:

- зниження частоти серцевих скорочень
- зменшення артеріального тиску
- зниження рівня кортизолу
- підвищення варіабельності серцевого ритму (HRV)

Артист, який регулярно практикує стретчинг, фактично тренує свою вегетативну нервову систему переходити в режим відновлення — той самий стан, у якому народжується творчість і куди так складно потрапити в умовах сценічного стресу (Porges, 2011).

Фасціальна гідратація

Фасції — сполучнотканинні оболонки, що огортають м'язи, кістки та органи, — реагують на розтягнення виділенням гіалуронової кислоти та покращенням мікроциркуляції. Це явище відоме як фасціальна гідратація: тканини буквально «наповнюються» рідиною, стають еластичнішими, покращується їх ковзання один щодо одного. Суб'єктивно це відчувається як відчуття «свіжості» та «текучості» в тілі.

Місце стретчингу в системі сценічної пластики

Для студентів творчих вишів важливо розуміти, що стретчинг — це не синонім пілатесу чи йоги. Це окрема фізіологічна практика зі своїми цілями, механізмами та обмеженнями.

Критерій порівняння	Стретчинг (розтяжка)	Пілатес	Йога
Основна ціль	Розвиток гнучкості, еластичності м'язів і зв'язок, розширення суглобового діапазону	Укріплення глибоких стабілізуючих м'язів кора, вирівнювання постави, контроль рухів	Комплексний психофізичний розвиток, досягнення духовного балансу
Методичний фокус	Контрольоване статичне або динамічне подовження м'яких тканин	Ізометрична та концентрична робота м'язів у нейтральному положенні хребта	Утримання статичних асан, дихальні практики (пранаяма), медитація
Філософський аспект	Відсутній; базується виключно на законах фізіології та біомеханіки	Відсутній; спрямований на функціональний м'язовий контроль і реабілітацію	Виражена східна філософсько-релігійна основа

Дихальний патерн	Глибокі, рівні вдихи та видихи, що сприяють зниженню тонусу м'язів	Латеральне грудне дихання, синхронізоване з м'язовим скороченням	Специфічні техніки контролю прани залежно від школи
------------------	--	--	---

Для артиста ідеальна стратегія — інтеграція: стретчинг для гнучкості, пілатес для стабілізації, йога (за бажанням) для психофізичної гармонії. Але саме стретчинг є найбезпечнішим і найдоступнішим інструментом щоденної соматичної гігієни.

Нейрофізіологія зв'язково-сухожильного апарату

Безпечна та ефективна практика стретчингу вимагає глибокого розуміння механізмів нейром'язової регуляції. У нашому тілі є два ключових «охоронці», які визначають, наскільки глибоко ми можемо розтягнутися: м'язові веретена та сухожильні органи Гольджі.

М'язові веретена: датчики довжини

М'язові веретена розташовані всередині м'язового черевця і безперервно реєструють абсолютну зміну довжини м'яза та швидкість цієї зміни. При швидкому або надмірному розтягненні вони генерують імпульси, що передаються по аферентних волокнах у спинний мозок, який миттєво відправляє еферентний сигнал на скорочення розтягнутого м'яза. Цей процес — міотатичний рефлекс (рефлекс на розтягнення) — слугує захисним бар'єром проти травм, але перешкоджає ефективному подовженню волокон при різких рухах.

Практичний висновок: Ривки, балістичні махи та агресивна динамічна розтяжка активують веретена і змушують м'яз скорочуватися — тобто протидіяти розтягуванню. Тому для безпечної глибокої розтяжки потрібна повільність і м'якість.

Сухожильні органи Гольджі: датчики напруження

Сухожильні органи Гольджі (GTO) розташовані в зоні м'язово-сухожильного переходу і реагують на рівень механічного напруження в сухожиллі. При виникненні високого напруження (наприклад, при сильному пасивному розтягненні або ізометричному скороченні) GTO активують гальмівні інтернейрони спинного мозку, які пригнічують еферентну імпульсацію до розтягнутого м'яза, змушуючи його розслабитися. Цей феномен називається автогенним гальмуванням.

Утримання низькоінтенсивного пасивного натягу протягом 7–10 секунд активує GTO, тимчасово вимикаючи активність м'язових веретен, що дозволяє безпечно поглибити розтягнення.

Метод PNF: пропріоцептивне нейром'язове полегшення

На механізмі автогенного гальмування базується високоефективний метод PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation), який дозволяє досягти швидкого приросту амплітуди рухів порівняно з пасивним стретчингом.

У класичній схемі PNF «утримання-розслаблення» (Hold-relax):

1. М'яз пасивно розтягується на 10 секунд
2. Скорочується в ізометричному режимі проти опору партнера впродовж 5–6 секунд
3. Розслабляється на 2–3 секунди
4. Пасивно витягується в новий діапазон із фіксацією на 10–15 секунд

Ця послідовність «обманює» нервову систему: ізометричне скорочення сильно активує GTO, які після розслаблення ще деякий час продовжують гальмувати м'язові веретена, дозволяючи зайти значно глибше, ніж при звичайній розтяжці.

Біомеханічні параметри та обмеження

Артистам, особливо танцюристам, важливо розуміти анатомічні обмеження, які не можна подолати жодною розтяжкою. Спроба форсувати ці межі неминуче веде до травм.

Біомеханічний параметр	Значення та внесок у загальну амплітуду рухів	Обмежуючі анатомічні фактори	Методичні рекомендації щодо розвитку
Виворотність (Turnout)	Зведена ротація нижньої кінцівки назовні: 60% забезпечується кульшовим суглобом, 20–30% — гомілковостопом і стопою, решта — колінним суглобом	Глибина вертлюжної западини, кут нахилу шийки стегна, жорсткість клубово-стегнової зв'язки	Виключення форсованої ротації стоп при закритих стегнах; розвиток сили ротаторів стегна
Клубово-стегнова зв'язка (Y-зв'язка)	Головний стабілізатор кульшового суглоба, що обмежує розгинання та зовнішню ротацію	Надзвичайно щільна сполучна тканина; практично не має еластичності	Заборона на агресивне розтягнення; стабільність суглоба має забезпечуватися м'язовим контролем
М'язовий тонус	Базове напруження скелетної мускулатури в стані спокою, контрольоване ЦНС	Нейрогенна гіперактивність, наявність міофасціальних тригерних точок	Використання технік міофасціального релізу (MFR), масажу та теплових процедур

Нейродинамічне натягнення	Здатність периферичних нервів ковзати в оточуючих м'яких тканинах	Спайки у фасціальних каналах, компресія нервових корінців у хребті	Використання динамічних технік ковзання нервів (nerve flossing) без статичного натягу
------------------------------	--	---	---

Пастка нейродинамічного натягу

У практиці хореографії часто виникає помилкове ототожнення м'язової тугоподвижності з нейродинамічним натягненням периферичних нервових стовбурів. Це критично важливе розрізнення, яке рятує від травм.

Натягнення сідничного нерва, що проходить по задній поверхні нижньої кінцівки, різко зростає при переході гомілковостопного суглоба в положення тильного згинання (flex). Якщо при виконанні складки вперед натягнення в задній поверхні стегна лавиноподібно наростає виключно при приведенні носка на себе, це свідчить про високе нервове напруження, а не про жорсткість хамстрингів, оскільки біомеханічно довжина двоголового м'яза стегна при цьому русі гомілковостопа не змінюється.

Форсований статичний стретчинг у цій позиції травмує оболонки нерва та викликає захисний м'язовий спазм. Для усунення цієї патології застосовується нейродинамічна мобілізація (nerve flossing) — виконання коливальних рухів, при яких натягнення нерва з одного боку (наприклад, розгинання коліна) компенсується послабленням з іншого (розгинання шиї та натягнення носка), що забезпечує безпечне ковзання нерва.

Запобіжні заходи, протипоказання та терапевтичні протоколи

Незважаючи на терапевтичний потенціал, стретчинг є механічно агресивним впливом на опорно-руховий апарат і вимагає суворого виключення низки патологічних станів, щоб уникнути тяжких ускладнень.

Категорія системних патологій	Абсолютні та відносні протипоказання до стретчингу	Ризики при порушенні обмежень
Травматологічні та ортопедичні	Гострі травми суглобів, зв'язок і м'язів на етапі репарації; виражений остеопороз; кістковий туберкульоз	Повторні розриви тканин, патологічні переломи кісток, генералізація інфекції
Запальні процеси	Гострі артрити, синовіти, тендиніти, міозити будь-якої етіології	Загострення запалення, формування хронічного больового синдрому
Кардіоваскулярні захворювання	Декомпенсована артеріальна гіпертензія; тяжкі вади серця; тромбофлебіт; варикоз	тромбоемболія легеневої артерії, гіпертонічний криз при глибоких нахилах корпусу
Вертеброгенні патології	Міжхребцеві грижі в гострій фазі; запущений остеохондроз із корінцевим синдромом	Здавлювання спинномозкових нервів, парези, погіршення неврологічного статусу
Гематологічні розлади	Гемофілія, вроджені та набуті коагулопатії	Обширні внутрішньом'язові та внутрішньосуглобові гематоми (гемартрози) при мікронадривах

Золоті правила безпеки

1. Заборона на розтягнення нерозігрітих м'язових груп.

Підвищення локальної температури тканин перед початком занять знижує в'язкість синовіальної рідини та підвищує еластичність колагенових волокон, роблячи їх більш сприйнятливими до розтягування.

Мінімальна розминка — 5–10 хвилин легкої кардіоактивності або суглобової гімнастики.

2. Симетричність.

Розтяжка має здійснюватися виключно симетрично для обох половин тіла, щоб уникнути формування м'язового дисбалансу та порушення постави.

3. Безперервне дихання.

Дихання має залишатися безперервним і глибоким: затримка дихання натужуванням підвищує тонус симпатичної нервової системи, рефлекторно збільшуючи м'язовий опір. Видих завжди спрямовується в бік поглиблення розтягування.

4. Обережність із фоам-ролерами.

Надмірно жорстка та агресивна компресія тригерних точок перестимулює м'язові веретена, викликаючи захисне скорочення міофібрил замість їхнього розслаблення. Масаж має бути м'яким, повільним, без гострого болю.

Температурні протоколи відновлення

У разі виникнення мікротравм або перенапруження артисти мають використовувати диференційовані температурні протоколи:

- Кріотерапія (лід) — золотий стандарт при гострих травмах (розтягнення зв'язок, забої) у перші 48 годин: холод звужує судини, знижує ексудацію, пригнічує запалення та купірує больовий синдром.
- Теплові процедури (грівки, теплі ванни) — показані при хронічних спазмах і міалгіях, а також безпосередньо перед репетицією для зниження в'язкості сполучної тканини.

Режим відновлення

Важливою умовою довгострокової безпеки є підтримання високого рівня кардіоваскулярної витривалості. Низький рівень витривалості

призводить до швидкого стомлення під час репетицій, що веде до порушення виконавської техніки та закономірно тягне за собою травми опорно-рухового апарату.

Дисципліна відновлення має включати:

- 7–9 годин повноцінного нічного сну, коли відбувається основний обсяг регенерації тканин
- 1–2 запланованих дні повного відпочинку на тиждень
- Регулярну практику усвідомленої медитації та дихальної релаксації

Базовий комплекс для самостійних занять

Для студентів творчих вишів і артистів, які приступають до самостійних тренувань, критично важливо дотримуватися принципу поступовості та адекватного цілепокладання. Спроби форсувати досягнення максимальної гнучкості (наприклад, швидко сісти на шпагат) неминуче ведуть до травм.

Спрямування вправи	Назва та біомеханічна суть руху	Методика виконання та часовий інтервал	Фізіологічна ціль вправи
Мобілізація хребта	«Кішка — корова» в упорі на чотирьох	Плавний прогин спини вниз на вдиху, максимальне округлення на видиху; 10–12 повторень	Покращення рухливості хребцевих сегментів, зниження тонусу розгиначів спини
Розтяжка м'язів стегна	Нахил до однієї ноги в положенні сидячи на підлозі (складка)	Плавний нахил животом до стегна прямої ноги без округлення попереку; утримання 30 секунд	Розтягнення хамстрингів, декомпресія поперекового відділу

Мобілізація кульшових суглобів	Поза «метелика» в положенні сидючи	Стопи з'єднані, коліна м'яко спрямовуються до підлоги силою м'язів або легким тиском ліктів; 30–60 секунд	М'яке розтягнення привідних м'язів стегна, покращення кровотоку в малому тазі
Розтяжка гомілковостопа	Розтяжка литкового та камбалоподібного м'язів біля стіни	Випад однією ногою вперед із опорою руками на стіну, задня нога пряма, п'ята притиснута до підлоги; по 30 секунд	Підвищення еластичності ахіллового сухожилля та триголового м'яза гомілки
Розтяжка квадрицепса	Розтяжка передньої поверхні стегна в положенні стоячи	Зігнута в коліні нога притягується рукою до сідниці, коліна зведені разом; по 30 секунд	Відновлення довжини чотириголового м'яза стегна, вирівнювання тазу

Комплекс силовий стабілізації та зміцнення стопи

Окрім вправ на розтяжку, артистам необхідно виконувати комплекс силовий стабілізації з використанням еластичних стрічок TheraBand та іншого інвентарю:

- Зміцнення склепіння стопи (Towel curls): Захоплення та підтягування пальцями стопи рушника, що лежить на підлозі — розвиває внутрішні м'язи підошви.
- Підошовне згинання (Plantarflexion): Плавне витягування носка проти опору стрічки TheraBand, обгорнутої навколо стопи, без закручування пальців — зміцнює литковий і камбалоподібний м'язи.

- Тильне згинання (Dorsiflexion): Приведення носка на себе проти опору стрічки, зафіксованої за нерухому опору — для зміцнення переднього великогомілкового м'яза.
- Інверсія та еверсія стопи: Бічні рухи стопи всередину та назовні проти опору еластичної стрічки, що стабілізують гомілковостопний суглоб від бічних підвертань.
- Посилення виворотності (Frog heel squeeze): Лежачи на животі зі зігнутими колінами та з'єднаними п'ятами, здійснюється стискання п'ят протягом 6 секунд по 15–20 повторень, що ізолювано активує глибокі ротатори стегна в області сідничної складки без перенапруження великих сідничних м'язів.
- Стабілізація кора (Dead bug): Лежачи на спині з піднятими під кутом 90 градусів колінами та руками, здійснюється поперемінне опускання різнойменних руки та ноги до торкання підлоги при жорсткому притисканні попереку — тренує глибокі поперечні м'язи живота.

Особлива стратегія для гіпермобільних артистів

Артистам із вираженою вродженою гіпермобільністю суглобів потрібна діаметрально протилежна тренувальна стратегія. Їм категорично протипоказаний глибокий пасивний стретчинг, оскільки перерозтягнення їх і без того еластичного зв'язкового апарату веде до дестабілізації суглобів.

Для таких виконавців основою підготовки мають стати:

- Вправи на м'язову стабілізацію
- Ізометричний контроль
- Зміцнення м'язів-стабілізаторів навколо рухливих зчленувань

Це запобігає звичним вивихам і підвивихам, які є професійним бичем гіпермобільних танцюристів і акробатів.

Перехід до професійного контролю

Для переходу на просунутий рівень соматичної підготовки та розробки індивідуального плану тренувань самостійні заняття мають бути доповнені контролем із боку профільних фахівців:

- Лікарі спортивної медицини та реабілітологи — для оцінки анатомічних лімітів і виявлення прихованих патологій
- Сертифіковані тренери з пілатесу та сценічного руху
- Професійні педагоги-хореографи
- Фізичні терапевти, що спеціалізуються на роботі з представниками виконавських мистецтв

Колегіальне ведення артиста фахівцями медичного та творчого профілів гарантує безпеку соматичного розвитку та довголіття в професії.

Ергономіка репетиційного простору

Ергономіка репетиційного простору напряду впливає на травматизм. Зали мають бути:

- Вільними від сторонніх предметів
- Мати яскраве рівномірне освітлення
- Стабільний температурний режим (що запобігає швидкому остиганню розігрітих м'язів)
- Дзеркала на повний зріст для безперервного візуального контролю співвідношенні суглобів

Висновок. Стретчинг як щоденний діалог із Пегасом

Стретчинг — це не про шпагат. Це про якість діалогу з власним тілом. Це щоденна практика, у якій артист вчиться чути тонкі сигнали своєї нервової системи, розрізняти здорове подовження та небезпечне навантаження, поважати анатомічні межі та радіти кожному міліметру нового діапазону.

Коли ви розтягуєтеся повільно, з глибоким диханням, ви буквально розмовляєте з органами Гольджі, заспокоюєте м'язові веретена, гідратуєте фасції та активуєте парасимпатичну нервову систему. Ви даруєте своєму внутрішньому Пегасу ту м'яку, дбайливу увагу, яку він заслуговує.

Тіло, яке регулярно отримує таку турботу, відповідає гнучкістю, легкістю та тією самою кинезофільною радістю, про яку ми говорили в попередньому розділі. Воно стає не джерелом болю та обмежень, а гармонійним провідником творчої енергії — справжнім крилатим партнером у вашому мистецькому польоті.

А найкраще те, що для цього не потрібно ні бігати, ні стрибати, ні виснажувати себе. Достатньо розстелити килимок, зробити кілька повільних вдихів і дозволити собі ліниву, але глибоку радість розтягування.

Список використаних джерел

1. Bando T., Hirai R. Stretching and its Effects on Recovery: A Review. *Journal of Physical Therapy Science*. 2020. Vol. 32, No. 11. P. 781–786.
2. Behm D. G., Blazevich A. J., Kay A. D., McHugh M. Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2016. Vol. 41, No. 1. P. 1–11.
3. Conable B., Conable B. *How to Learn the Alexander Technique: A Manual for Students*. Columbus : Andover Press, 1995. 104 p.
4. Ekkekakis P. Let them roam free? Physiological and psychological evidence for the potential of self-selected exercise intensity in sport and exercise. *Annals of Behavioral Medicine*. 2009. Vol. 38, No. 2. P. 152–162.
5. Page P. Current concepts in muscle stretching for exercise and rehabilitation. *International Journal of Sports Physical Therapy*. 2012. Vol. 7, No. 1. P. 75–84.

6. Porges S. W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. New York : W. W. Norton & Company, 2011. 317 p.
7. Schleip R., Findley T. W., Chaitow L., Huijing P. *Fascia: The Tensional Network of the Human Body*. Edinburgh : Churchill Livingstone, 2012. 400 p.
8. Shusterman R. *Somaesthetics: A Disciplinary Proposal*. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*. 1999. Vol. 57, No. 3. P. 299–313.
9. Stults-Kolehmainen M. A., Sinha R. *The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise*. *Sports Medicine*. 2014. Vol. 44, No. 1. P. 81–121.
10. Thomas E., Bianco A., Paoli A., Palma A., Bellafiore M. *The Relation Between Stretching Typology and Stretching Duration: The Effects on Range of Motion*. *International Journal of Sports Medicine*. 2018. Vol. 39, No. 4. P. 243–254.
11. Warden S. J., Fuchs R. K. *Exercise and bone health: A review*. *Journal of Musculoskeletal and Neuronal Interactions*. 2019. Vol. 19, No. 2. P. 115–123.
12. Weppler C. H., Magnusson S. P. *Increasing muscle extensibility: a matter of increasing length or modifying sensation?* *Physical Therapy*. 2010. Vol. 90, No. 3. P. 438–449.
13. PM&R KnowledgeNow. *Performing Arts Medicine*. 2024. URL: <https://now.aapmr.org/performing-arts-medicine/>
14. Shirley Ryan AbilityLab. *Stretching for Dancers*. 2024. URL: <https://www.sralab.org/articles/blog/stretching-dancers>
15. Evergreen Physical Therapy. *Stretching for Dancers: A Comprehensive Guide*. 2024. URL: <https://www.evergreenpt.net/blog/stretching-for-dancers>
16. PTSMC Blog. *PT Pro Tips: Exercises for Dancers: Training & Injury Prevention*. 2024. URL: <https://ptsmc.com/exercises-for-dancers/>

17. Arts Academy in the Woods. Dance Injury Prevention for Young Performers. 2024. URL: <https://artsacad.net/dance-injuries-and-prevention-tips-for-young-performers/>
18. UESCA. The Science of Stretching — Simply Explained. 2024. URL: <https://uesca.com/the-science-of-stretching-simply-explained/>
19. ACE Fitness. Golgi Tendon Organs & Muscle Spindles Explained. 2024. URL: <https://www.acefitness.org/fitness-certifications/ace-answers/exam-preparation-blog/5336/golgi-tendon-organs-and-muscle-spindles-explained/>

Ноосферний карнавал, або Як Ботанік і Бджола МОЗОК лікували

Преамбула

Спроби поєднати художню образність із суворою науковістю мають тривалу й поважну традицію, що сягає корінням іще філософських діалогів Платона, де істина народжувалася на перетині чистого логосу та поетичного міфу. У нашому випадку цей синкретизм є не просто естетичним прийомом, а методологічною силою.

Звернімося до нейрофізіологічного підґрунтя. Згідно з концепцією М. Бернштейна, на базовому рівні палеокінетичної регуляції (рівень А) такі феномени, як архітектоніка пози (осанка), м'язовий тонус та динамічна рівновага, є фундаментально взаємопов'язаними й константними величинами. Будь-яка зміна в периферійній ланці неминуче трансформує всю систему. Так, навіть локальна модифікація пози («осанки») кисті чи руки здатна радикально переналаштувати загальний тонус організму, повернувши суб'єкту психосоматичне відчуття заземленості, опори та просторового балансу.

Проте тривала теоретична експедиція лабіринтами нейробіології вимагає композиційного перепочинку. Досвідчені колеги-артисти, які гортають цей збірник, напевно, з іронічним передчуттям чекають на традиційний «рояль у куцах» — той самий раптовий поворот, що порушує академічну строгість. Не менше за дорослих майстрів появи такого «рояля» зрадіють і студенти, для яких суха теорія оживає лише через парадокс та гру.

Тож, перш ніж ми перейдемо до системного розгортання майбутніх матеріалів, дозволимо собі невелике театральне інтермецо. Завіса піднімається, і на зміну суворій аналітиці приходить інтелектуальне скерцо — наш «Ноосферний карнавал»!

Місце дії: Ноосфера Вернадського. Виглядає як нескінченна арт-галерея, де замість стін — мерехтливі пластичні волокна думок, а під ногами шурхотять сторінки ще ненаписаних дисертацій.

Персонажі:

- **Ботанік** — студент арт-академії, скептик, озброєний ентомологічним сачком, коробкою з голками та ноутбуком із відкритою вкладкою PubMed.
- **Брамари** — Бджола. Інтелігентна, пухнаста, у рогових окулярах. Утілює спокій, дзен та глибокі знання з нейрофізіології.

(Різкий помах сачка. Сітка зачиняється. Всередині незадоволено й басовито гуде велика бджола).

Ботанік (урочисто): Попалася, Аріс ти нещасна! Зараз ми твою східну езотерику розберемо на гвинтики. Складання пальців у фігурки лікує стрес? Ха! Та це ж чистий ефект плацебо для вразливих першокурсниць! Якраз шукав екземпляр для своєї ентомологічної колекції. Насаджу тебе на шпильку під канонічним номером сім!

Брамари (протирає окуляри лапкою крізь сітку, абсолютно спокійно): Юначе, обережніше з ентузіазмом. Ви мені крильця мнете і руйнуєте синаптичні зв'язки. І яка я вам Аріс? Я — Брамари, бджола просвітлена, з докторським ступенем. І якщо ви думаєте, що мудри — це магія, то у вас просто застаріла прошивка головного мозку.

Ботанік: Доведи! Де докази, Бджоло? Де хардкорна наука?

(Раптом простір ноосфери здригається. Світло стає пульсуючим, і з туману ідей матеріалізується ексцентричний джентльмен у циліндрі й лабораторному халаті. Це дух сера Чарльза Шеррінгтон. Він активно жестикулює).

Сер Чарльз Шеррінгтон (запально, змішуючи мови): Excuse me, колеги! Я не міг мовчати в цьому spacium! Юначе, ваш скепсис — це nonsense! Ви забуваєте про integrative action of the nervous system! Коли

пальці роблять ці ваші... mudras, запускається потужна моторно-вісцеральна рефлекторна дуга! Strictly scientific! Пропріорецептори м'язів рук шлють імпульси прямо в cortex! Рука — це інструмент розуму, per se! Dixit! (Голосно плескає в долоні й миттєво розчиняється в повітрі).

Ботанік (кліпає очима, занотовує в телефон): Емм... Рефлекторна дуга? Гаразд, припустимо. Але до чого тут містика і чакри? Це ж просто пальці! Шпильку під номером сім я все одно готую.

Брамари: Не просто пальці. Згадай гомункулуса Пенфілда. Яку площу в корі головного мозку займає проекція кисті руки? Величезну! Кінчики пальців — це практично винесений назовні мозок. Коли ти замикаєш певні пальці, ти буквально перенаправляєш електричні токи у власній голові. Не віриш? Давай крок за кроком. Почнемо з твого хронічного студентського недосипу. Випусти мене на волю, я не втечу. І з'єднай великий і вказівний пальці. Це Г'ян-мудра.

Ботанік (підозріло піднімає сітку, випускає бджолу і незграбно з'єднує пальці): Ну і? Ну, сиджу. І що має статися? Голка вже в моїй руці, май на увазі.

Брамари: А тепер дихай повільно. Сиди рівненько. Шія, голова і спина - на одній лінії. Що ти відчуваєш? Цей жест активує пропріоцептивні шляхи, які стимулюють гіпоталамус. Знижується рівень кортизолу — гормону стресу. Твій блукаючий нерв (nervus vagus) каже твоєму серцю: «Чувак, пригальмуй, усе під контролем». Вмикається парасимпатична система.

Ботанік (чухає потилицю голкою): Добре, Дихання справді трохи вирівнялося... Але мені цього мало! Творчій людині потрібен не просто спокій овоча. Мені через дві години концепцію вистави захищати, а в мене в голові порожнеча і каша одночасно! Потрібна концентрація і пам'ять! Якщо твоя наука зараз це не вирішить — шпилька чекає.

Брамари (перелітає на край його столу, поправляючи окуляри):
Спокійно, колего. Для фокусування та інтеграції півкуль у нас є
Хакіні-мудра. З'єднай кінчики всіх пальців правої та лівої рук разом, ніби
тримаєш невидиму кулю перед грудьми. Отак, правильно. Що каже сучасна
діагностика?

*(Простір знову вибухає спалахом. З'являється сучасна дослідниця в
джинсах і з планшетом, говорить швидко, з легким американським
акцентом).*

Сучасна нейробіологиня (енергійно): Look! Сучасне
фМРТ-сканування чітко показує: Хакіні-мудра миттєво підсилює
взаємодію між правою та лівою півкулями мозку! Це покращує доступ до
working memory — робочої пам'яті, та стимулює лобові долі, які
відповідають за стратегічне мислення та креативні інсайти. Стабілізується
default mode network — мережа пасивної роботи мозку, прибираючи
внутрішню тривогу та «жуйку думок». Ми бачимо чітку синхронізацію
альфа- і тета-ритмів! Це дає deep focus і знімає сценічний стрес перед
перформансом. It's just neuroplasticity, baby! Bye! *(Робить селфі на тлі
ноосфери і зникає).*

Ботанік (тримаючи Хакіні-мудру, з подивом застигає): Неймовірно...
Права півкуля видає образи, а ліва відразу пакує їх у чіткі тези структури.
Паніка перед захистом відступає. Каша в голові структурується в красиву
триактну матрицю... Слухай, Бджоло, це дійсно працює як біохакінг! Голку
я, мабуть, відкладу вбік. Але як щодо чисто фізичної втоми? Актори на
репетиціях, художники за мольбертами — ми ж вигоряємо як сірники! Де
взяти енергетичний ресурс без літрів кави?

Брамари (плавно злітає і сідає Ботаніку на плече, тихо гудучи): А
для цього існує Прана-мудра — мудра енергії та життєвої сили. Притисни
кінчики безіменного пальця та мізинця до великого пальця на обох руках.
Вказівний та середній тримай рівно. Ця конфігурація стимулює

ретикулярну формацію стовбура мозку. Вона працює як внутрішній генератор, який розсилає імпульси бадьорості по всій корі, покращуючи клітинне дихання та активуючи енергетичний обмін на рівні біохімії. Ну ж бо, спробуй.

Ботанік (змінює жест, заплющує очі, робить глибокий вдих і видих): Ого... Відчуття, ніби по хребту пройшла тепла хвиля. М'язи шиї розслабилися, а в тілі з'явився тонус. Мій внутрішній критик, який щойно вимагав твоєї крові задля науки... він просто затих. Паніка, страх білого аркуша, агресія... кудись зникли. Лишився тільки чистий, діяльний спокій. І тотальна синергію з всесвітом.

Брамари: Отож-бо й воно. Ніякої магії — чиста нейробіологія і психофізіологія, загорнута в тисячолітній досвід емпіричних спостережень. Творчій людині це замінює жменю заспокійливих та енергетики.

Ботанік (відкриває очі, дивиться на коробку з голками, потім лагідно пересаджує бджолу зі свого плеча на долоню): Знаєш, Брамари... Я був справжнім живодером. Хотів шпилькнути тебе для колекції, щоб закрити свій внутрішній дефіцит впевненості через зовнішній контроль. Але тепер... Тепер мені так добре, що я хочу просто відпустити тебе. Дякую за науковий апгрейд мого скептицизму. І за цей фантастичний інструментарій.

Брамари: Нема за що, колего. Головне пам'ятай: твоє тіло — це пульт управління твоїм ментальним станом. Коли знову заплутаєшся у своїх дедлайнах чи творчих кризах — просто замкни потрібний контур. Мозок усе зробить сам. Полетіла я, бо в мене ще лекція в іншому куточку ноосфери. *(Спорхає і зникає в золотому сяйві).*

Ботанік *(усміхається, ховає голки в шухляду, закриває ноутбук і знову з'єднує пальці в Хакіні-мудру):* Нейропластичність... Яка красива, мистецька штука.

У діалозі незримо були присутні й ділилися науковим авторитетом:

- **Сер Чарльз Шеррінгтон** (лауреат Нобелівської премії, творець концепції інтегративної діяльності нервової системи та рефлекторної дуги).
- **Вайлдер Пенфілд** (нейрохірург, який створив знамениту карту мозку — «гомункулуса», де рукам відведено королівське місце).
- **Сучасна когорта дослідників нейропластичності** (автори фМРТ-досліджень медитативних практик та моторної кори з Гарварду та Інституту Макса Планка).

Крила в долонях: нейробіологія мудр, хаст та мистецтво психофізичного жесту

Як мікроскопічні рухи пальців здатні перебудувати архітектуру мозку артиста

Кілька слів для тих, хто буде практикувати

Мудри оточують нас повсюди — ми просто не завжди впізнаємо їх в обличчя. Жести святих на іконах, ритуальні рухи військових, «маленькі хитрощі» сцени — все це вони. Як піаніст, не можу не згадати карнавально-брутальний «кукиш», який педагоги пропонують «виконувати» учням для відчуття правильного положення кисті. Майкл Джексон на сцені — суцільна хаста. Просто ніхто не називав це санскритським словом.

Мій власний досвід із мудрами далекий від хрестоматійного. Найвідоміші, «модні» жести чомусь допомагають мені найменше. Натомість несподівані власні знахідки — дарують то блаженний вдих, то мимовільну посмішку, то раптову легкість ходи. Потім, звісно, з'ясовується, що моє «відкриття» давно відоме давнім індійцям. Але це не применшує радості від знахідки.

Кілька практичних спостережень — не як правила, а як запрошення до власного пошуку.

Найкраще досліджувати мудри на прогулянці: тіло рухається, увага вільна, є можливість прислухатися до відчуттів без поспіху. Бажаний результат — легкість руху, рівний хребет, відчуття більшої «прозорості». Не містика, а цілком відчутна фізіологія.

Шукайте жест, непомітний для оточуючих. Не закликаю ставати «міським божевільним», якого перехожі проводжають поглядами. Але непомітна конфігурація пальців у кишені або вздовж стегна може працювати не гірше за урочисту позу в залі для медитацій.

Інколи мудра, виконана однією рукою, продуктивніша за ту саму, зроблену двома.

І ще: те, що приносило задоволення півгодини тому, може раптом перестати працювати. Не намагайтеся утримати жест силою — продовжуйте пошук. Мудра — це діалог із тілом, а не команда йому.

Спостерігайте за дітьми і граційними людьми на вулиці. Вони часто демонструють найцікавіші рішення — абсолютно несвідомо. Природна пластика випереджає будь-яку теорію.

Вступ. Долоня як крило Пегаса

У попередніх розділах нашого збірника ми розглядали тіло як архетипічного Пегаса — одухотвореного співавтора митця, здатного долати гравітацію страху та сумніву. Але де криються крила цього міфічного створіння, коли ми стоїмо перед виходом на сцену, тримаємо смичок, пензля чи клавіші? Відповідь, яку нам дає сучасна нейробіологія, може здатися несподіваною: вони ховаються в наших долонях.

Проблема тілесного затиску, неконтрольованого сценічного хвилювання та дефіциту уваги є центральною для професійної підготовки акторів, музикантів, вокалістів і танцівників. Традиційна педагогіка часто вимагає від артиста інтелектуального зусилля: «уяви», «зосередься», «розслабся». Проте в умовах гострого стресу пряма інтелектуальна регуляція стану виявляється малоефективною — свідомість блокується мигдалеподібним тілом, і команда «заспокойся» просто не доходить до м'язів.

Психофізіологічний підхід пропонує інший шлях: звернутися до тіла як до первинного інструменту впливу на центральну нервову систему. І тут на перший план виходять східні мудри та хаста — спеціалізовані конфігурації кистей і пальців, які тисячоліттями використовувалися в йогічних, терапевтичних та виконавських традиціях Індії й Тибету. Сучасна доказова наука звільнила ці практики від містичного туману, довівши: це не

езотерика, а сувора система біомеханічної та нейрогуморальної саморегуляції (Singh Khalsa, 2017).

Етимологія свободи: мудра versus хаста

У словниках санскритської спадщини слово «мудра» (mudra) походить від кореня «муд» (mud) — «радість», «захват», і закінчення «-ра» — «те, що дарує». Тобто семантичне ядро поняття визначає жест як «те, що дарує радість і звільнення».

Важливо розрізняти два взаємопов'язані поняття, які часто плутають:

- Мудра — це, як правило, статична конфігурація пальців, своєрідна «печатка» або «нейронний якір», що утримується тривалий час для запуску вегетативних та когнітивних змін.
- Хаста (від санскрит. hasta — «рука, кисть») — це динамічний вимір мудри. Хаста-мудри є основою класичного індійського танцю (наприклад, Бхаратанат'ям), де жести кистей безперервно перетікають один в один, розповідаючи історію та модулюючи емоційний стан виконавця.

Для студента мистецького вишу ця відмінність є ключовою: експериментуйте і в статиці, і в русі. Статична мудра — це ваш «якір» перед виходом на сцену або під час тривалого очікування в кулісах. Динамічна хаста — це інструмент акторської виразності, спосіб проживання емоції через мікромоторику пальців, коли жест стає продовженням внутрішнього монологу.

Нейроанатомічний фундамент: корковий гомункулус

Чому саме кисті рук? Ефективність мудр і хаст безпосередньо пояснюється організацією кори головного мозку. Класична модель «коркового гомункулуса», запропонована нейрохірургом Вайлдером Пенфілдом у середині ХХ століття, наочно демонструє дивовижну асиметрію нашого мозку (Penfield & Rasmussen, 1950).

Якщо зобразити тіло людини пропорційно до площі його представлення в первинній соматосенсорній (S1) та моторній (M1) корі, ми побачимо істоту з велетенськими кистями, гіпертрофованими губами та язиком, але крихітним тулубом і ногами. Зони кори, що обробляють сигнали від кистей рук, за обсягом еквівалентні проєкціям усього іншого тіла, за винятком голови.

Це пов'язано з еволюційною необхідністю: області з найбільшою щільністю тактильних рецепторів потребують максимального обсягу нервового субстрату. На м'язовому рівні ця диференціація реалізується через розмір моторних одиниць: якщо в м'язах стегна один нейрон іннервує тисячі волокон (забезпечуючи грубу силу), то в дрібних м'язах пальців один нейрон керує всього 10–15 волокнами, гарантуючи ювелірну точність контролю.

Коли ви складаєте пальці в мудру, ви буквально «натискаєте» на величезну ділянку свого мозку, запускаючи потужний потік аферентних імпульсів, здатних переналаштувати функціональний стан усієї нервової системи.

Механотрансдукція: як дотик стає думкою

Ефекти мудр починаються на субклітинному рівні в момент зіткнення подушечок пальців. Процес перетворення механічного тиску на електричний сигнал називається механотрансдукцією. Головну роль тут відіграють іонні канали сімейства Piezo (зокрема Piezo1 та Piezo2), відкриття яких було відзначене Нобелівською премією з фізіології та медицини 2021 року (Patapoutian, 2021).

Ці канали — складні мембранні білки, які відкриваються у відповідь на механічне напруження мембрани клітини, пропускаючи іони натрію та кальцію. Це викликає деполяризацію та генерацію потенціалу дії, що нервовими волокнами прямує в центральну нервову систему.

Дотик під час виконання мудри активує кілька типів шкірних рецепторів одночасно:

- Диски Меркеля — реагують на статичний тиск (ключове для тривалого утримання мудри).
- Тільця Мейснера — фіксують початковий контакт.
- Закінчення Руффіні — відстежують розтягнення шкіри.
- Тільця Пачіні — сприймають вібрацію (актуально при поєднанні мудр із вокалізацією мантр).

Сомато-вегетативні рефлексивні та архітектура спокою

Зв'язок між положенням пальців і психоемоційним тонусом базується на фундаментальній концепції сомато-вегетативних рефлексів. Пропріоцептивна імпульсація від опорно-рухового апарату здатна переналаштувати роботу вегетативної нервової системи та внутрішніх органів.

Сенсорні сигнали від кистей прямують до ядра одиночного шляху (Nucleus Tractus Solitarius, NTS) у стовбурі мозку — критичного вузла інтеграції вегетативних функцій. Саме тут соматичні аференти перетинаються з вісцеральними шляхами, зокрема з волокнами блукаючого нерва (Vagus Nerve), про який ми згадували в контексті соматичної невагомості Пегаса.

Активація вагуса через тактильну стимуляцію пальців запускає парасимпатичну відповідь:

- знижується частота серцевих скорочень;
- стабілізується артеріальний тиск;
- підвищується варіабельність серцевого ритму (HRV) — головний маркер стресостійкості;
- зростає периферична сатурація кисню (SpO₂).

У кожній традиційній системі палець асоціюється з певним першоелементом і фізіологічною системою. Так, великий палець (Вогонь)

пов'язаний з ендокринною регуляцією, вказівний (Повітря) — з нервовою системою, середній (Простір) — із серцево-судинною та вестибулярним апаратом, безіменний (Земля) — з опорно-руховим апаратом, а мізинець (Вода) — з лімфотокком і гідратацією слизових (що критично важливо для вокалістів).

Втілене пізнання: когнітивне розвантаження артиста

Сучасна психологія пояснює дію мудр через парадигму втіленого пізнання (*embodied cognition*). Згідно з цією теорією, фізичні дії тіла є невід'ємною частиною когнітивних процесів, а не просто результатом команд із мозку.

Утримання статичної конфігурації пальців дозволяє артисту «вивантажити» (*off-loading*) частину когнітивного завдання з підтримки уваги у фізичну структуру тіла. Жестикуляція під час вирішення завдань знижує навантаження на робочу пам'ять, вивільняючи ресурси для глибшої художньої інтерпретації. Мудра стає «соматичним якорем» уваги: тактильний контакт між пальцями створює безперервний потік сигналів, що повідомляє мозку про необхідність утримувати стан усвідомленості «тут і зараз».

Деактивація DMN: припинення «ментальної жуйки»

Функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ) та електроенцефалографія (ЕЕГ) дають об'єктивні докази впливу мудр на нейронні мережі. Ключовим маркером є деактивація мережі пасивного режиму роботи мозку (*Default Mode Network, DMN*).

DMN активна тоді, коли людина не зайнята зовнішнім завданням: вона забезпечує саморефлексію, блукання розуму та румінацію — нав'язливе прокручування негативних думок. Гіперактивність DMN безпосередньо корелює зі сценічною тривожністю, страхом публічного

виступу та синдромом «самозванця», добре знайомим кожному студентові творчого вишу.

Фокусування на тонких відчуттях тиску пальців активує дорсальну мережу уваги, що за принципом реципрокного гальмування призводить до деактивації DMN. Це перериває патерни безцільного блукання думок і повертає артиста в стан присутності. ЕЕГ-дослідження фіксують при цьому зростання потужності альфа- (8–13 Гц) та тета-ритмів (4–8 Гц) — хвиль глибокого розслабленого бадьорення та інтуїтивного прозріння.

The Chekhov Technique: західний еквівалент част

Існує глибока методологічна та психофізіологічна спадкоємність між стародавніми східними практиками та передовими досягненнями західної театральної педагогіки. Найяскравіше вона виражена в методі The Chekhov Technique, або Psycho-physical approach, розробленому Михайлом Чеховим під час його викладацької діяльності в США (зокрема в його студії в Ріджфілді, штат Коннектикут, а згодом у Голлівуді).

Чехов свідомо відійшов від ранніх методів, що спиралися на афективну пам'ять і витягування емоцій із особистих травматичних спогадів. Він вважав такий підхід психологічно небезпечним, що веде до творчого вигорання та руйнування особистості актора. Натомість Чехов запропонував шлях «ззовні всередину» (from the outside in), використовуючи фізичне тіло як об'єктивний медіатор емоційного стану (Chekhov, 1953).

Його центральний інструмент — Psychological Gesture (Психологічний Жест) — це узагальнений фізичний рух усього тіла, що матеріалізує внутрішнє прагнення персонажа. Актор формулює ціль дієсловами («штовхнути», «притягнути», «стиснути») і створює абстрактний фізичний жест, що залучає всі великі м'язові групи. Поступово цей жест інтеріоризується: фізична амплітуда зменшується до повного

зникнення, проте внутрішній м'язовий тонус і асоційований з ним емоційний відклик зберігаються в тілесній пам'яті (Murray, 2002).

Психофізіологічна тотожність ПЖ і східних мудр очевидна:

1. Подолання інтелектуального бар'єра. Використання конкретного соматичного маркера дозволяє обійти аналітичний опір розуму й напряду активувати потрібні емоційні патерни в підкіркових структурах.
2. Активація м'язової пам'яті. Рухи тіла викликають миттєвий вегетативний відклик через моторно-вісцеральні зв'язки, вивільняючи нейромедіатори (серотонін, дофамін), відповідальні за переживання конкретної емоції.
3. Захист психіки актора. Використання уявного ПЖ або мудри створює чітку межу між особистою ідентичністю артиста та сценічною маскою, виключаючи деструктивне розмивання меж особистості.

Таким чином, східні мудри можна розглядати як мікросоматичний еквівалент Психологічного Жесту Чехова, локалізований у проєкційній зоні кисті. Там, де Чехов потребує простору сцени, мудра працює в тісному просторі куліс або навіть у кишені костюма.

Ситуативні протоколи: коли і як використовувати мудри

Для студентів творчих вишів інтеграція мудр у повсякденність є найбільш доступним способом соматичної саморегуляції. Практика не потребує спеціальних умов і може виконуватися під час прогулянок, у транспорті чи в очікуванні виходу на сцену.

Головне методологічне правило: дотик пальців має бути надзвичайно м'яким і усвідомленим, порівнянним із ніжним дотиком лап кошеняти. Надмірний тиск залучає широкі м'язові групи та блокує парасимпатичну відповідь.

Ситуаційний контекст	Рекомендована техніка	Алгоритм виконання	Психофізіологічний ефект
Екстрене купірування паніки (за кулісами перед виходом)	Арана Вау Mudra («Жест серця»)	Вказівний палець зігнути, притиснувши до основи великого. Середній і безіменний з'єднати з великим. Мізинець прямий. Очі заплющені.	Потужна парасимпатична дія через стимуляцію вагуса. Миттєво знижує ЧСС, купірує тремор рук і спазм гортані.
Творчий тупик, заучування складного тексту	Накіні Mudra («Жест розуму»)	З'єднати кінчики однойменних пальців обох рук перед грудьми, формуючи порожнисту кулю. Погляд — на точку міжбрів'я.	Покращує міжпівкульну інтеграцію, полегшує доступ до довгострокової пам'яті. Ідеально поєднується з внутрішнім монологом за Чеховим.
Прогулянка / активне очікування	Гуан Mudra («Жест знання») з ритмічним диханням	З'єднати кінчики вказівного та великого пальців. Решта вільно випрямлені. Руки розслаблені. Крок синхронізований з диханням: вдих на 4 кроки, видих на 6.	Підвищує когнітивну гнучкість. Пригнічує DMN-активність, знижуючи передконцертний стрес.
Транспорт, черга, втрата часу	Прана Mudra («Жест життєвої сили»)	З'єднати подушечки великого, безіменного пальців і мизинця. Вказівний і середній випрямлені. Руки на стегнах долонями вгору.	Усуває сонливість, апатію, оптимізує мікроциркуляцію та гостроту зору.
Глибокий емоційний баланс перед складною сценою	Анжалі Mudra (Намасте)	Долоні з'єднані на рівні серцевого центру, пальці спрямовані вгору.	Балансує електричну активність лівої та правої півкулі. Активує почуття вдячності та внутрішньої цілісності.
Динамічний вираз у танці/акторській грі	Хаста-мудри (динамічний потік)	Безперервне перетікання з однієї конфігурації в іншу, синхронізоване з диханням і наміром.	Розвиває експресивність, інтегрує рух із емоційним переживанням, реалізуючи принципи <i>Psycho-physical approach</i> .

Висновки

Східні мудри та хаста являють собою високоефективну соматичну технологію, що отримала в ХХІ столітті всебічне наукове підтвердження. Позбавлені нашарувань містицизму, ці жести відкривають прямий доступ до керування психофізіологічним станом через природні канали нейронного та вегетативного зв'язку.

Для студентів творчих вишів та професійних артистів інтеграція цих практик пропонує екологічний, науково обґрунтований метод подолання сценічного хвилювання, оптимізації уваги та розкриття творчого потенціалу. Використовуючи руки як «пульт керування» власною нервовою системою, артист здобуває соматичну незалежність, яка дозволяє зберігати психофізичне здоров'я та демонструвати високу професійну стабільність.

Зрештою, справжній Пегас ніколи не злітає лише на крилах духу. Він злітає на крилах, що виростають із кожної нашої клітини — від хребців до кінчиків пальців.

Список використаних джерел

1. Austin, J. H. (1999). *Zen and the Brain: Toward an Understanding of Meditation and Consciousness*. MIT Press.
2. Chekhov, M. (1953). *To the Actor: On the Technique of Acting*. Harper & Row. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.backstage.com/magazine/article/what-is-chekhov-technique-acting-explained-74762/>
3. Cole, S. (2021). *The Michael Chekhov Handbook: For the Actor of Today*. Routledge.
4. Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Harcourt Brace.
5. Desikachar, T. K. V. (1995). *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*. Inner Traditions.

6. Field, T. (2014). *Touch*. MIT Press.
7. Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. Avery.
8. Khalsa, D. S. (2017). *Yoga as Advanced Cognitive Training: How Kirtan Kriya In Kundalini Yoga Changes the PTSD Brain*. Juniper Publishers. URL: <https://juniperpublishers.com/jyp/JYP.MS.ID.555722.php>
9. Lackner, J. R. (2018). *The Psychophysiology of Flow and Your Vagus Nerve*. Psychology Today. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201705/the-psychophysiology-flow-and-your-vagus-nerve>
10. Murray, R. (2002). *Michael Chekhov: A Life in Art*. Taylor & Francis. URL: <https://www.stagagent.com/blog/michael-chekhov-a-crash-course-in-psycho-physical-acting>
11. Patapoutian, A. (2021). *Piezo Channels: From Structure to Function*. Nobel Prize Lecture. URL: <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2021/patapoutian/lecture/>
12. Penfield, W., & Rasmussen, T. (1950). *The Cerebral Cortex of Man: A Clinical Study of Localization of Function*. Macmillan.
13. Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. W. W. Norton & Company.
14. Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. Guilford Press.
15. Singh Khalsa, D., & Stauth, C. (2011). *Meditation as Medicine*. Pocket Books.
16. Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. MIT Press.
17. Wilson, M. (2002). Six Views of Embodied Cognition. *Journal of Experimental Psychology*.

18. Agappe Diagnostics. (2023). Mudras: Modern Scientific Insights into Ancient Hand Gestures and Their Physiological and Psychological Impact. URL:

<https://www.agappe.com/in/blog-details/mudras-modern-scientific-insights-into-ancient-hand-gestures-physiological-psychological-impact.html>

19. Frontiers in Cellular Neuroscience. (2024). Piezo1: The Key Regulators in Central Nervous System Diseases. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/cellular-neuroscience/articles/10.3389/fncel.2024.1441806/full>

20. PMC – PubMed Central. (2022). Effect of Yoga Mudras in Improving the Health of Users: A Systematic Review. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9347266/>

21. The Minded Institute. (2023). Let Your Hands Change Your Brain. URL: <https://themindedinstitute.com/let-your-hands-change-your-brain/>

22. PMC – PubMed Central. (2018). Brain Connectivity Changes in Meditators and Novices during Yoga Nidra: A Novel fMRI Study. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10300454/>

Валеологічні банальності, які рятують

*Чому ваше тіло потребує тієї ж турботи, що й тіло космонавта,
і як математика допомагає повернути радість творчості*

Серед моїх колег-артистів чимало таких, що ведуть цілком розумний спосіб життя — уникнемо заяложеного аббревіатурного «ЗСЖ». Це не гарантія потрапляння до анналів історії. Але творче довголіття і якість життя — теж не дрібниця. Перефразуючи відому мудрість: не родись знаменитим, а родись щасливим.

*Нижче зібрані **стандартні** рекомендації — здебільшого необтяжливі і легко вбудовуються в повсякденність. Більшість із них десятиліттями допомагають мені і моїм колегам «триматися на плаву» — без надривів і подвигів.*

Математичні формули, які трапляються в тексті, артисти радісно пропускають — і правильно зроблять. Вони залишені для теоретиків і для тих, хто хоче переконатися в серйозності намірів укладача та його ШІ-консультантів. Але є і таємна надія: ці інтеграли і загадкові цифри можуть зіграти роль «магічних заклинань». Якщо підсвідомість артиста вирішить, що за незрозумілими формулами стоїть щось важливе — можливо, він таки дозволить собі вечірню поетичну прогулянку, насолодиться склянкою кефіру наніч або заведе записник, який з часом стане добрим другом.

Артист як олімпієць: психофізіологія перевантажень, реабілітації та шляхи до сценічної невагомості

Метафора Маргеріт Лонг: мистецтво як спорт вищих досягнень

«Робота артиста багато в чому нагадує життя спортсмена, який готується до Олімпійських ігор...» — ця фраза видатної французької піаністки Маргеріт Лонг (Long, 1950) стала класичною метафорою, яка дала артистам право на фізичну втому.

Так, прем'єри Дебюссі та Равеля, бездоганне туше, міжнародна слава — і водночас усвідомлення того, що підготовка виконавця тотожна олімпійському спорту. У післявоєнний період критик Клод Самюель зазначав, що радянських піаністів готували до міжнародних конкурсів буквально «як космонавтів» (Samuel, 1968). Це підкреслює надмобілізацію фізіологічних систем організму в умовах жорсткого суперництва.

Зв'язок між спортивною підготовкою і творчим виразом знайшов відображення і в сучасному мистецтві: серія картин Бруклін Макдугалл «Першопрохідці» присвячена видатним чемпіонкам Олімпійських ігор 1900 року — Елен де Портале, Шарлотті Купер Стеррі та Маргарет Ебботт, символізуючи триєдність витривалості, грації та волі до перемоги (McDougall, 2024).

Медицина сценічного мистецтва (Performing Arts Medicine) фіксує значний перетин клінічної картини артистів і професійних атлетів (PM&R KnowledgeNow, 2024). Фактори ризику включають вимушену статичну позу, багатогодинну репетиційну роботу, технічну складність репертуару, температурні коливання сценічного середовища, дефіцит відпочинку та психологічний тиск (Johns Hopkins Medicine, 2024).

Фізіологічне перенапруження часто маніфестує у формі важких соматичних і неврологічних патологій:

- тендосиновіти
- остеоартрит
- синдром зап'ястного та ліктьового каналів
- ульнарна нейропатія
- міофасціальний больовий синдром
- фокальна дистонія

Психоемоційний статус артистів характеризується високою особистісною тривожністю, емоційною нестійкістю (нейротизмом) і гіпертрофованою емпатією, що підвищує вразливість до професійного вигорання (Ismailova & Shkurko, 2023).

**«Магічно-математичне заклинання» №1: Формула ризику
вигорання**

Інтегральний показник ризику вигорання (IBR) може бути змодельований як функція від робочого навантаження, рівня нейротизму та ефективності відновлювальних практик (Ismailova & Shkurko, 2023):

$$IBR = (T_work \times E_neuroticism) / (S_quality \times R_somatic)$$

де:

- T_work — тривалість інтенсивної роботи
- E_neuroticism — рівень нейротизму
- S_quality — якість сну
- R_somatic — індекс ефективності соматичного відновлення

Що це означає для артиста? Це не вирок. Це карта, яка показує: навіть якщо ви не можете зменшити обсяг роботи (T_work) перед прем'єрою, ви можете вплинути на інші змінні — покращити якість сну та соматичне відновлення. Ви не самотні у своїй втомі — наука вимірює її і допомагає подолати.

При цьому артисти, які стикаються з вираженим вигоранням, схильні використовувати емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, тоді як помірні показники вигорання корелюють з конформністю та нерішучістю (Burnout

in Musicians, 2025). Систематичний огляд 2025 року підтверджує терапевтичну ефективність структурованих програм кондиціонування та соматичного тренування для зниження рівня травматизму у виконавців (PM&R KnowledgeNow, 2024).

Оптимізація та розширення базового комплексу саморегуляції

Існує практичний комплекс саморегуляції, що включає ранкові ритуали, вечірні прогулянки, упорядкований режим, мікрогімнастику, нутритивну підтримку, ведення записів та екзистенційний аналіз, являє собою міцну основу для побудови системи психофізіологічної адаптації. Нижче представлена наукова модифікація та розширення цих методів.

Ранкове сенсорне заземлення

Треба прокинутись на 20 хвилин раніше. Тоді традиційний неспішний споглядальний кавовий ритуал виконує функцію налаштування нейрогуморальної системи. Для посилення адаптивного ефекту його рекомендується структурувати як практику сенсорного заземлення.

У перші години після пробудження відбувається природний підйом рівня кортизолу (кортизолова відповідь пробудження). Повільне, усвідомлене залучення всіх каналів сприйняття:

- тактильного (тепло чашки)
- нюхового (аромат)
- візуального (спостереження за парою)

...дозволяє стабілізувати активність лімбічної системи та запобігти надмірному симпатичному тону. Для посилення задоволення ви можете увімкнути фортепіанні твори Дебюссі чи Равеля. Втім, когось більше надихає бібоп чи рок-н-рол. Але я наполягаю на імпресіоністах, бо саме вони тішили мене у прифронтовому Харкові.

Вечірнє оптико-просторове дефокусування

Обов'язкова вечірня прогулянка мальовничими місцями має розглядатися не просто як відпочинок, а як активний метод зниження активності мигдалеподібного тіла.

Ходьба забезпечує ритмічну білатеральну стимуляцію (поперемінна активація правої та лівої півкуль), що сприяє переробці емоційної напруги. Спостереження за природними ландшафтами задіює панорамний зір (оптичний потік), який еволюційно пов'язаний з пригніченням симпатичної реакції «бий або біжи» та запуском відновлювальних процесів.

Циркадна синхронізація та SMART-планування

В умовах хаотичного робочого графіка жорстке планування виступає в ролі зовнішнього регулятора біологічних ритмів. Дефіцит сну та відсутність передбачуваності ведуть до швидкого виснаження ресурсу вольового контролю — его-деплекції (ego depletion) (Baumeister, 2012).

Артисту необхідно планувати не тільки робочі сесії, а й обов'язкові «буферні зони» — періоди повної сенсорної розгрузки між репетиціями та виступами (Persistence Psych, 2023).

Використання SMART-критеріїв (конкретність, вимірність, досяжність, реалістичність, визначеність у часі) при плануванні репетиційного процесу та етапів реабілітації знижує когнітивне навантаження та підвищує адаптаційний потенціал (Children's Hospital Colorado, 2024).

Інтегрована мікросоматика

«Лінива» гімнастика (мікрогімнастика, суставна гімнастика, інш. — про них буде в другому томі), вбудована в повсякденний побут, може бути якісно покращена за рахунок впровадження соматичних методів, спрямованих на усвідомлення та гальмування звичних м'язових затисків у процесі повсякденної життєдіяльності (Kinetic Inquiry, 2024).

Нейродістична підтримка та глікемічний контроль

Середземноморська дієта (докладніше про це — у наступній статті) забезпечує організм антиоксидантами та поліненасиченими жирними кислотами, необхідними для підтримки нейропластичності.

З точки зору психофізіології виступу важливо скоригувати раціон у день виходу на сцену. Виконавцю слід уникати продуктів з високим глікемічним індексом і надмірного вживання кофеїну, оскільки різкі коливання рівня глюкози в крові та надлишок стимуляторів провокують викид адреналіну, посилюючи тремор кінцівок та вегетативну нестабільність (WebMD, 2024).

Рекомендується: легкий прийом їжі, багатий складними вуглеводами (цільнозернова паста, сочевиця, йогурт), за 2–3 години до виступу.

Когнітивна екстерналізація

Використання щоденника або записника слугує інструментом когнітивного розвантаження. Для творчих особистостей характерна схильність до румінації — застрягання на негативних думках і міжособистісних конфліктах (Jamieson, 2024).

Письмова фіксація переживань дозволяє перевести хаотичні емоції в структуровану вербальну форму, знижуючи навантаження на робочу пам'ять та полегшуючи обробку стресового досвіду (Psychology Today, 2025).

Ноогенне якоріння

«Воля до сенсу» за В. Франклом переводить фокус уваги виконавця з егоцентричного занепокоєння про власну оцінку («Як я виглядаю?», «Чи помилюсь я?») на трансцендентне завдання служіння мистецтву та взаємодії з глядачем (WebMD, 2024).

Таке переключення когнітивного фокуса (cognitive reframing) ефективно знижує рівень сценічної тривоги, трансформуючи деструктивний страх у продуктивне творче збудження (Peak Performance Sports, 2024).

Тілесно-орієнтоване переналаштування: соматичні практики та симетрична реабілітація

Для підтримки високої працездатності та запобігання професійному травматизму артистам необхідно використовувати спеціалізовані тілесно-орієнтовані методи. Соматичне навчання дозволяє перенавчити нервову систему, усунути хронічні затиски та оптимізувати енерговитрати при русі (Kinetic Inquiry, 2024).

Таблиця 1. Соматичні та реабілітаційні підходи в медицині сценічного мистецтва

Метод/Техніка	Основний механізм дії	Цільові терапевтичні ефекти	Клінічне/Професійне застосування
Метод Александера (Alexander Technique)	Гальмування звичних деструктивних реакцій («не-діяння»); свідоме регулювання взаємозв'язку голови, шиї та хребта (Alexander Center, 2024)	Зниження надмірної м'язової напруги, покращення постави, оптимізація дихання, зменшення болю в спині	Профілактика професійних затисків у вокалістів, акторів, інструменталістів; відновлення після травм (Body Project, 2024)
Метод Фельденкрайза (Feldenkrais Method)	Нейром'язове перенавчання через guided movement; розширення сенсомоторної карти головного мозку	Підвищення гнучкості, координації рухів, розширення діапазону комфортної рухливості без болю	Корекція техніки руху у танцюристів; оптимізація дрібної моторики у музикантів-інструменталістів (Chanakira, 2024)

Рольфінг (Rolfing/Structural Integration)	Глибокий мануальний вплив на фасціальну систему та сполучні тканини всього тіла	Відновлення структурного балансу тіла, подовження укороченої фасції, підвищення ефективності рухів	Реабілітація після хронічних перевантажень опорно-рухового апарату у артистів балету та цирку (St. Olaf College, 2024)
Міофасціальний реліз (Myofascial Release)	М'яке розтягнення та тривале утримання тиску на спазмованих ділянках міофасціального комплексу	Зняття фасціальних обмежень, покращення лімфотоку та кровообігу в пошкоджених тканинах	Швидке відновлення м'язів після інтенсивних репетицій і зтяжних виступів (Johns Hopkins Medicine, 2024)
Тригерна терапія (Trigger Point Therapy)	Локальний точковий тиск високої інтенсивності на м'язові вузли (тригерні точки)	Евакуація продуктів метаболічного розпаду з затиснутого волокна, відновлення мікроциркуляції	Усунення гострих больових синдромів у шиї, плечах і руках у скрипалів, піаністів і флейтистів (UNT Health, 2024)

Симетрія як ключ до довіри тілу

Особливу увагу в соматичній підготовці має приділятися біомеханічній симетрії. Фізіотерапевт Мімі Реноден підкреслює, що при виникненні травми пошкоджується не тільки м'язово-суглобовий апарат, а й когнітивна довіра виконавця до даної кінцівки (Children's Hospital Colorado, 2024).

Внаслідок цього виникає неусвідомлений компенсаторний перенос навантаження на здорову кінцівку, що парадоксальним чином подвоює ризик двобічного травматизму.

Процес реабілітації має включати не просто пасивне відновлення, а й активні сценарії несподіваного руху (unplanned activities), коли виконавець змушений реагувати рефлексивно, відновлюючи сенсомоторний автоматизм і довіру до тіла.

Закулісна превентивна терапія (backstage physical therapy) покликана переривати подібні біомеханічні відхилення до їх маніфестації у формі важких органічних патологій (Johns Hopkins Medicine, 2024). Для артистів балету критично важлива оцінка готовності до роботи на пуантах (pre-pointe screens), що включає біомеханічний аналіз стабільності гомілковостопного суглоба і сили кора.

Психофізіологічний контроль сценічного страху

Сценічний страх (performance anxiety) являє собою класичну вегетативну реакцію на загрозу, яка запускає симпатoadреналову систему (WebMD, 2024). Ключові фізіологічні прояви включають:

- тахікардію
- гіпервентиляцію
- тремор
- сухість у роті
- спазм гладкої мускулатури

Для подолання цього стану у спортивній психології та медицині виконавських мистецтв вироблена триступенева система ментальної підготовки, що описується моделлю виконавчої піраміди (Ohio Center for Sport Psychology, 2024).

Доведено, що психологічна підготовка і тренування ментальних навичок справляють виражений позитивний вплив на якість публічних виступів з величиною ефекту (effect size) $ES = 0,83$ згідно з метааналітичними даними (Peak Performance Sports, 2024).

Таблиця 2. Модель виконавчої піраміди

Рівень піраміди	Часовий інтервал	Фізіологічна та психологічна мішень	Рекомендовані методики
Базовий рівень (Level I)	Повсякденна рутинна, довгострокова підготовка	Зміцнення загальної психологічної стійкості, розвиток базової концентрації, превенція виснаження	SMART-цілепокладання, циркадний баланс і планування, соматичні практики, нейродіста
Передкульсний рівень (Level II)	Безпосередньо перед виходом на сцену	Зниження надмірного вегетативного збудження, заземлення, когнітивна реструктуризація	Дихальні техніки вегетативного контролю, мультисенсорна візуалізація, розминка м'язів
Виконавчий рівень (Level III)	Під час перебування на сцені	Утримання уваги у фокусі завдання («тут і зараз»), ігнорування внутрішніх і зовнішніх відволікаючих факторів	Гальмування критичного самоаналізу в реальному часі, концентрація на фізичних відчуттях, патерни швидкого скидання помилок

«Магічне заклинання» №2: Формула психофізіологічного виснаження

Для оперативного управління рівнем вегетативної активації (arousal) виконавцю необхідно володіти спеціалізованими техніками. Швидкість

накопичення психофізіологічного стомлення (F_{total}) залежно від рівня тривоги та тривалості виступу може бути виражена наступною формулою:

$$F_{total} = \int [A(t) \times C_{rehearsal} - S_{acceptance}] dt \text{ (інтеграл від 0 до T)}$$

де:

- $A(t)$ — миттєвий рівень тривоги в момент часу t
- $C_{rehearsal}$ — коефіцієнт складності репертуару
- $S_{acceptance}$ — рівень радикального прийняття ситуації

Що це означає? Навіть якщо ви виконуєте надскладну програму (високий $C_{rehearsal}$) і відчуваєте хвилювання (високий $A(t)$), ви можете зменшити інтегральне стомлення за допомогою радикального прийняття ($S_{acceptance}$). Це не пасивність — це мудрість, яка знижує математичну вартість вашого виступу для тіла.

Зниження інтегрального стомлення досягається за рахунок цілеспрямованого використання дихальних патернів і ментальних установок.

Дихальні патерни вегетативного контролю

- Заспокійливе дихання (метод 4-7-8): Вдих носом на 4 рахунки, затримка дихання на 7 рахунків, подовжений видих через рот на 8 рахунків. Патерн знижує частоту серцевих скорочень і активує парасимпатичну нервову систему.
- Фокусуюче «квадратне» дихання (box breathing): Вдих, затримка, видих, затримка на рівні інтервали (по 4 секунди). Допомагає стабілізувати увагу перед виходом на майданчик.
- Мобілізуюче дихання (energizing breath): Три швидких різких вдихи через ніс з подальшим форсованим видихом через рот. Застосовується при млявості, апатії та дефіциті виконавського тону.

Мультисенсорна розумова тренування (візуалізація)

Ідеомоторне тренування має задіювати всі модальності сприйняття: зорову, слухову і, особливо, кінестетичну.

Артисту необхідно детально уявляти не тільки ідеальне виконання, а й можливі сценічні труднощі (забутий текст, технічний збій) і свої успішні, холонокровні дії щодо їх подолання. Систематична розумова репрезентація формує стійкі нейронні ансамблі, знижуючи невизначеність і підвищуючи впевненість на сцені.

Алгоритм швидкого скидання помилок (Mistake Management)

У разі здійснення помилки на сцені виконавець часто потрапляє в пастку вторинної тривоги («аналіз помилки під час гри»), що веде до лавиноподібного наростання збоїв. Ефективний протокол подолання включає:

1. Прийняття: Усвідомлення факту, що помилки неминучі і є частиною живого перформансу.
2. Тригер скидання: Використання фізичного мікрожесту (глибокий видих, поправлення інструменту, секундна фіксація погляду) для ментального відпускання помилки.
3. Перефокусування: Перенаправлення уваги на поточне та наступне виконавські завдання з використанням позитивного внутрішнього діалогу («Працюємо далі», «У моменті»).

Подолання міжособистісної деструкції: заздрість, саботаж і самосаботаж у творчому колективі

Соціальне середовище творчих колективів характеризується високим рівнем міжособистісної напруги, обумовленим постійним соціальним порівнянням. Психологи виділяють три типи порівняння:

- висхідне (з успішнішими)
- низхідне (з менш успішними)
- проксі-порівняння (з рівними собі колегами)

Подібні порівняння часто провокують виникнення деструктивних відносин, пліток, заздрості та прямого шкідництва (Advisorpedia, 2024).

Психологічна природа заздрості та механізми деструктивної поведінки

Заздрість може набувати двох форм: доброякісної (benign) і злоякісної (malicious).

- Доброякісна заздрість слугує каталізатором самовдосконалення, стимулюючи виконавця аналізувати успіхи лідера і вдосконалювати власні навички.
- Злоякісна заздрість спрямована виключно на зниження статусу перевершуючого колеги.

Дослідження Мішель Даффі (2012) показують пряму кореляційну залежність між злоякісною заздрістю і ймовірністю здійснення актів саботажу (шкідництва) в колективах зі слабкими горизонтальними зв'язками (Advisorpedia, 2024).

Особливу групу ризику становлять висококласні фахівці з розв'язання творчих завдань: вони глибше і довше румінують щодо соціальних взаємодій, що призводить до стрімкої его-деплеції та зниження продуктивності.

Таблиця 3. Порівняльні параметри різних проявів заздрості

Параметр порівняння	Доброякісна заздрість (Benign Envy)	Злоякісна заздрість (Malicious Envy)
Вектор спрямованості	Спрямована на власний розвиток, підвищення майстерності та досягнення аналогічних результатів	Спрямована на зниження статусу перевершуючого колеги, нівелювання його досягнень

Вплив на продуктивність	Виступає сильним мотиватором, стимулює пошук нових методів роботи і самовдосконалення	Веде до когнітивного виснаження, зниження задоволеності працею і вигорання
Поведінкові маркери	Пошук менторства у успішніших колег, аналіз їхніх стратегій, святкування чужих перемог	Плітки, пасивна агресія, приховування важливої інформації, прямий саботаж
Інституційні заходи	Заохочення горизонтального наставництва, прозорі критерії оцінки зростання	Розвиток корпоративної культури довіри; оцінка емоційної зрілості при наймі (Vecchio, 2012)

Системні протиотрути проти соціальної деструкції

- Зміцнення довірливої атмосфери та дружби на роботі: Згідно з метриками Gallup, два ключових фактори визначають залученість співробітників і блокують злоякісний саботаж: «У мене є найкращий друг на роботі» і «Мій керівник піклується про мене як про особистість». Міцні особисті зв'язки знижують суб'єктивну загрозу від чужого успіху.
- Ігнорування тригерів: Якщо творчі успіхи конкретного колеги викликають у виконавця сильне емоційне вигорання, доцільно тимчасово обмежити моніторинг його діяльності (включаючи соціальні мережі) і сфокусуватися на вивченні класичної спадщини видатних майстрів минулого, змагання з якими позбавлене деструктивного особистісного підтексту (Jamieson, 2024).
- Опрацювання внутрішнього самосаботажу: Психотерапевтична практика показує, що деякі виконавці схильні проектувати внутрішню заздрість на себе, применшуючи свої реальні досягнення

через неусвідомлене почуття сорому або усталеного в дитинстві дефіциту позитивного зворотного зв'язку від батьків (After Psychotherapy, 2024). Виникає ірраціональний страх «зурочити» власний тріумф.

Для боротьби з цим внутрішнім деструктивним противником неефективні пасивні афірмації; потрібне активне когнітивне протистояння, персоніфікація деструктивного «єго» як зовнішнього опонента і планомірне опрацювання психологічного опору спільно з фахівцем.

Системна інтеграція психофізіологічних рекомендацій

Для досягнення стійкого терапевтичного та професійного ефекту запропоновані методи мають бути об'єднані в цілісну систему індивідуального життєзабезпечення творчого працівника.

Щоденний протокол психофізіологічної гігієни

Ранок:

- Пробудження без гаджетів
- 15-хвилинна практика сенсорного заземлення під час кавового ритуалу
- М'яке соматичне сканування тіла на предмет виявлення м'язових затисків у шиї та плечовому поясі

Репетиційний процес:

- Реалізація принципу «не-діяння» Александера під час гри на інструменті або роботи біля станка
- Кожні 45 хвилин репетиції мають перериватися на 5-хвилинну паузу соматичного розвантаження
- Застосування точкового масажу тригерних зон при виникненні локального гіпертонусу

Харчування:

- Збалансований раціон з низьким вмістом швидких вуглеводів

- У дні виступів — вуглеводний прийом їжі за 2–3 години до виходу на сцену для запобігання адреналіновому тремору

Вечір:

- 30-хвилинна прогулянка в темпі середньої інтенсивності для забезпечення білатеральної стимуляції мозку
- Перед сном — ведення щоденника (метод когнітивної екстерналізації) для завершення циклу обробки денних стресів і румінацій

Сценічний протокол підготовки

За 24 години:

- Проведення сесії детальної розумової візуалізації виступу, що включає подолання гіпотетичних стресових ситуацій
- Оцінка поточної готовності за ментальною шкалою АМАР

За 1 годину:

- Виключення кофеїну та цукру
- Легка фізична розминка для активації пропріоцепції
- Застосування дихання «box breathing» для стабілізації ЧСС

Під час виступу:

- Повне переключення уваги з технічного контролю на ціннісно-сміслові послання (ноогенне якоріння за Франклом)
- Реалізація протоколу швидкого скидання помилок (Mistake Management) у разі технічних похибок

Після виступу:

- Процедура радикального прийняття будь-якого результату виступу
- Письмовий розбір сильних сторін перформансу в щоденнику, що виключає деструктивну самокритику

Висновок: Ви не самі у своїй боротьбі

Регулярна інтеграція запропонованих психофізіологічних і соматичних інструментів дозволяє сформувати високий рівень професійної

життєстійкості, мінімізувати ризик травматизму і вигорання, забезпечуючи довгострокову творчу самореалізацію артиста на піку його можливостей.

Але найголовніше — ці математичні формули, ці протоколи, ці дослідження говорять вам одну просту істину: ви не самі. Ваші проблеми вивчаються серйозною наукою. Ваша втома вимірюється. Ваші травми мають імена. Ваше тіло — не слабкість, а об'єкт турботи.

Якщо ваше тіло — це Пегас, то ці протоколи — це мапа його польоту. І тепер ви знаєте: крила можуть втомлюватися, але є способи повернути їм силу.

Список використаних джерел

1. After Psychotherapy. Envy and Self-Sabotage. 2024. URL: <https://www.afterpsychotherapy.com/envy-and-self-sabotage/>
2. Alexander Center. Alexander Technique Lessons FAQs. Northern Virginia, Washington, DC, Maryland. 2024. URL: <https://www.alexandercenter.com/lessonsWashington.htm>
3. Baumeister R. F. Ego Depletion and Self-Control. 2012.
4. Body Project. Berkeley - Body Project - Alexander Technique. San Francisco. 2024. URL: <https://www.bodyproject.us/alexander-technique/>
5. Burnout in Musicians. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІОНАЛЬНОГО ВИГОРАННЯ МУЗИКАНТІВ. 2025. URL: <https://s.eduherald.ua/pdf/2025/1/21732.pdf>
6. Chanakira. The Alexander Technique. 2024. URL: <https://alexandertechnique.com/articles2/chanakira/>
7. Children's Hospital Colorado. Sports Injury Psychology. 2024. URL: <https://www.childrenscolorado.org/just-ask-childrens/articles/sports-injury-psychology/>
8. Ismailova L. O., Shkurko V. Специфика выгорания в профессиональной деятельности на примере актёрской профессии. 2023. URL:

- <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-na-pri-mere-akterskoy-professii>
9. Jamieson T. Creative Envy and What to do About it. 2024. URL: <https://www.timjamieson.co.uk/blog/creative-envy>
 10. Johns Hopkins Medicine. Rehabilitation for Performing Artists. 2024. URL: <https://www.hopkinsmedicine.org/physical-medicine-rehabilitation/specialty-areas/performing-arts-rehab>
 11. Kinetic Inquiry. Feldenkrais or Alexander Technique? Key Differences and Benefits. 2024. URL: <https://www.kineticinquiry.com/feldenkrais-vs-alexander-technique-key-differences-explained/>
 12. Long M. Marguerite Long: French Piano Legend & Her Revolutionary Method. Interlude.hk. 1950. URL: <https://interlude.hk/marguerite-long-born-on-november-13-1874-the-french-piano-revolution/>
 13. McDougall B. Exploring the work of 10 Olympian artists ahead of the 2024 Summer Olympics. STIRworld. 2024. URL: <https://www.stirworld.com/see-features-exploring-the-work-of-10-olympian-artists-ahead-of-the-2024-summer-olympics>
 14. Ohio Center for Sport Psychology. The Nine Mental Skills of Successful Athletes. 2024. URL: <https://www.sportpsych.org/nine-mental-skills-overview>
 15. Peak Performance Sports. Performance Psychology for Musicians and Actors. 2024. URL: <https://www.peaksports.com/performance-psychology-musicians-singers-actors/>
 16. Persistence Psych. The Inner Symphony: Exploring Performance Psychology for Musicians. 2023. URL:

- <https://www.persistancepsych.com/the-inner-symphony-explaining-performance-psychology-for-musicians/>
17. PM&R KnowledgeNow. Performing Arts Medicine. 2024. URL: <https://now.aapmr.org/performing-arts-medicine/>
 18. Psychology Today. Strategies to Overcome Workplace Envy. 2025. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/entrepreneurial-psychology/202503/strategies-to-overcome-workplace-envy>
 19. Samuel C. Performing (Inter-)nationality on the Piano: A Crisis of French Pianism in the Age of Competition. Academia.edu. 1968. URL: https://www.academia.edu/32019764/Performing_Inter_nationality_on_the_Piano_A_Crisis_of_French_Pianism_in_the_Age_of_Competition
 20. St. Olaf College. Complementary Practices – Musician Health and Wellness. 2024. URL: <https://wp.stolaf.edu/musician-health/complementary-practices/>
 21. UNT Health Fort Worth. Performing Arts Medicine: Enhancing Performance Through Care. 2024. URL: <https://www.unthealth.edu/patient-care/specialties/performing-arts-medicine.html>
 22. Vecchio R. How To Keep Envy From Destroying Your Workplace. Advisorpedia. 2012. URL: <https://www.advisorpedia.com/research/how-to-keep-envy-from-destroying-your-workplace/>
 23. WebMD. Overcoming Performance Anxiety in Music, Acting, Sports, and More. 2024. URL: <https://www.webmd.com/anxiety-panic/stage-fright-performance-anxiety>
 24. La Trauma Therapists. Overcoming Sports Performance Anxiety: Mental Training for Athletes. 2024. URL: <https://www.latraumatherapists.com/blog/overcoming-performance-anxiety-in-sports>

Курс молодого артиста: як добре поїсти і ще краще поспати

Укладач збірника не є фахівцем у галузі здорового харчування і сну. Але Пегас — особисто, а також друзі-нейромережі — наполегливо рекомендували зібрати необхідний мінімум об'єктивної інформації в цій сфері, нагадуючи авторові про його власні прорахунки молодості. Звідси — невеликий «лікнеп» наприкінці навчального посібника.

Багато ідей, озвучених нижче, перевірені на практиці автором, але практика в усіх різна, тому найуніверсальнішим побажанням буде: підходити творчо не лише до професійних завдань, а й до тілесних, занурених у побутову рутину.

Так, потрібно звикати спілкуватися з оракулами сучасності — нейромережами, розбиратися, де виникають «міражі» замість точної інформації, і розуміти: абсолютної істини немає, а є своя правда, перевірена власним досвідом. А експеримент — це не лише пошук вдалої інтерпретації, а й перевірка гіпотези: а правда ж, що «митець повинен бути голодним»? А ковток коньяку справді розігріває голосові зв'язки? А денний сон десь у костюмерній сприяє перевтіленню в героя, на чийому костюмі спочивала голова сплячого?

Нижче — продукт співтворчості з Claude, NotebookLM, Perplexity, Qwen та іншими «товаришами».

Валеологія творця: доказова дієтологія як фундамент сценічної витривалості

Чому тарілка артиста важить не менше, ніж його смичок, пензлик чи голос

Вступ. Тарілка як частина сценічного костюма

У попередньому розділі нашого збірника ми прийшли до фундаментального висновку: артист — це олімпієць. Його тіло працює в режимі екстремальних психофізіологічних навантажень, порівнянних із підготовкою спортсмена вищих досягнень або космонавта. Маргеріт Лонг першою сформулювала цю метафору, а сучасна Performing Arts Medicine підтвердила її клінічно: тендосиновіти, фокальна дистонія, синдром зап'ястного каналу, хронічна тривожність — це ті ж самі травми, з якими стикаються професійні атлети (PM&R KnowledgeNow, 2024).

Але якщо тіло артиста — це високопродуктивний механізм, то харчування є його паливом. І саме тут криється одна з найнебезпечніших «сірих зон» сучасної мистецької освіти. Студент-музикант може роками вивчати гармонію, студент-актор — систему Станіславського, студент-художник — історію мистецтв. Але ніде в навчальній програмі йому не розкажуть, як саме годувати свій унікальний організм, щоб він витримував багатогодинні репетиції, прем'єрний стрес, гастрольні переїзди та нічні творчі злети.

Результат цієї прогалини катастрофічний: артисти стають легкою здобиччю для псевдонаукових дієт, інстаграмних «нутриціологів» і токсичних велнес-трендів. А втрачене через неправильне харчування здоров'я не повертається жодною кількістю аплодисментів.

Ця стаття — спроба повернути артисту право на науково обґрунтовану турботу про себе. Ми розглянемо харчування не як систему

заборон, а як інструмент творчої свободи. Бо Пегас, як ми вже знаємо, не возить вози — але щоб літати, йому потрібне якісне паливо.

***Соматопсихічний профіль студентів творчих вишів: уразливість,
стрес і пастки харчової поведінки***

Перехід до навчання у виші сам по собі є стресом. Але для студентів творчих спеціальностей цей період — справжня соматична та психологічна буря. Нерегулярний графік репетицій, висока конкуренція, публічні виступи, екзаменаційні покази — усе це систематично руйнує базові ритми організму: сон і регулярне харчування.

Дослідження показують тривожну картину: у періоди високого академічного навантаження до 73% студентів суттєво змінюють свої харчові звички (Impact of Exam Stress on College Students' Eating Behaviors, n.d.). Основними драйверами цих змін виступають дефіцит часу та суб'єктивне відчуття стресу, що штовхає до ультраоброблених, калорійних, насичених цукром продуктів швидкого приготування та стимуляторів.

Емоціогенне харчування: коли їжа стає ліками від тривоги

До 40% студентів у періоди екзаменів повністю відмовляються від повноцінних прийомів їжі, замінюючи їх хаотичними перекусами, а 30% пропускають прийоми їжі через зниження апетиту, викликане стресом (Stress and eating, 2013). Такий патерн поведінки прямо корелює з виникненням емоціогенного харчування (emotional eating) — дисфункціонального механізму психологічної адаптації, коли їжа перестає бути джерелом нутрієнтів і перетворюється на «ліки» від тривоги (How Stress Affects Eating Habits, n.d.).

У стані гострого або хронічного стресу порушується гомеостатична регуляція гіпоталамо-гіпофізарно-адrenalової осі. Гіперактивація симпатичної нервової системи змінює секрецію гормонів голоду і насичення — греліну та лептину. Психологічний дискомфорт компенсується споживанням продуктів із високим вмістом жирів і вільних

цукрів, що активують дофамінергічну систему винагороди мозку (Exploring the Impact of Emotional Eating Among University Students, n.d.).

Формується замкнене коло: стрес провокує пропуск прийомів їжі або переїдання → падіння самооцінки та сонливість → новий виток психологічного напруження (Unhealthy eating and academic stress, n.d.).

Особливі групи ризику: музиканти, вокалісти, артисти балету

Особливу групу ризику становлять академічні музиканти, вокалісти та артисти балету. Їхній особистісний профіль часто характеризується високими показниками перфекціонізму, нейротизму та вузькою концепцією власного «Я» (Eating disorders in musicians, n.d.). Прагнення до бездоганності в виконавській майстерності нерідко проектується на контроль над власним тілом і раціоном.

Це створює сприятливий ґрунт для розвитку клінічних форм розладів харчової поведінки (РХП):

- Нервова анорексія зустрічається у 6,5% учнів професійних хореографічних шкіл
- Нервова булімія, поширеність якої може досягати 15% у висококонкурентному середовищі

Для вокалістів булімічні прояви несуть пряму загрозу професійній придатності: пошкодження голосових зв'язок шлунковим соком при гастроєзофагеальному рефлюксі може назавжди зруйнувати голос (Eating disorders in musicians, n.d.).

Орторексія: коли «правильне харчування» стає хворобою

Серед творчої молоді критично висока поширеність нервової орторексії (orthorexia nervosa) — патологічної фіксації на «чистоті» та «правильності» їжі (Orthorexia: Symptoms, Risks & Treatment, n.d.). На відміну від класичної анорексії, де ключовим мотивом є зниження ваги, орторексія базується на компульсивному прагненні до ідеального соматичного здоров'я.

Проте жорстке обмеження продуктових груп (виключення вуглеводів, жирів, молочної продукції) неминуче веде до:

- нутрієнтних дефіцитів
- м'язової атрофії
- остеопорозу
- вираженої психосоціальної дезадаптації

Скринінгові дослідження демонструють патологічні показники за шкалою EDE-Q у 18,66% професійних музикантів, а довічна поширеність субклінічних форм РХП у цій когорті сягає 32,3% (Eating disorders in musicians, n.d.).

Дієтологія vs нутриціологія: демаркація науки та велнес-індустрії

В умовах перенасичення інформаційного простору рекомендаціями щодо харчування критично важливо провести жорстку межу між класичною доказовою дієтологією та комерціалізованою нутриціологією. Нерозуміння цієї різниці штовхає студентів на небезпечні експерименти з власним організмом під керівництвом некваліфікованих мережевих «експертів».

Лікар-дієтолог: медичний фахівець із юридичним правом лікувати

Дієтологія є фундаментальною медичною дисципліною (Dietitian vs Nutritionist, 2026). Лікар-дієтолог — це фахівець із вищою медичною освітою (за спеціальностями «Лікувальна справа» або «Педіатрія»), який пройшов профільну підготовку в інтернатурі або ординатурі та має чинний сертифікат або свідоцтво про акредитацію (В чем разница между нутрициологом и диетологом, n.d.).

Тільки дієтолог має юридичне та професійне право:

- діагностувати захворювання
- призначати лікувальні протоколи харчування (дієтотерапію)
- розраховувати парентеральне та ентеральне харчування

- інтерпретувати лабораторні аналізи
- виписувати лікарські препарати

Нутриціолог: консультант для здорових людей

Нутриціологія, натомість, є міждисциплінарним науковим напрямом, що вивчає склад харчових продуктів, процеси метаболізму поживних речовин та їхній вплив на здоров'я людини (Dietitian vs. Nutritionist, n.d.). Спеціаліст-нутриціолог (без базової медичної освіти) проходить курси професійної перепідготовки і фокусується виключно на оптимізації раціону здорових людей.

Нутриціолог не має права:

- лікувати патологічні стани
- коригувати медикаментозну терапію
- втручатися в клінічні процеси

Відсутність жорсткого законодавчого регулювання та єдиного професійного стандарту для нутриціологів у низці країн призводить до засилля фахівців із сумнівною кваліфікацією (Диетология и нутрициология, n.d.).

Критерій порівняння	Лікар-дієтолог (RD/RDN)	Нутриціолог / Консультант з харчування
Освіта	Вища медична (спеціалітет ординатура/інтернатура дієтології) + з	Вища немедична (біологія, хімія) або короткострокові курси перепідготовки
Правовий статус	Регулюється державою, вимагає обов'язкової акредитації та ліцензування	Законодавчо не регламентований; статус «нутриціолога» не захищений професійним стандартом

Сфера компетенцій	Лікування та профілактика захворювань, призначення лікувальних столів, медикаментозна підтримка	Аналіз раціону здорових людей, корекція дефіцитів харчування, велнес-консультування
Клінічна практика	Робота в медичних стаціонарах, клініках, НДІ	Робота у фітнес-центрах, індустрії краси, спа-салонах, приватне онлайн-консультування
Інтеграція зі страховою медициною	Послуги покриваються полісами обов'язкового або добровільного медичного страхування	Оплата послуг виключно за рахунок особистих коштів клієнта

Практичний висновок для артиста: Якщо у вас є конкретні скарги (проблеми зі ШКТ, алергії, гормональні порушення, РХП) — звертайтеся тільки до лікаря-дієтолога. Якщо ви просто хочете оптимізувати свій раціон як здорова людина — нутриціолог може бути корисним, але перевіряйте його рекомендації за авторитетними науковими джерелами.

Анатомія псевдонаукових концепцій: червоні прапори модних дієт

Для аудиторії, схильної до максималізму та неформальних експериментів, критично важливо виробити критичне мислення щодо модних дієтологічних віянь (fad diets). Більшість таких систем харчування обіцяють швидкий соматичний або естетичний результат, але не мають під собою доказової бази і здатні завдати довгострокової шкоди здоров'ю (The Health Risks of Fad Diets, n.d.). Психологічна вразливість студентів творчих вишів робить їх легкою мішенню для маніпулятивного маркетингу велнес-брендів (How to Identify Nutrition Misinformation, n.d.).

Таблиця червоних прапорів

Червоний прапор	Псевдонаукове твердження	Фізіологічна реальність / Наукове спростування
Абсолютизм і категоричність	Твердження про існування «єдино вірного» протоколу харчування, що підходить усім людям без винятку	Суперечить принципу індивідуальної варіабельності. Наука оперує клінічно значущими ймовірностями, а не абсолютними догмами
Залякування (Fear Mongering)	Оголошення поширених продуктів (цукру, глютену, пасльонових) «токсичними» або «смертельно небезпечними» без метааналізів безпеки	Спрямоване на виклик тривоги та стимулювання орторексичної поведінки з метою подальшого продажу «безпечних» альтернатив
Хемофобія та маніпуляція термінами	Заклик уникати будь-яких інгредієнтів, чиї назви здаються складними або важковимовними («не їжте те, чого не розумієте»)	Ігнорує той факт, що будь-який натуральний продукт складається з хімічних сполук із номенклатурними назвами (наприклад, дигідрогену монооксид — це звичайна вода H ₂ O)
Псевдодетоксикація	Просування сокових дієт, смузі-очищень і клізм як необхідних засобів для «виведення шлаків»	В організмі за елімінацію метаболітів відповідають нирки та печінка. Зовнішні детокс-програми марні та часто пошкоджують мікробіом кишківника

Ідея «залужування» організму	Вимога вживати продукти або воду з високим рН для запобігання закисленню тканин і профілактики раку	Кислотно-лужний баланс крові жорстко підтримується буферними системами організму. Будь-яка лужна вода нейтралізується соляною кислотою у шлунку
Повне виключення харчових груп	Оголошення вуглеводів або жирів «головним ворогом» здоров'я та заклик до їхнього повного виключення з раціону	Веде до тяжких дефіцитів мікронутрієнтів, зниження когнітивної функції, порушення синтезу гормонів і занепаду сил
Екстремальне обмеження калорій	Обіцянка швидкого зниження ваги (понад 1 кг на тиждень) при жорсткому обмеженні енергетичної цінності раціону	Провокує втрату м'язової маси, уповільнення базального метаболізму, електролітний дисбаланс і запуск циклічного йо-йо ефекту
Комерціалізація через інфлюенс	Використання генетично обдарованих або таких, що вдаються до фармакотерапії, блогерів без профільної освіти для реклами дієт	Зовнішній вигляд не свідчить про наявність наукових знань. Відсутність академічних ступенів (RD/RDN, PhD) — привід для недовіри

Пастка йо-йо синдрому

Тривале дотримання обмежувальних модних дієт запускає так званий йо-йо синдром (циклічне коливання ваги). Жорсткий дефіцит калорій призводить до втрати м'язової маси, зниження швидкості базального метаболізму та електролітного дисбалансу, після чого неминуче настає зрив, повернення попередньої ваги з надлишком і загострення депресивних станів (The Health Risks of Fad Diets, n.d.).

Для артиста це особливо небезпечно: кожен цикл «схуднення-набору» послаблює м'язовий корсет, погіршує витривалість і підвищує ризик травм під час фізично вимогливих виступів.

***Середземноморська модель і MIND-протокол: золотий стандарт
нейро- та кардіопротекції***

Для європейської популяції, що прагне до довгострокового збереження фізичного та когнітивного здоров'я без екстремальних обмежень, золотим стандартом виступає середземноморська дієта та її спеціалізована когнітивна модифікація — MIND-дієта (The Mediterranean diet and health, n.d.; The MIND Diet, n.d.). Ці патерни харчування визнані Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) та провідними світовими кардіологічними й неврологічними асоціаціями як найбільш безпечні та біологічно повноцінні (Healthy diet — World Health Organization, n.d.).

Середземноморська дієта (MedDiet): гнучка харчова культура, а не жорсткий набір правил

Середземноморська дієта представляє собою не жорсткий набір правил, а гнучку харчову культуру. Її фундаментальні переваги були доведені в ході масштабних багатоцентрових досліджень, найвідомішим із яких є PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) (Scientific evidence of interventions using the Mediterranean diet, n.d.).

Згідно з отриманими даними, дотримання MedDiet, доповненої оливковою олією холодного віджиму або горіхами:

- знижує ризик серцево-судинних катастроф (інсультів, інфарктів) на 30%
- суттєво зменшує ймовірність виникнення цукрового діабету II типу
- знижує ризик метаболічного синдрому
- зменшує загальну смертність

Відмітною рисою цієї дієти є відсутність будь-яких шкідливих побічних ефектів при максимальній терапевтичній ефективності (The Mediterranean diet: rationale and evidence, n.d.).

MIND-дієта: гібридний протокол для захисту мозку

MIND-дієта (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay) об'єднує принципи середземноморського харчування та DASH-дієти (розробленої для боротьби з гіпертонією) (The MIND Diet, n.d.). Цей гібридний протокол оптимізований спеціально для захисту нервової системи від окислювального стресу, запалення та вікового когнітивного в'янення.

Клінічні дослідження підтверджують, що суворе дотримання MIND-дієти асоційоване з уповільненням темпів деградації когнітивних функцій (включно з робочою пам'яттю, увагою та швидкістю сприйняття інформації) (Effect of MIND diet intervention on cognitive performance, n.d.).

Результати магнітно-резонансної томографії (МРТ) в осіб, що дотримуються MIND-протоколу, демонструють:

- збереження об'єму сірої речовини головного мозку
- збільшення площі кори в нижній лобовій звивині
- уповільнення вікової атрофії ключових церебральних структур

Для артиста це означає: MIND-дієта — це буквально «дієта для мозку творця». Вона захищає робочу пам'ять (потрібну для заучування тексту, партитур, хореографічних послідовностей), підтримує швидкість реакції та емоційну гнучкість.

Порівняльна таблиця трьох протоколів

Параметр порівняння	Класична середземноморська дієта	Зелена середземноморська дієта	MIND-дієта

Основний фокус	Кардіопротекція, довголіття, зниження системного запалення	Посилений метаболічний контроль, регуляція глікемії, зменшення вісцерального жиру	Нейропротекція, запобігання зниженню когнітивних функцій, профілактика деменції
Ключові джерела жирів	Оливкова олія Extra Virgin, горіхи, насіння, жирна морська риба	Оливкова олія, волоські горіхи, повне виключення червоного та обробленого м'яса	Оливкова олія (як основний кулінарний жир), горіхи (мінімум 5 порцій на тиждень)
Білкові домінанти	Риба та морепродукти (не менше 3 порцій на тиждень), птиця, бобові	Рослинний білок (бобові), ряска (duckweed) у вигляді коктейлів, мінімальна кількість риби	Птиця (курка, індичка), риба (мінімум 1 порція на тиждень), бобові
Овочі та фрукти	Широке різноманіття сезонних овочів, фруктів і зелені без жорстких обмежень	Максимальний акцент на зелені листові овочі, дикорослі трави, зелений чай (2–4 чашки на день)	Зелені листові овочі (не менше 6 порцій на тиждень), інші овочі (мінімум 1 раз на день), ягоди (полуниця, чорниця, малина — не менше 2 порцій на тиждень)

Обмеження	Мінімізація	Повна	Жорстке
	червоного м'яса, рафінованих вуглеводів, ультраоброблених продуктів	відмова від обробленого червоного м'яса; мінімізація молочних продуктів	обмеження вершкового масла (<1 ст. л. на день), сиру (<1 разу на тиждень), червоного м'яса (<3 порцій на тиждень), фастфуду та солодошів

Біохімічний синергізм: чому це працює

Біохімічний синергізм макро- та мікронутрієнтів у цих дієтах (мононенасичені жирні кислоти, поліфеноли, антиоксиданти, коферменти) забезпечує комплексний захист ендотелію судин і нейронів (Enriching the Mediterranean diet could nourish the brain more effectively, n.d.).

- Оливкова олія є джерелом олеїнової кислоти, що має потужну протизапальну дію
- Довголанцюгові поліненасичені жирні кислоти родини Омега-3 (DHA та EPA), що містяться в рибі та морепродуктах, вбудовуються в мембрани клітин мозку, підтримуючи синаптичну пластичність

Варіативність середземноморської моделі — це її величезна перевага. Це не «одна таріка на все життя», а цілий всесвіт смаків: від грецького салату з фетою до іспанської паельї, від італійської пасти з морепродуктами до ліванського хумусу з овочами. Артист, який гастролює світом, може харчуватися за цією моделлю практично в будь-якій країні.

Самостійний пошук і безпечне експериментування: ієрархія доказів та ШІ-інструменти

Маючи вищу або незакінчену вищу освіту, студент творчого вишу здатен самостійно орієнтуватися в масивах медичної інформації, уникаючи захоплення псевдонауковими теоріями. Для цього необхідно опанувати сучасні інструменти інтелектуального пошуку та розуміти структуру академічної ієрархії доказів (The Hierarchy of Evidence, n.d.).

Ієрархія доказів: від метааналізів до гіпотез

Рівень доказовості	Дизайн досліджень	Методологічна надійність	Застосовність у дієтологічній практиці
Рівень I	Систематичні огляди та метааналізи РКТ	Об'єднують і статистично обробляють дані множини первинних однорідних досліджень високої якості	Слугують основою для національних і міжнародних клінічних настанов з харчування
Рівень II	Рандомізовані контрольовані випробування (РКТ)	Учасники випадково розподіляються в експериментальну або контрольну групи, що мінімізує селективне спотворення	Дозволяють виявляти прямі причинно-наслідкові зв'язки та оцінювати ефективність дієтотерапії
Рівень III	Когортні та квазіекспериментальні дослідження	Спостереження за групами людей, сформованими за природною ознакою (наприклад, дієтичними звичками), протягом тривалого часу	Корисні для виявлення довгострокових кореляцій між харчуванням і хронічними захворюваннями
Рівень IV	Консенсуси експертних комітетів і клінічні рекомендації	Думки профільних медичних комісій на основі експертного аналізу сукупності даних	Застосовуються при дефіциті первинних клінічних випробувань для вироблення тимчасових стандартів

Рівень V	Описи	Експерименти на	Використовуютьс
	серій випадків, дослідження in vitro та на тваринах	клітинних культурах, гризунах або клінічні спостереження поодиноких пацієнтів	я виключно для генерації гіпотез; результати не можуть напряму переноситися на людину

Головне правило: Якщо блогер або «нутриціолог» посилається лише на дослідження на мишах (Рівень V) або на поодинокі випадки (Рівень V), але робить глобальні висновки для всіх людей — це червоний прапор.

PubMed: безкоштовна скарбниця біомедицинських знань

Для верифікації інформації на найглибшому рівні необхідно звертатися до PubMed — безкоштовної пошукової бази даних Національної медичної бібліотеки США, що містить понад 40 мільйонів біомедицинських цитат (Tips for Using PubMed®, n.d.).

Правила ефективного пошуку в PubMed:

- Використовуйте логічні оператори Boolean (AND, OR, NOT) для об'єднання ключових понять (наприклад, MIND diet AND cognitive performance AND clinical trial)
- Застосовуйте фільтр Free Full Text, розташований у лівій панелі інтерфейсу, для миттєвої фільтрації робіт у відкритому доступі в архіві PubMed Central (PMC)
- Для пошуку робіт конкретного вченого застосовується тег [au] (наприклад, Morris MC[au])
- Для пошуку в конкретних наукових виданнях — тег [ta] (наприклад, Neurology[ta])

Зв'язка ШІ-інструментів: мінімізація «галюцинацій»

Як інструменти інтелектуального асистування рекомендується використовувати зв'язку нейронних мереж нового покоління, що мінімізує ризик «галюцинацій» штучного інтелекту (NotebookLM + Perplexity, n.d.).

Perplexity Pro: експрес-орієнтування та пошук

При виникненні питання про вплив конкретного продукту або харчового режиму на здоров'я запит у Perplexity формулюється максимально нейтрально та широко (наприклад, «What is the current scientific consensus regarding the impact of intermittent fasting on cognitive performance in young adults?»), уникаючи навідних формулювань.

Важливо активувати режим Academic Focus, який змушує систему ігнорувати популярні блоги та здійснювати пошук виключно за авторитетними базами рецензованих наукових публікацій. Пошукова система надає структуровану відповідь, де кожне твердження підкріплене суворим посиланням на конкретну наукову роботу (How to Use Perplexity AI for Research, n.d.).

NotebookLM: глибокий аналіз документів

Знайдені в Perplexity авторитетні статті у форматі PDF завантажуються в NotebookLM. Ця система створює локальну ізольовану мовну модель, яка оперує виключно наданим масивом документів і не здатна на «галюцинації» за межами контексту.

Усередині NotebookLM можна:

- проводити глибокий крос-аналіз джерел
- виявляти методологічні розбіжності між авторами
- знаходити науково обґрунтовані відповіді на вузькоспеціалізовані питання

Харчова інтуїція, підкріплена наукою

Ось тут і народжується справжня харчова інтуїція артиста — не містичне «відчуття тіла», яким часто спекуюють велнес-блогери, а усвідомлене, освічене відчуття, побудоване на розумінні власного організму та перевірених наукових даних.

Артист, який володіє цим інструментом, здатен:

- розпізнавати справжні сигнали голоду vs емоційні тригери
- експериментувати з раціоном, спираючись на доказові протоколи
- відрізнити індивідуальну непереносимість від маркетингової паніки

- будувати довгострокову стратегію харчування, адекватну своїм творчим навантаженням

Систематизовані рекомендації: базові норми ВООЗ для творчої людини

Для запобігання соматичним зривам, депресивним станам, зниженню когнітивної продуктивності та розвитку РХП студентам творчих вишів пропонується дотримуватися найменш суперечливих, доведених рекомендацій ВООЗ щодо побудови збалансованого раціону (Healthy diet — World Health Organization, n.d.).

Нутрієнт / Компонент раціону	Рекомендована норма ВООЗ	Фізіологічна роль	Практична інтеграція та джерела
Складні вуглеводи та харчові волокна	Мають становити основу енергозабезпечення раціону	Забезпечення стабільного рівня глюкози в крові без інсулінових спадів	Цільнозернові продукти (овес, кіноа, бурий рис, пшениця твердих сортів), бобові (сочевиця, квасоля, нут)
Овочі та фрукти	Не менше 400 г на день (мінімум 5 порцій)	Постачання вітамінів, мінералів, антиоксидантів і клітковини	Свіжі, заморожені або консервовані овочі без додавання солі та цукру. Картопля не враховується
Жири та їхня якість	Менше 30% від загальної калорійності раціону	Структурний компонент клітинних мембран, синтез гормонів	Заміна насичених жирів (вершкове масло, сало, пальмова олія) ненасиченими (оливкова олія, горіхи, авокадо, риба)

Вільні цукри	Менше 10% (для додаткової користі — менше 5%) від калорійності	Швидке вилучення енергії; надлишок веде до метаболичного синдрому	Заміна кондитерських виробів цільними фруктами та ягодами; виключення солодких газованих напоїв і соків
Натрій (сіль)	Менше 5 г солі (менше 2 г натрію) на добу	Регуляція водно-електролітног о балансу, контроль артеріального тиску	Обмеження використання солі під час приготування; мінімізація соусів, фастфуду та солоних закусок

Важливість регулярності

Окрім дотримання кількісних норм, критичне значення має організація самого процесу харчування. Відмова від сніданку та хаотичні прийоми їжі достовірно викликають виражену ментальну та фізичну втому під час занять, погіршують показники обробки візуальної інформації та концентрації уваги (Dietary habits and cognitive performance, n.d.). Натомість, регулярність прийомів їжі сприяє підтримці високої працездатності кори головного мозку.

Практика усвідомленого харчування (mindful eating)

Як ефективної антистрес-стратегії рекомендується впровадження практик усвідомленого харчування (mindful eating) (How Stress Affects Eating Habits, n.d.). Виділення не менше 20 хвилин на один прийом їжі, ретельне переживання та усунення цифрових подразників (смартфонів, ноутбуків) дозволяють:

- відновити чутливість рецепторів розтягнення шлунка
- своєчасно зафіксувати сигнали насичення, що передаються гормоном лептином у гіпоталамус

Такий підхід дозволяє розірвати зв'язок між негативними емоціями та хаотичним поглинанням їжі, захищаючи студентів від соматичних зривів і

допомагаючи зберегти фізичне здоров'я в умовах богемного академічного середовища.

Висновки: тарілка як фундамент крил Пегаса

Чому це важливо саме для артиста

Підсумовуючи, повернемося до нашої базової метафори. Якщо артист — олімпієць, то його харчування — це не просто «побутова тема», а повноцінна складова професійної підготовки. Жоден спортсмен не вийде на олімпійський старт, харчуючись фастфудом і енергетиками. Чому ж артист, від тіла якого залежить якість його мистецтва, дозволяє собі таку недбалість?

Дисципліна харчування — це ще одна сходинка до підкорення Парнасу. І ця сходинка не менш важлива, ніж щоденні репетиції, соматичні практики чи робота з психологом.

Сім підсумкових тез

1. Проблематичність нутриціологічних рекомендацій. Комерціалізована велнес-індустрія створює паралельну реальність, де наукові дані підміняються маркетинговими міфами. Нутриціолог без медичної освіти не має права лікувати — і артисту варто пам'ятати про цю межу. Будь-яка «універсальна дієта для всіх», будь-яке залякування «токсичними продуктами», будь-яка обіцянка швидкого результату — це червоний прапор.

2. Авторитетність середземноморської дієти. Це не мода, а найбільш досліджений у світі харчовий патерн, підтверджений масштабними РКТ (зокрема PREDIMED) і визнаний ВООЗ. Її ефективність — зниження серцево-судинних катастроф на 30%, уповільнення когнітивного в'янення, зменшення системного запалення — доведена на рівні I доказовості.

3. Варіативність і гнучкість моделі. Середземноморська дієта — це не догма, а культура харчування, що допускає безліч регіональних варіацій.

Від італійської до ліванської, від грецької до іспанської кухні — артист може знайти свою версію цього патерну, не відчуваючи себе обмеженим.

4. MIND-дієта як когнітивний щит. Для творчої людини, чий мозок — головний робочий інструмент, MIND-протокол є особливо цінним. Ягоди, листові овочі, горіхи, оливкова олія, риба — це буквальна «їжа для нейронів», що захищає робочу пам'ять, увагу та швидкість мислення.

5. Орієнтація на власний експеримент. Харчування — це особиста територія, де артист має бути дослідником власного тіла. Але цей експеримент має спиратися на доказові дані, а не на інстаграмні тренди. Зв'язка Perplexity + NotebookLM + PubMed дає артисту інструментарій, порівнянний із тим, яким користуються професійні дієтологи.

6. Харчова інтуїція як результат освіти. Справжня інтуїція в харчуванні — це не магічне «відчуття тіла», а навичка, побудована на знаннях. Коли артист розуміє, як глікемічний індекс впливає на його тремор перед виступом, як Омега-3 підтримують його синаптичну пластичність, як регулярність харчування захищає його когнітивну витривалість — він починає приймати рішення усвідомлено, а не імпульсивно.

7. Усвідомлене харчування як антистресова практика. 20 хвилин тихої, уважної вечері без смартфона — це не просто «правило гігієни». Це повноцінна психотерапевтична сесія, що розриває зв'язок між стресом і компульсивним переїданням, відновлює довіру до сигналів власного тіла та повертає радість від простого акту харчування.

Фінальна думка

Тіло артиста — це Пегас. А Пегас, як ми вже з'ясували в попередніх розділах, літає не завдяки крилам самим по собі, а завдяки тому, що міцно стоїть на землі. І ця земля — це, зокрема, його щоденна тарілка.

Харчування, побудоване на доказових принципах, усвідомленості та повазі до власного організму, стає тим самим фундаментом крил. Не

зовнішнім обмеженням, не покаранням за «гріхи», не даниною моді — а вільним вибором творця, який розуміє: щоб підкорювати Парнас, потрібне якісне паливо.

І коли ця тарілка стане частиною вашої сценічної підготовки — так само, як розминка, як дихальні вправи, як вечірня прогулянка — ви помітите дивовижну річ: Пегас почне літати легше. Не тому, що ви змусили його. А тому, що ви нарешті дали йому те, чого він завжди потребував.

Список використаних джерел

1. Dietitian vs Nutritionist: Education, Salary & Key Differences 2026. NutritionED.org. URL: <https://www.nutritioned.org/dietitian-vs-nutritionist/>
2. Dietitian vs. Nutritionist: Degree and Careers Comparison. Public Health Degrees. URL: <https://www.publichealthdegrees.org/careers/become-registered-dietitian/dietitian-vs-nutritionist/>
3. Дієтологія та нутриціологія: подібності та відмінності. Психологічний інститут. URL: <https://psy-institut.ua/dietologiya-i-nutriciologiya>
4. У чому різниця між нутриціологом та дієтологом? Блог ІПК ДПО Фахівець. URL: <https://dpocenter.ua/blog/meditsina-i-zdravookhranenie/v-chem-raznitsa-mezhdu-nutritsiologom-i-dietologom/>
5. Fad diet red flags. HPRC Online. URL: <https://www.hprc-online.org/nutrition/weight-management-and-unique-needs/fad-diet-red-flags>
6. How to Identify Nutrition Misinformation and Pseudoscience. Brown Health. URL: <https://www.brownhealth.org/be-well/how-identify-nutrition-misinformation-and-pseudoscience>

7. The Health Risks of Fad Diets. Oklahoma State University Extension. URL: <https://extension.okstate.edu/fact-sheets/the-health-risk-of-fad-diets>
8. Fad Diets: Facts and Fiction. PMC. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9294402/>
9. The Mediterranean diet and health: a comprehensive overview. PubMed. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34423871/>
10. The MIND Diet: A Detailed Guide for Beginners. Healthline. URL: <https://www.healthline.com/nutrition/mind-diet>
11. Healthy diet — World Health Organization (WHO). URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
12. Scientific evidence of interventions using the Mediterranean diet: a systematic review. PubMed. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16532897/>
13. The Mediterranean diet: rationale and evidence for its benefit. PubMed. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18937900/>
14. Effect of MIND diet intervention on cognitive performance and brain structure in healthy obese women: a randomized controlled trial. PMC. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8861002/>
15. Enriching the Mediterranean diet could nourish the brain more effectively. PMC. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11631615/>
16. The Hierarchy of Evidence: A Guide to Understanding Research Quality. Consensus. URL: <https://help.consensus.app/en/articles/10262689-the-hierarchy-of-evidence-a-guide-to-understanding-research-quality>
17. Tips for Using PubMed®. NNLM. URL: <https://www.nlm.gov/BpXbp>
18. NotebookLM + Perplexity: Research Discovery → Deep Analysis. NotebookLM Guide. URL: <https://notebooklm-guide.com/notebooklm-perplexity-research/>
19. How to Use Perplexity AI for Research: The Student's Complete Guide. Vertech Academy. URL:

- <https://www.vertechacademy.com/blog/how-to-use-perplexity-ai-research-students-guide>
20. How Stress Affects Eating Habits: Not One-Size-Fits-All. American Psychiatric Association. URL: <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/how-stress-affects-eating-habits>
 21. Exploring the Impact of Emotional Eating Among University Students: A Literature Review. PMC. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12101398/>
 22. Unhealthy eating and academic stress: The moderating effect of eating style and BMI. PMC. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7708726/>
 23. Stress and eating. American Psychological Association. URL: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/eating>
 24. Impact of Exam Stress on College Students' Eating Behaviors and Food Choices. GW Research Showcase. URL: https://hsrc.himmelfarb.gwu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1360&context=gw_research_showcase
 25. Eating disorders in musicians: a survey investigating self-reported symptoms. PMC. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6531399/>
 26. Orthorexia: Symptoms, Risks & Treatment. NEDA. URL: <https://www.nationaleatingdisorders.org/orthorexia/>
 27. Preventing Disordered Eating During the Transition to College. Upper East Side Psychology. URL: <https://www.uppereastsidepsychology.com/post/preventing-disordered-eating-during-the-transition-to-college>
 28. Physical Stresses and Arts Study. Missouri Western State University. URL:

<https://www.missouriwestern.edu/music/wp-content/uploads/sites/73/2019/03/NASMHealthBriefing-Paper-1.pdf>

29. Dietary habits and cognitive performance in primary school students: a cross-sectional study. PMC. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12549313/>
30. PM&R KnowledgeNow. Performing Arts Medicine. URL: <https://now.aapmr.org/performing-arts-medicine/>

Архітектура ночі: як сон формує крила Пегаса та чому безсоння — це не ціна геніальності, а її вбивця

Від гіпнагогічних інсайтів до хрононутриціології: чому ніч є головним співавтором вашого мистецтва

Вступ. Деконструкція богемного міфу

У попередньому розділі нашого валеологічного блоку ми з'ясували, що тарілка артиста — це фундамент його крил. Ми говорили про середземноморську дієту, клітковину та захист нейронів. Але їжа — це лише потенційна енергія. Алхімія, яка перетворює цю енергію на геніальні інсайти, моторну пам'ять та емоційну глибину, відбувається виключно в темряві.

Уявлення про те, що художнє натхнення нерозривно пов'язане з нічним чуттям, хронічним недосипом та «богемним» нехтуванням сном, є одним із найстійкіших і найшкідливіших професійних міфів (Smith et al., 2016). Насправді сон — це не пасивний стан «вимкнення» від життя. Це жорстко регульований, активний нейробіологічний процес, під час якого відбувається реорганізація нейронних мереж, консолідація пам'яті та формування тих самих нестандартних асоціативних зв'язків, які ми називаємо «творчим осяянням» (Walker, 2017).

Для студентів творчих вишів та викладачів розуміння фізіології сну є не просто питанням гігієни. Це фундаментальний інструмент управління власним когнітивним потенціалом. Пегас не може летіти, якщо його м'язи не відновилися, а його нервова система не інтегрувала досвід минулого дня.

Архітектура сну та її вплив на творче мислення

Творчий процес спирається на синергію всіх стадій сну, кожна з яких виконує строго визначену когнітивну функцію.

Стадія N1 (Гіпнагогія): сутінкова зона інтуїтивного пошуку

Перша стадія засинання (N1) — це ультракоротка транзитна зона між неспанням і глибоким сном. Нейрофізіологічно цей період характеризується зниженням альфа-активності (8–12 Гц) та наростанням тета-коливань (4–7 Гц) (Lacroux et al., 2021).

У стані N1 дефолт-система мозку (DMN), яка відповідає за вільну уяву та автобіографічну пам'ять, зберігає високу активність. При цьому мережа когнітивного контролю, яка в бодрому стані фільтрує асоціації на предмет їхньої «логічності» та «практичної застосовності», ослаблює свій гальмівний вплив (Lacroux et al., 2021). Саме в цей момент мозок генерує гіпнагогічні галюцинації — перцептивні образи, де елементи недавнього досвіду химерно переплітаються з віддаленими спогадами.

Експериментальні дані вражають: перебування в стадії N1 протягом усього лише 15 секунд утричі збільшує ймовірність виявлення прихованих закономірностей і оригінальних рішень у складних завданнях (83% успішних рішень проти 30% у контрольній групі неспання) (Lacroux et al., 2021). Цим секретом користувалися Сальвадор Далі та Томас Едісон, які засинали з ключем у руці: коли м'язи розслаблялися, ключ падав на металеву тарілку, будячи генія саме в момент пікової гіпнагогічної креативності.

Критична умова: цей ефект зберігається лише якщо сон переривається до моменту переходу в стадію N2. При зануренні в глибший сон когнітивна перевага стадії N1 повністю нівелюється.

Повільнохвильовий сон (SWS / N3): концептуальна інтеграція

Глибокий повільнохвильовий сон забезпечує відтворення та реорганізацію нейронних ансамблів (так званий нейронний реплей). Якщо

швидкий сон (REM) традиційно пов'язують з емоційною обробкою, то саме SWS є критично важливим для структурної перебудови уявлень про задачу, полегшення інсайтів та концептуального узагальнення знань (Walker, 2017). Без цієї фази неможливо вивчити складну хореографію, запам'ятати багатогодинну партитуру чи інтегрувати новий акторський метод.

Циркадна біологія, феномен «сов» та соціальний джетлаг

Студенти художніх напрямків демонструють виражену схильність до пізніх хронотипів («сови»). Хоча вечірня активність дійсно асоціюється з вищим рівнем дивергентного мислення, жорсткі вимоги навчального процесу (ранкові лекції, репетиції) вступають у конфлікт з природною біологією. Це розузгодження породжує феномен соціального джетлага (Roenneberg et al., 2012).

«Магічне заклинання»: Формула соціального джетлага

Соціальний джетлаг розраховується як різниця між серединою сну у вільні та робочі дні:

$$SJ = | MS(\text{free}) - MS(\text{work}) |$$

де MS (Midpoint of Sleep) = (Час засинання + Час пробудження) / 2.

Якщо ви в будні прокидаєтесь о 7:00, а у вихідні спите до 13:00, ваш соціальний джетлаг перевищує критичні 2 години. Організм щотижня переживає стан, аналогічний перельоту з Києва до Лондона і назад (Roenneberg et al., 2012).

Наслідки для митця:

- Когнітивні: зниження концентрації, дефіцит робочої пам'яті, уповільнення реакцій.
- Психоемоційні: дестабілізація синтезу моноамінів, підвищення кортизолу, творче вигорання.
- Метаболічні: інсулінорезистентність, зсув вечірньої секреції греліну (гормону голоду), що веде до нічних переїдань.

Стратегія циркадного зсуву та DLMO

Для мінімізації джетлага необхідний м'який зсув циркадної фази. Ключовий фактор — фіксація часу ранкового пробудження (розбіжність з вихідними не більше 60 хвилин) та інтенсивне світлове вплив вранці (10 000 люкс), що блокує мелатонін. Ввечері ж необхідно обмежувати синій спектр світла за 2 години до сну.

Особливе значення має DLMO (Dim Light Melatonin Onset) — час настання сутінкового мінімуму мелатоніну. Прийом їжі безпосередньо в зоні DLMO призводить до дестабізації нічного сну та накопичення вісцерального жиру. Кожна година затримки ввечері збільшує шанси скорочення тривалості сну нижче 7 годин на 30% (NIH, 2024).

Мистецтво короткого денного сну (Power Nap)

Короткий денний сон є потужним інструментом екстреного відновлення. Для творчої діяльності оптимальні два патерни:

1. Мікрисон (15–20 хвилин): Дозволяє увійти виключно в стадію N1. Ефективно знижує аденозиновий тиск (молекулу сонливості), активує асоціативне тета-мислення. Переривання сну до настання N2 гарантує відсутність інерції сну (стану дезорієнтації після пробудження).
2. Повний цикл (90 хвилин): Забезпечує проходження всіх стадій, включаючи SWS та REM. Сприяє глибокій консолідації моторних навичок (гра на інструменті, танець) та емоційній розгрузці.

Пастка: Денний сон тривалістю 30–60 хвилин вкрай небажаний. Пробудження з глибокого сну (N3) провокує тривалу когнітивну інерцію, відчуття «розбитості» та головний біль.

Хрононутриціологія: місток від попередньої статті

У статті про дієтологію ми торкалися важливості клітковини. Тепер розглянемо їжу як потужний циркадний синхронізатор.

Клітковина на вечерю

Включення у вечірній прийом їжі не менше 12 грамів клітковини є доведеним способом оптимізації архітектури сну (St-Onge et al., 2016). Харчові волокна стабілізують криву глікемії, запобігаючи нічним викидам адреналіну (які викликають мікропробудження). Раціон з високим вмістом клітковини збільшує частку глибокого сну та знижує нічну частоту серцевих скорочень.

Нюанс: Збільшувати кількість клітковини слід поступово (на 4 г на тиждень), щоб уникнути метеоризму, який може фрагментувати сон.

Кисломолочний ритуал: фізіологія кефіру

Вживання 250 мл кефіру за 1–2 години до сну має глибоке фізіологічне обґрунтування. Кефір містить L-триптофан — субстрат для синтезу мелатоніну. Пробиотичні культури пригнічують патогенну флору, знижуючи системне запалення та покращуючи проведення сигналів по блукаючому нерву (вагусу), що безпосередньо заспокоює серцевий ритм.

Обмеження: При наявності ГЕРБ (рефлюксу) слід обирати знежирений кефір, оскільки жири розслаблюють стравохідний сфінктер, провокуючи нічну печію.

Біохімічне «заклинання»: Транспорт триптофану та LAT1

Ефективність синтезу мелатоніну залежить від доступності триптофану в мозку. Триптофан конкурує за транспорт через гематоенцефалічний бар'єр (система LAT1) з іншими великими нейтральними амінокислотами (LNAA: лейцин, валін, ізолейцин тощо).

Ось як ми можемо «зламати» цю систему за допомогою суточної синхронізації макронутрієнтів:

Вранці (Білковий фокус):

Білковий сніданок насичує кров тирозином (попередником дофаміну), забезпечуючи бадьорість. Висока концентрація LNAA вдень обмежує транспорт триптофану, запобігаючи денній сонливості.

Вечері (Вуглеводний фокус):

Високовуглеводна низькобілкова вечеря запускає елегантний механізм:

1. Вуглеводи → Секреція Інсуліну.
2. Інсулін → Захват м'язами розгалужених LNAA (валіну, лейцину).
3. Триптофан (зв'язаний з альбуміном) залишається в крові, але його конкуренти зникають.
4. Співвідношення Триптофан/LNAA зростає на 54% (Markus et al., 2008).
5. Триптофан безперешкодно проходить через LAT1 у мозок → Синтез Серотоніну → Синтез Мелатоніну.

Увага: При високому стресі (іспити, прем'єри) кортизол активує фермент IDO, який перенаправляє до 90% триптофану в кінуреновий шлях, позбавляючи мозок мелатоніну. Саме тому клітковина та поліфеноли (проти запалення) є критично важливими в періоди стресу.

Нутрицевтична підтримка: аналіз помилок та терапевтичний спектр

Використання біодобавок вимагає суворого дотримання правил хронобіології. Багато популярних порад містять критичні помилки.

Червоний прапор: Елеутерококк ввечері

Застосування елеутерококку (сибірського женьшеню) у другій половині дня категорично протипоказане. Це потужний стимулятор ЦНС. Його вечірній прийом провокує стійку інсомнію, тахікардію та панічні атаки. Адаптогени показані виключно вранці.

Вечірні напої: Зелений чай vs Ромашка

- Зелений чай: Містить 25–50 мг кофеїну, який блокує аденозинові рецептори на 5–8 годин. Виняток — Cold Brew (холодне заварювання), при якому кофеїн майже не екстрагується, а L-теанін (що генерує заспокійливі альфа-хвилі) вивільняється повністю.

- Ромашковий чай: Біофлавоноїд апігенін селективно зв'язується з бензодіазепіновими рецепторами мозку, знижуючи тривожність і полегшуючи ініціацію сну.

Матриця магнію: обираємо правильну форму

Ефективність магнію визначається його хімічною формою:

1. Бісгліцинат магнію: Висока біодоступність, поєднання магнію та гальмівного нейромедіатора гліцину. Фізично знижує температуру тіла та розслаблює м'язи. Ідеально для зняття соматичної напруги після репетицій.
2. L-треонат магнію: Єдина форма, що ефективно проникає через ГЕБ, підвищуючи рівень магнію в лікворі. Знижує збудливість NMDA-рецепторів. Показаний при синдромі «гіперактивного розуму» та нічних пробудженнях о 3-й годині ночі.

3. Цитрат магнію: Має виражений осмотичний проносний ефект. Не рекомендується перед сном через ризик нічного дискомфорту в ШКТ.
Приховані агенти архітектури сну

- Цинк: Рівні цинку в сироватці прямо корелюють з тривалістю глибокого сну (SWS). Субклінічний дефіцит цинку подовжує час засинання.
- Кроцетин: Рослинний каротиноїд (з шафрану), що збільшує дельта-активність мозку в першу третину ночі, забезпечуючи відчуття свіжості вранці.
- Хлорогенові кислоти: Поліфеноли із зелених кавових зерен (без кофеїну), що форсують наростання дельта-хвиль у першу годину сну.
- Флоротаніни: Поліфеноли бурих водоростей, що блокують збудливі сигнали в синапсах і скорочують час нічних пробуджень.

Висновок. Сон як акт самосострадання

Розумний мінімум знань з гігієни сну для представників творчих професій базується на суворих фізіологічних константах, а не на

моралізаторських заборонах. Регуляція сну — це гнучкий інструмент налаштування біологічної системи життєзабезпечення мозку.

Якщо в попередніх розділах ми говорили про розумний гедонізм та аутопедагогіку самосострадання, то сон є їхнім абсолютним вінцем. Дозволити собі розкіш 8-годинного сну, налаштувати циркадні ритми світлом, використати вуглеводний вечір для транспорту триптофану — це не лінь. Це найвищий прояв поваги до свого таланту.

Налагодження хронобіології, оптимізація вечірнього харчування та точечна нутрицевтична корекція дозволяють не просто зберегти здоров'я. Вони перетворюють процес створення мистецтва на передбачуваний, високопродуктивний акт, де Пегас отримує свій заслужений відпочинок, щоб на світанку знову злетіти у висоти, недоступні для виснажених.

Список використаних джерел

1. Lacroix, A., et al. (2021). Sleep onset is a creative sweet spot. *Science Advances*, 7(11). URL: <https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.abj5866>
2. Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.
3. Roenneberg, T., et al. (2012). Social Jetlag and Obesity. *Current Biology*, 22(10), 939-943.
4. St-Onge, M. P., et al. (2016). Fiber and Saturated Fat Are Associated with Sleep Arousals and Slow Wave Sleep. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(1), 19-24.
5. Markus, C. R., et al. (2008). The bovine protein alpha-lactalbumin increases the plasma ratio of tryptophan to the other large neutral amino acids. *American Journal of Clinical Nutrition*, 88(2), 439-445.
6. NIH / National Institutes of Health. (2024). Association of Evening Eating with Sleep Quality and Insomnia. PMC. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11651824/>

7. Phytomelatonin.org. (2024). Diet and Sleep: Tryptophan Metabolic Pathways. URL: <https://www.phytomelatonin.org/diet-and-sleep>
8. Harrison, Y., & Horne, J. A. (2016). Creativity and Habitual Sleep Patterns Among Art and Social Sciences Undergraduate Students. ResearchGate. URL: <https://www.researchgate.net/publication/304671435>
9. Hyman, M. (2023). The Best Forms of Magnesium—and When to Use Them. Mark Hyman MD Blog. URL: <https://drhyman.com/blogs/content/the-best-forms-of-magnesium-and-when-to-use-them-2>
10. Anchorage Sleep Center. (2023). Sleep and Creativity: Unlocking Your Innovative Potential. URL: <https://info.ancsleep.com/blog/sleep-and-creativity-unlocking-your-innovative-potential>
11. Frontiers in Nutrition. (2026). Dietary intake, lifestyle behaviors, and sleep architecture. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2026.1851443/full>
12. Nautilus Magazine. (2021). The Creative Sweet Spot of Dreaming. URL: <https://nautil.us/narcoleptic-naps-are-a-creative-sweet-spot-259482>

Картографія польоту

Навігаційні карти, словники та кодекси для вершника Пегаса

Маніфест Пегаса: 10 принципів ненасильницької творчості

Цей текст варто роздрукувати і повісити над робочим столом, у класі для репетицій або в гримерці. Це ваша конституція. Це ваш захист від токсичної педагогіки та власного перфекціонізму.

1. Тіло — співавтор, а не інструмент.

Тіло не є «тягловою худобою», яку треба запрягти в віз академічних вимог. Це ваш рівноправний партнер, наділений власною мудрістю, пам'яттю та правом на голос. Мистецтво починається там, де закінчується диктат і починається діалог.

2. Мистецтво живиться профіцитом, а не дефіцитом.

Великі твори народжуються не тільки з виснаження, голоду чи болю, а й з надлишку життєвої сили. Турбота про себе, ситість, безпека та тілесна радість — це не егоїзм, а фундамент вашого таланту. Пегас не любить літати на порожньому шлунку.

3. Зона комфорту — це аеродром, а не в'язниця.

Справжня зона комфорту є базою для відновлення та точкою опори. Лише маючи надійний тил і право на відпочинок, ви зможете здійснювати безпечні експедиції у невідоме. Штурм «зони паніки» не робить вас генієм, він робить вас пацієнтом.

4. Насильство — це гальмо, а не прискорювач.

Біль, приниження та страх ламали крила тисячам талантів. Репресивна педагогіка формує м'язовий панцир, який блокує інтуїцію та свободу. Ви маєте повне моральне і професійне право відмовитися від методів, які руйнують вашу психіку.

5. Пауза (інгібіція) важливіша за дію.

Майстерність полягає не в тільки тому, щоб зробити більше чи краще, а й в тому, щоб вчасно зупинити автоматичну реакцію страху чи затиску. Свідома пауза між стимулом і відповіддю — це простір, де народжується свобода вибору.

6. Кінезофілія як головний компас.

Рух має приносити радість. Якщо ваша практика викликає хронічний біль, огиду чи відчуття каторги — це сигнал помилок у «карті тіла». Шукайте траєкторії, які відгукуються «м'язовою радістю» та відчуттям легкості.

7. Самоспівчуття — це професійна гігієна.

Замініть жорстокого «внутрішнього критика» на уважного «внутрішнього наставника». Помилка на сцені чи в студії — це не вирок вашій цінності, а безпечний зворотний зв'язок від нервової системи. Вмійте пробачати собі недосконалість.

8. Валеологія — це частина сценічного костюма.

Сон, їжа, повітря та вода формують біохімію вашого натхнення. Ви не можете вимагати від мозку геніальних інсайтів, якщо не забезпечили його архітектурою ночі та якісним паливом. Ніч і тарілка — такі ж співавтори, як і ви.

9. Граматика ніжності.

Розмовляйте зі своїм тілом мовою дозволу, а не наказу. «Дозволь шії бути вільною», «я відчуваю тепло», «мій живіт спокійний» — ця лексика змінює нейронні шляхи та вимикає еволюційні програми виживання.

10. Пегас не возить вози.

Ваш талант, ваша енергія і ваше тіло створені для польоту, для гри, для естетики надлишку. Не дозволяйте нікому — ані токсичним педагогам, ані індустрії, ані власним неврозам — перетворювати ваш дар на механічну працю.

Словники та кодекси для вершника Пегаса

Будь-яка подорож вимагає мата. У попередніх розділах ми блукали лабіринтами нейробиології, спускалися в підземелля репресивної педагогіки та піднімалися на вершини розумного гедонізму. Але коли ви закриєте цю книгу і вийдете на сцену, сядете за мольберт чи підете до репетиційного залу, вам знадобиться швидкий доступ до суті.

Тут зібрані два словники. Перший — Міфологічний — допоможе вам не заблукати в метафорах, нагадуючи, що давні міфи були не просто казками, а точними описами психофізіології. Другий — Глосарій тілесної мудрості — перекладає складний науковий апарат на зрозумілу мову вашої щоденної практики.

Міфологічний словник: Архетипи та Метафори

Тут ми розшифруємо міфологічні образи, які пронизують книгу, щоб ви могли бачити за ними живу анатомію та психологію.

Пегас (Тіло-Співавтор)

У нашій оптиці Пегас — це не просто крилатий кінь, а архетип спритного, мудрого, одухотвореного тіла, здатного до польоту. Це тіло, яке не є «тяглою худобою» для перевезення академічних вимог, а виступає рівноправним партнером митця. Пегас літає не завдяки крилам самим по собі, а тому, що міцно стоїть на землі і має достатньо життєвої сили (профіциту), щоб дозволити собі розкіш творчості.

Медуза Горгона (Хронічний стрес та «Замри»)

Ідеальна метафора репресивної педагогіки, перфекціонізму та сценічного страху. Погляд Медузи перетворював живе на камінь. Так само діє на тіло артиста погляд «внутрішнього критика» або токсичного наставника: м'язи кам'яніють, дихання завмирає, формується «м'язовий панцир». Це еволюційна реакція нервової системи «замри» (freeze) у

відповідь на загрозу. Пегас народжується лише тоді, коли ми вчимося долати це скам'яніння.

Афіна Уздодержательниця (Мудра координація)

Афіна вручила Беллерофонту золоту узду для приборкання Пегаса. У термінах Миколи Бернштейна ця узда — це «сенсорні корекції». Вона не символізує насильницьке підкорення чи біль. Це образ точного, дбайливого налаштування: свідомість править тілом не через диктат, а через чутливу координацію, обмежуючи лише «надлишкові ступені свободи», щоб рух став легким і економним.

Беллерофонт (Его та Насильство)

Герой, який, засліплений гординою, спробував силоміць злетіти на Пегасі на Олімп і був скинутий на землю. Це вічне застереження для кожного митця: тіло не терпить насильства егоцентризму. Спроба керувати тілом нахрапом, ігноруючи його природну біомеханіку та втому, неминуче веде до професійних травм, вигорання та «падіння».

Гора Гелікон та Джерело Гіппокрена (Заземлення)

Коли гора Гелікон почала рости до небес від співу муз, Пегас вдарив копитом об землю, зупинивши хаос, і на місці удару забило джерело натхнення. Фундаментальне соматичне правило: справжня творча свіжість і політ думки народжуються не з безформного «літання в хмарах», а з точного, заземленого фізичного відчуття опори. Тіло організовує хаос емоцій.

Глосарій тілесної мудрості: Наукові та соматичні терміни

Тут ми перекладаємо складний науковий апарат на зрозумілу мову практики, даючи посилання на розділи книги.

Блукаючий нерв (Vagus Nerve)

Головна магістраль парасимпатичної нервової системи, наш внутрішній «нерв польоту». Він з'єднує мозок із серцем, легенями та кишківником. Активація вагуса (через подовжений видих, гудіння, холодну

воду чи м'який масаж шиї) переводить тіло з режиму паніки в режим відновлення та потоку.

Інгібіція (Inhibition)

(Техніка Александра) Мистецтво свідомої паузи. Це не пасивне розслаблення, а активне гальмування автоматичної, звичної реакції на стрес. Це простір між стимулом (наприклад, командою «грай») і вашою відповіддю, де ви встигаєте відмовитися від звичного затиску і обрати свободу.

Карта тіла (Body Map)

Внутрішнє нейрофізіологічне уявлення вашого мозку про власну анатомію. Якщо ви вважаєте, що *ваші руки починаються від плечей, а не від лопаток, ви будете хронічно перенапружувати м'язи*. Оновлення «карти тіла» повертає рухам природну точність і грацію.

Кінезофілія (Kinesiophilia)

Вроджена, генетично закріплена любов організму до руху. Репресивна педагогіка часто вбиває цю потребу, замінюючи її болем. Повернення кінезофілія — це повернення артисту права на тілесне щастя та «м'язову радість».

М'язова радість

Термін, який використовували Іван Павлов та Микола Бернштейн. Стан глибокої ейфорії та задоволення, що виникає, коли рух стає ідеально скоординованим, а нервова система «перекладає» тягар управління на нижчі рівні, звільняючи свідомість для чистої творчості.

Мережа пасивного режиму роботи мозку (DMN)

Нейронна мережа, яка активується, коли ми не зайняті зовнішнім завданням. Вона відповідає за саморефлексію, блукання розуму та «ментальну жуйку» (румінацію). Гіперактивність DMN — це фізіологічна основа синдрому «самозванця» та сценічної тривоги. Соматичні практики та мудри допомагають деактивувати її, повертаючи артиста в стан «тут і зараз».

Первинний контроль (Primary Control)

(Техніка Александера) Вроджений динамічний баланс між головою, шиєю та хребтом. Коли голова вільно збалансована на вершині хребетного стовпа, вона активує природні механізми випрямлення та подовження торса, забезпечуючи незалежну й економічну роботу всього тіла.

Соціальний джетлаг

Метаболічний та когнітивний дисонанс, який переживають артисти з пізнім хронотипом («сови»), змушені жити за розкладом ранніх лекцій та репетицій. Організм щотижня переживає стан, аналогічний перельоту через кілька часових поясів, що веде до творчого вигорання та інсулінорезистентності.

Сомато-вегетативні рефлекси

Механізм, завдяки якому розмова з власним тілом стає наукою. Пропріоцептивна імпульсація від м'язів (наприклад, при виконанні мудри чи легкого стретчингу) здатна переналаштовувати роботу внутрішніх органів та вегетативної нервової системи, знімаючи біль, змінюючи температуру шкіри та заспокоюючи серцевий ритм.

Его-деплеція (Ego Depletion)

Виснаження ресурсу вольового контролю через хронічний стрес, хаотичний графік або відсутність передбачуваності. Коли его-деплеція настає, артист втрачає здатність до саморегуляції і стає вразливим до емоціогенного харчування, паніки та тілесних затисків.

Лист до Пегаса

(замість післямови — орфічний гімн)

О, Пегасе мій, крилатий і земний — прости!

Скільки років я дивився (-лась) на тебе як на коня, що тягне віз думки, — а не як на того, хто вміє літати. Скільки разів я тримав (-ла) тебе в стайні розуму, годуючи сухим сіном обов'язку, а воду живу — радість дотику, радість руху — підносив (-ла) тобі нечасто, наче нагороду, яку треба заслужити. Я вірив (-ла), що ти — гріховний. Що плоть твоя — це те, що тягне вниз, тоді як душа — те, що тягне вгору. Який (-а) же я був (-ла) невіглас, друже мій давній: ти й був душею, що має крила. Я просто не вмів (-ла) дивитись.

Слава тобі, Пегасе, що терпів мою недовіру!

Слава тобі за споглядальну ранкову каву, що гріє долоні раніше, ніж розум встигає прокинутись і почати тривожитись.

Слава за чужу руку в моїй — за оте тепло, що не потребує жодного аргументу, жодного доказу, жодної дисертації.

Слава за усмішку, з якою прокидаєшся, ще не пам'ятаючи імені дня, — за ту секунду свободи перед тим, як свідомість знов візьме кермо.

Слава за березовий віник у лазні, за биття, що не б'є, а пробуджує, за пару, що пахне літом серед зими.

Слава за втому в кінці чесного дня, поетичну прогулянку в парку — та за той сон без сновидінь, що є найщедрішим даром тіла розуму.

Ти, що возносив героїв до зірок і скидав необачних у драговину — і в цьому теж була мудрість, бо хто не впав з тебе хоч раз, той не дізнався, скільки важить власна гординя. Беллерофонт хотів сісти на Олімп без запрошення — і ти, вірний собі, повернув його на землю. Дякую тобі за всі

мої падіння: кожне з них було лекцією, яку розум сам нізащо не прочитав би собі вголос.

Не вимагаю більше нічого. Ні нової мудрості, ні нового тексту, ні нового доказу.

Будь зі мною. Носи мене обережно крізь дні, що лишилися. Дай мені впізнавати радість, коли вона приходить у простому — у зручній позі, у повному диханні, у дотику, у втомі мускулів після чесної праці, у насолоді спогладального життя — і не відвертатися від неї, шукаючи десь вищого смислу. Бо ти й є смисл, коли лешиш. І нехай ці крила, які я так довго не помічав (-ла) на твоїх лопатках, несуть нас обох — нерозлучних, землю і небом в одному тілі — до сузір'я, де чекає Афіна з вуздечкою з ласки, а не з примусу.

Хай буде так!