

УДК 10.31318/2522-4190.2026.145.356085

DOI:

ОБОЛЕНСЬКА М. М.

Оболенська Марія Михайлівна — кандидат мистецтвознавства, викладач кафедри інтерпретології та аналізу музики, провідний концертмейстер Харківського національного університету мистецтв імені І. П. Котляревського (Харків, Україна).

ORCID: ID: <https://orcid.org/0000-0002-4044-9633>

maria.obolenska@num.kh.ua

© Оболенська М. М., 2026

СОМАТИЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СТРУКТУРІ ЕМОЦІЙНОЇ ВИРАЗНОСТІ ПІАНІСТА В АНСАМБЛІ

Обґрунтовано роль соматичного інтелекту як тілесно усвідомленої компетенції піаніста в ансамблевому виконавстві. Соматичний інтелект сприяє саморегуляції, емоційній чутливості та якості музичного діалогу з партнерами. Вперше в українському музикознавстві акцентовано відсутність системного підходу до соматичного інтелекту у професійній підготовці піаністів (зокрема в контексті камерного музикування). Проаналізовано у компаративному аспекті найбільш поширені світові соматичні методики (*Alexander, Feldenkrais, Timani, Piano-Yoga, Piano-Somatic*) з позиції їхньої релевантності саме для ансамблевої взаємодії. Підкреслено, що такі практики значно знижують психологічну напругу, підвищують технічну ефективність та відкривають простір для тілесно-емоційного резонансу. Соматичний інтелект визначено як здатність усвідомлювати власні рухи та зчитувати мікросигнали партнера, що забезпечує точну координацію в реальному часі. Окрему увагу приділено дотику до інструмента як джерелу сенсомоторного задоволення, що виступає мотиваційним чинником і основою виразності. Саме тілесна насолода від дії активує інтенцію артикуляції та поглиблює спільне естетичне переживання в ансамблі. Систематизовано методичні орієнтири — розвиток дихання, координацію рухів, тілесну антиципацію, інтонаційний дотик, вибір аплікатури як основу емоційного інтонування. Доведено, що розвинене тілесне відчуття є потужним технічним ресурсом, ба більше, фундаментом емоційної автентичності ансамблевого музикування, у якому звучання постає як втілення глибокого тілесно-інтерперсонального зв'язку. Уміння прогнозувати дії партнерів, узгоджувати динаміку та темп значною мірою залежать від тілесної регуляції. Соматична чутливість дозволяє швидше «зчитувати» наміри колег через мікрожести і рухові імпульси, що перетворює ансамбль на єдиний організм. Соматичний інтелект є тією внутрішньою основою, що поєднує тілесне, емоційне й когнітивне у камерному виконавстві.

Ключові слова: камерний ансамбль, соматичний інтелект, емоційний інтелект, психологія виконавського процесу, інтерпретація, емоційна інтеракція, методика гри на фортепіано.

Вступ. Система професійної музичної освіти в Україні значною мірою спирається на традиційні педагогічні підходи, у яких головну увагу приділено дисципліні, наполегливості та технічній витривалості музиканта. У такій парадигмі тіло часто постає лише інструментом, що має підпорядковуватися волі та свідомості, а біль чи перенапруження сприймаються як природна частина процесу навчання. Подібний підхід призводить до ігнорування тілесних сигналів, накопичення травм та формування у музикантів хронічних проблем.

У західних країнах зсув у бік тілесної усвідомленості стався відносно нещодавно: методики Александера, Фельденкрайза, а згодом й інноваційні авторські системи на кшталт Піано-Йоги чи Піано-Соматики увійшли до музичної педагогіки лише напочатку XXI століття. Тим не менш, уже сьогодні вони визнані як ефективні інструменти профілактики професійних травм, розвитку художньої виразності та зниження психологічного стресу.

У контексті української професійної освіти подібні підходи поки що відсутні. Їхнє ігнорування може пояснюватися не лише інерційністю радянської системи, яка традиційно протиставляла силу волі і дисципліну будь-яким альтернативним методам, але й глибиннішими культурними чинниками. Зокрема, релігійно-філософська традиція, у якій тіло розглядається як другорядне відносно душі, могла сформувати певне знецінення тілесності у сфері мистецтва. В результаті тіло музиканта трактується як підлеглий механізм (а не активний співтворець), що «зношується» в процесі служіння високому мистецтву.

Отже, постає проблема: у професійній музичній освіті досі бракує тілесно усвідомлених практик, спрямованих на гармонізацію фізичного, психічного й творчого вимірів діяльності музиканта. Її розв'язання вимагає критичного переосмислення традиційної педагогічної моделі та інтеграції до освітнього процесу сучасних міждисциплінарних методик, що розглядають тіло як рівноправний вимір музичного мислення й виконавської культури.

Наступним шаром проблеми є той факт, що зазвичай у традиційній музичній освіті головна увага приділяється формуванню сольних виконавських навичок, де домінує індивідуальна робота над технікою, звуковидобуванням і сценічною витривалістю. Ансамблеве ж виконавство зазвичай трактується як «надбудова» над сольними навичками: передбачається, що музикант, який володіє інструментом, автоматично зможе інтегруватися в ансамблевий контекст. Насправді камерне музикування висуває якісно інші вимоги до музиканта. Саме тут стає актуальним концепт соматичного інтелекту як здатності усвідомлено керувати тілом, відчувати його як інструмент вираження й водночас канал взаємодії з іншими музикантами.

Аналіз публікацій. Корпус наукових досліджень, які слугували основою для написання статті, можна поділити за наступними категоріями: тілесний інтелект людини [Сілютіна, 2024]; питання тілесної усвідомленості в системі музичної освіти [Candisano Mera et al., 2023; Noulis, 2014]; фортепіанні практики, що використовують соматичні методики [Piano Somatics, Piano-Yoga, Alexander Technique Piano Lessons, Timani Somatic Method]; експериментальні дослідження взаємодії в камерних ансамблях [Cotter Lockard, 2012; Bishop et al., 2019; Wood et al., 2022].

У статті Доріан Коттер-Локард [Cotter-Lockard, 2012], присвяченій вивченню зв'язку соматичної усвідомленості з емоційною виразністю у струнному квартеті, розгортається феноменологічний аналіз того, як тілесна усвідомленість (*somatic awareness*) та тілесно усвідомлена експресія (*embodied expression*) формують спільне «ми-переживання» (*we-presence*) в ансамблі. Ключовою теоретичною опорою виступають ідеї Альфреда Шюца (Alfred Schütz) про взаємне налаштування (*mutual tuning-in relationship*), які авторка застосовує до камерного ансамблю як спільно налаштованої системи виконавців. Дослідження спирається на матеріали дисертаційної роботи авторки, у якій детально описані стратегії репетицій та методи командної взаємодії як інструменти тілесно-емоційної координації у струнному квартеті *Cavani String Quartet*. Практики візуальної комунікації та тілесного розігріву демонструють

ефективні інструменти формування соматичної узгодженості, які, на нашу думку, можуть бути інтегровані і в підготовку піаністів-ансамблістів.

У статті «*Moving to Communicate, Moving to Interact: Patterns of Body Motion in Musical Duo Performance*» («Рух для спілкування, рух для взаємодії: закономірності рухів тіла у виконанні музичного дуету») досліджено, коли і як у дуетах (кларнет і фортепіано) виникає візуальне сигналювання та моторна взаємодія [Bishop et al., 2019]. Проаналізовано рухи голови та міжвиконавську координацію за різних умов: до/після репетиції, з/без зорового контакту, у фрагментах з нерегулярним метроритмом. Емпірично доведено, що тілесні жести є не лише комунікацією задля синхронізації, а й носіями емоційної взаємодії, де нові інтерпретаційні ідеї народжуються «поміж» виконавцями. Автори розрізняють *signalling* (цілеспрямовані, диригентоподібні жести) та *interaction* (двостороння, часто передрефлексивна ко-регуляція рухів). Соматичний інтелект дає м'язову основу для обох режимів: і для свідомих сигналів (керовані жести), і для безсвідомого взаємного налаштування. У періодах темпоритмічної нестабільності підсилюється візуальна взаємодія та згладжуються рухи — саме в цих умовах у піаніста часто «вмикається» тонке фразувальне дихання, мікроагогіка, мікродинаміка. Отже, тілесна узгодженість слугує ресурсом для емоційної виразності у найвразливіших місцях твору.

Колективне дослідження американських музикознавців «*Creating a shared musical interpretation: changes in coordination dynamics while learning unfamiliar music together*» («Створення спільної музичної інтерпретації: зміни в динаміці координації під час спільного вивчення незнайомої музики») містить висновки про те, що узгодженість тілесних рухів зумовлює узгодженість внутрішніх інтерпретацій [Wood et al., 2022]. Зі становленням спільної інтерпретації ансамблеві музиканти демонструють зростання соматичної конвергенції (подібність рухів) та зменшення потреби у явних тілесних підказках. Автори експериментально доводять, що соматичний інтелект піаніста виступає механізмом, який спершу підтримує емоційну ко-регуляцію через видимі жести, а в подальшому стабілізує емоційну виразність в режимі спільної внутрішньої моделі, мінімізуючи комунікаційні витрати.

Оригінальним вбачається експеримент японських дослідників [Furuya et al., 2023], під час якого піаністу надягали на руки екзоскелет, що дозволяв рухати пальцями ззовні. Проаналізовано пасивні рухи музиканта, які він не виконував самостійно. Це дозволило ізолювати соматосенсорне сприйняття від свідомої моторної активності. Експеримент дозволив побачити, що навіть без активного тренування пасивне проживання рухів допомагає мозку краще координувати пальці й тим самим довів вплив соматичного інтелекту, що діє на рівні відчуттів, а не свідомих зусиль. Соматичне відчуття (внутрішнє відчуття тіла) має ключове значення у розвитку й реалізації моторики, зокрема в музиці, де виконавці оперують великою кількістю дрібних, швидких рухів пальців. Це дослідження є чудовим прикладом того, як соматичний інтелект як тілесна обізнаність, що не завжди усвідомлюється, відіграє важливу роль у розвитку піаніста, особливо в ансамблевій грі, де точність і координація мають першорядне значення. Досвід тіла, навіть без свідомої участі, формує нові нейронні зв'язки, що веде до вищого рівня майстерності.

Упродовж останніх десятиліть соматична освіта посідає дедалі важливіше місце у професійній підготовці музикантів. Її мета полягає і у покращенні фізичного стану виконавця, і в розширенні психофізичних можливостей, що безпосередньо впливають на якість музичного виконання. В основі соматичного підходу закладена ідея інтеграції тіла й свідомості, де суб'єктивне тілесне сприйняття стає джерелом

навчання та вдосконалення виконавських навичок. Термін «соматичне виховання» (від грец. *soma* — тіло) був уведений Томасом Ханною у 1976 році. У його розумінні соматика є сферою знань і практик, які поєднують тілесну терапію та освіту з метою підвищення самосвідомості й усвідомленого контролю над тілесними процесами. Як зазначає Крістос Нуліс [Noulis, 2014], соматичне виховання в контексті гри на фортепіано можна розглядати як методологічну альтернативу традиційному підходу до навчання, адже воно базується на сприйнятті себе зсередини, у першій особі. Дослідження зосереджене на трьох практиках: техніці Александера, йозі та методі Пілатеса, як на формах соматичного втручання. Результати свідчать про позитивний вплив означених практик на фізичний і психологічний комфорт піаністів, зниження тривожності, покращення координації та дихання, що зрештою сприяє безперервному художньому розвитку.

У колективній праці іспанських викладачів фортепіано [Candisano Mera et al., 2023] простежується зростаючий інтерес до соматичних методик у системі професійної музичної освіти Іспанії. Автори вказують на чотири основні напрями застосування соматички у консерваторіях: соматична освіта як окрема дисципліна; ергономіка й техніка постави; тілесна комунікація та рухова координація; ментальні практики для підвищення концентрації. Попри відсутність усталеної методології, дослідження показує позитивні ефекти соматичного навчання: підвищення тілесної обізнаності, зменшення напруги, покращення якості руху, що безпосередньо впливає на виконавську свободу і виразність. У дисертації Хосе Августіна Кандісано Мера [Candisano Mera, 2020] наголошується на необхідності включення соматичної освіти вже на ранніх етапах навчання. Аналіз навчальних програм та інтерв'ю з викладачами показали, що ці підходи значною мірою сприяють фізичному благополуччю студентів, збагачують їхній емоційний та художній досвід.

Підсумовуючи, відзначимо, що в сучасному світі спостерігається стійке зростання інтересу до інтеграції соматичних практик у різні сфери людської діяльності, зокрема у професійну підготовку піаністів.

Мета статті — обґрунтувати роль соматичного інтелекту як тілесно усвідомленої компетенції піаніста в ансамблевому музикуванні, що покращує саморегуляцію в контексті емоційної інтеракції з партнером.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що вперше в українському музикознавстві системно проблематизовано брак уваги до соматичного інтелекту в професійному розвитку піаністів зокрема та відсутності ансамблевого вектора його застосування загалом. Запропоновано компаративний аналіз найпоширеніших у світі соматичних методик (*Alexander, Feldenkrais, Timani, Piano-Yoga, Piano-Somatic*) з точки зору їх релевантності саме для ансамблевої взаємодії. Попри наявність відповідних шкіл за кордоном, в Україні ця тематика поки що не представлена на системному рівні. Запропоновано дефініцію соматичного інтелекту піаніста-ансамбліста як здатності тілесно усвідомлювати й узгоджувати власні психофізіологічні реакції з емоційним станом партнера, що сприяє досягненню спільної інтерпретації музичного твору.

Методологічне підґрунтя дослідження спирається на комплекс загальних і спеціальних методів та підходів, серед яких: *компаративний підхід* — порівняння сучасних соматичних методик, що залучаються до організації фортепіанного виконавства; *метод моделювання* — адаптація існуючих методик до ансамблевого виконавства; *системний метод* — обґрунтування функціонування соматичного інтелекту як базової ланки для успішної роботи емоційного й когнітивного інтелектів.

Результати дослідження. Оскільки в україномовному музикознавстві відсутні системні праці, присвячені соматичному інтелекту виконавця, вбачаємо доцільним звернутися до популярно-наукової книги з психології доктора філософії Олени Сілютіної (2024), у якій послідовно розкриваються питання тілесного інтелекту людини. Авторка обґрунтовує факт вродженої первинності тілесного інтелекту як сукупності біологічних функцій організму, що відповідають за сприйняття зовнішніх і внутрішніх сигналів: «Ще до того, як індивід опанує навички раціонального мислення, мозок самостійно обробляє інформацію, отриману від своєї сенсорної системи через органи чуття (перцепція) <...> мозок також зчитує і внутрішню інформацію (пропріоцепція). <...> Це і є первинна форма інтелекту як тілесного, соматичного, адапційного, регуляторного. Інтелекту, що забезпечує виживання» [Сілютіна, 2024, с. 36, 37]. Піаністи досить тривалий час проводять у сидячій позі, і не завжди ця поза є фізіологічно правильною, що призводить до скутостей, болей, зацимлень тощо. Піаніст має кожні 40–60 хвилин відволікатися від інструмента і переводити тіло в інший «режим»: «Практично не існує професій, які б не були носіями ризиків для здоров'я і життя. Тому для кожної людини важливо усвідомлювати, які саме ризики несе в собі їхня професія та навчитися компенсувати шкідливий вплив» [там само, с. 341].

Повторювані дії стають навичками, а емоційні реакції набувають статусу шаблонів. Окрім фізіологічних «надбань», організм запам'ятовує емоційний стан, з яким виконується певний фрагмент музичного твору, оскільки емоції тісно пов'язані з тілесністю. Тож надважливою є репетиція штучних емоцій, котрі музикант прагне втілити у фінальному виконанні, зокрема через характер дотику (артикуляція, туше). У контексті гри на фортепіано феномен дотику набуває не лише технічного, а й глибоко філософського виміру. Згідно з М. Мерло-Понті (Maurice Merleau-Ponty), саме дотик має феноменологічну перевагу над іншими відчуттями, оскільки безпосередньо пов'язує суб'єкта з тілесним світом і відкриває шлях до тілесно усвідомленого буття. Для піаніста дотик до інструмента є актом первинної присутності, у якому взаємодія з фортепіано набуває естетичної та екзистенційної глибини. Руки музиканта стають не просто засобом технічного контролю, а й передачі інтенцій, енергії, емоційного змісту.

У соматичних підходах (як і в тілесно-орієнтованій терапії) руки розглядаються як основний інструмент чуттєвої взаємодії зі світом. Як зазначає О. Сілютіна: «Енергетична функція рук — одне із чудодійних творінь природи. Руки наділені здатністю як віддавати енергію, так і отримувати. Через руки проходять всі біоенергетичні потоки більшості життєво важливих органів людини. <...> Руки, немов провідник, передають від нас до іншої живої істоти наші почуття: любов, турботу, ласку, підтримку, схвалення, підбадьорення, співчуття» [Сілютіна, 2024, с. 127]. У цьому сенсі руки піаніста більш ніж джерело звуку — вони є медіатором емоційного зв'язку з партнерами по ансамблю та слухачем. Кожен дотик до клавіші є більше ніж просто механічна дія. Це жест тілесної виразності, через який розкривається внутрішній афект музиканта. Руки відчувають опір клавіш, їхню пружність, температуру, глибину занурення, що створює унікальну сенсомоторну палітру. Як результат виникає звукове втілення емоційної інтенції, що базується на соматичній чутливості. В ансамблевому контексті це стає ще більш значущим, оскільки вимагає одночасної чутливості до себе, до інструмента і до партнера, формуючи єдине поле дотику — фізичного, емоційного та музичного.

Важливим фактором при «спілкуванні» з інструментом через дотик є прагнення до задоволення як внутрішній сенс будь-якої виконавської дії. Саме через дотик піаніст відкриває можливість відчуття глибокої насолоди від процесу творення

звуку. Дія тут не є лише функціональною чи технічною. Вона спрямована на досягнення внутрішнього стану задоволення, що стає рушієм мотивації та джерелом творчої свободи. Цей принцип однаково важливий як у сольному музикуванні, так і в ансамблевому виконанні. У самостійній роботі прагнення до задоволення активує соматичний інтелект: кожен жест, кожен дотик до клавіші переживається як сенсомоторна насолода, що структурує процес навчання і перетворює рутинні вправи на досвід тілесно-емоційного збагачення. У процесі репетицій з партнером така установка трансформується у спільне переживання. Музиканти створюють поле колективної насолоди від гри, де задоволення набуває інтерактивного характеру і є не наслідком, а передумовою художньої виразності: підсилює інтенціональність артикуляції, робить дотик до інструмента більш чутливим і зрештою, сприяє народженню спільного естетичного досвіду, вкоріненого у тілесності музиканта.

Вибір аплікатури є одним із ключових проявів соматичного інтелекту піаніста, оскільки безпосередньо визначає якість рухової організації та виразність виконання. Аплікатура має забезпечувати максимально економічну й елегантну гру, уникаючи зайвих чи неприродних рухів. У швидкому темпі така організація є критичною, адже надмірна жестикуляція чи нераціональні переміщення пальців здатні порушити загальний моторний ритм і збити динаміку музичного потоку. Натомість у повільному темпі аплікатурні рішення мають сприяти плавності звуковедення та підтриманню легатності, що вимагає особливої тілесної чутливості й сенсомоторної антиципації. Аплікатура постає як тілесно усвідомлений вибір, що інтегрує моторну економію, емоційну виразність та стильову відповідність інтерпретації.

Ще однією надважливою умовою при виконанні будь-якої дії постає усвідомленість. У цьому контексті О. Сілютіна спирається на авторів відомих тілесних практик: Ошо (Osho Rajneesh), Вільгельма Райха (Wilhelm Reich), Моше Фельденкрайза (Moshé Feldenkrais), Юджина Джендліна (Eugene Gendlin), Фредеріка Александра (Frederick Alexander), Томаса Ханни (Thomas Hanna), Александра Лоуена (Alexander Lowen). Узагальнюючи досвід попередників, дослідниця резюмує: «Зосереджена увага (усвідомленість) допомагає дослідити рух та покращити його, змінити давні звички, які можуть викликати напругу, біль або просто обмежувати рухливість» [Сілютіна, 2024, с. 223]. Усвідомленість у рухах піаніста виконує подвійну функцію: з одного боку, підвищує технічну ефективність і зменшує ризики фізичної перенапруги; з іншого — відкриває простір для більш щирого та точного вияву емоцій у процесі сольної та ансамблевої гри. Це дозволяє піаністу перейти від механічного відтворення звукового матеріалу до емоційно забарвленої інтерпретації, де кожен рух і кожен дотик стають смислотворчими.

У сольному фортепіанному виконавстві контроль точності рухів, попри свою важливість, має певну ступінь варіативності. Виконавець у цьому випадку спирається на власну соматичну чутливість і слуховий контроль, що дозволяє йому в процесі гри динамічно коригувати незначні неточності або варіативно інтерпретувати музичний текст. Соматичний інтелект як внутрішнє знання про тіло та рух, сформоване через тілесний досвід, функціонує тут як інструмент індивідуальної оптимізації техніки та виразності. Натомість у камерному ансамблі вимоги до точності моторних дій зростають. Виконавець більше не може покладатися лише на власну інтерпретацію та моторну адаптацію, адже має діяти в межах узгодженої темпоритмічної та артикуляційної структури, що залежить від взаємодії з партнером. У таких умовах соматичний інтелект набуває міжособистісного виміру, в якому, окрім здатності відчувати власне тіло, необхідно вміти тілесно «зчитувати» сигнали партнера через мікрорухи,

дихання, коливання ритму і навіть мікроскопічні зміни динаміки. Це вимагає високого рівня сенсомоторної координації, здатності до тонкого регулювання зворотного зв'язку і постійного перебування у стані тілесної взаємної уваги. Отже, у контексті ансамблевого виконання соматичний інтелект музиканта залучений глибше ніж при сольній грі й значною мірою відповідає за ефективність музичної взаємодії.

Соматичний інтелект піаніста-ансамбліста реалізується через низку ключових тілесно усвідомлених практик, що забезпечують глибший рівень емоційної та комунікативної взаємодії з партнерами. Зокрема, важливою є здатність зчитувати стан іншого музиканта не лише аудіально, а й за допомогою візуального аналізу його мікрорухів. Така сенсомоторна чутливість створює умови для більш точного налаштування на партнера в режимі реального часу.

Тілесна регуляція виконавської виразності — ще один сутнісний компонент соматичного інтелекту. Вона включає свідоме використання жестів, мікроколивань корпусу та оптимальної постави, які підсилюють експресію та знижують ризик фізичного й емоційного виснаження. Особливу роль у цьому процесі відіграє дихання як ритмічний і сенсорний міст, що об'єднує музикантів у єдину дихальну й емоційну систему ансамблю.

Нарешті, соматичний інтелект виконує профілактичну функцію, зменшуючи вірогідність виникнення сценічного тремтіння, перенапруги та стресових реакцій, які можуть спотворити якість артикуляції. Адже артикуляція є звуковим жестом, у якому виявляється весь тілесно-емоційний комплекс виконавця. Жорсткість тіла транслюється в агресивну чи різку звукову подачу, приглушена емоція породжує мляву фразировку, а когнітивна неузгодженість з афектом — стилістичний дисонанс. Таким чином, артикуляція постає як дзеркало тілесної присутності, емоційного стану й інтелектуального вибору музиканта, що є основою цілісної ансамблевої інтерпретації.

Враховуючи фізіологічні, психічні та психологічні особливості фортепіанного виконавства, у сучасному світі стали з'являтися методики соматичного вдосконалення, адаптовані саме для потреб піаніста. Так виникла *Piano-Yoga* — інноваційна методика у фортепіанному мистецтві. Її засновниця — Євгенія Чудинович, більше відома під творчим псевдонімом GÉNIA, піаністка українського походження, яка розпочала свою музичну освіту в Харкові під керівництвом Регіни Горовиць — сестри видатного піаніста Володимира Горовиця. Навчалася у спеціалізованій школі для обдарованих дітей та у Харківському інституті мистецтв (клас Сергія Юшкевича), а пізніше продовжила освіту у Великій Британії в *Guildhall School of Music & Drama* та *Trinity College of Music*. Професійний досвід привів виконавицю до усвідомлення типових проблем піаністів: фізичне перенапруження, м'язові затиски, сценічна тривога та психологічний стрес. Прагнучи знайти ефективне вирішення цих труднощів, Є. Чудинович здобула кваліфікацію викладача йоги у *British Wheel of Yoga* і як наслідок, розробила власну методику — *Piano-Yoga*. Ця система поєднує академічну строгість класичної піаністичної школи з принципами йоги, що базуються на дихальних практиках, роботі з поставою, усвідомленості рухів та спеціальних вправах для розвитку сили і гнучкості рук.

Особливістю підходу є його багатовимірність: *Piano-Yoga* водночас розвиває технічні навички та формує психофізичну стійкість виконавця. Методика дозволяє підвищувати концентрацію уваги й ефективність занять, зміцнювати м'язи пальців і кистей без надмірного напруження, коригувати поставу та досягати свободи гри, долати сценічне хвилювання завдяки поєднанню руху й усвідомленості, розширювати

технічні можливості навіть у піаністів із невеликими руками, відкриваючи доступ до більш складного репертуару.

Практична реалізація методики була викладена у першій книзі серії «*Transform Your Hands: A Complete Ten Week Course of Piano Exercises*» [Génia et al., 2009]. У ній представлений комплекс вправ, спрямований на розвиток сили, витривалості та гнучкості, що забезпечує відчутний результат уже протягом перших тижнів занять. Виконання програми сприяє збільшенню розмаху пальців, вільнішому володінню клавіатурою та формуванню більшої пластичності рухів. Підкреслимо, що *Piano-Yoga* є не збіркою технічних вправ, а цілісною системою гармонізації тіла, свідомості та виконавської практики. Її принципи спираються на закони руху, силу тяжіння та контроль дихання, що робить гру на фортепіано більш органічною і виразною. Водночас методика виконує функцію профілактики перевтоми та травм, сприяючи формуванню здорового підходу до музичної діяльності.

Не менш інноваційною постає методика гри на фортепіано *Piano Somatics*, заснована на синтезі класичної піаністичної техніки та підходів тілесної усвідомленості, зокрема методики Фельденкрайза. Її розробник — канадський піаніст Алан Фрейзер (Alan Fraser), відомий своїми книгами про розвиток фортепіанної техніки. Він детально аналізує вроджену структуру та функції людської руки задля розкриття її сили, з метою замінити напругу або надмірне розслаблення ефективною активацією м'язів: «Фортепіано неймовірно чутливе до вашого внутрішнього стану. Воно відчуває вас, відчуває, як ви рухаєтесь. Те, як воно реагує у звуці, є точним відображенням вашого внутрішнього світу. Коли ви переносите музичну структуру на рухи гри на фортепіано — ваш фізичний жест є прямим відображенням вашого музичного наміру» [*Piano Somatics*]. *Piano Somatics* моделює піаністичне мистецтво як складну, тілесно вкорінену практику, де рух, вага, дихання і увага в тілі є невід'ємними від формування якісного звуку та виразності. Такий педагогічний підхід інтегрує знання з анатомії, фізіології, музикознавства, щоб забезпечити більш здорову, ефективну та витончену гру.

Попри різні джерела натхнення та педагогічні традиції, методики *Piano-Yoga* та *Piano Somatics* об'єднують спільне прагнення інтегрувати тілесну усвідомленість у фортепіанну практику. Обидві системи позиціонуються як інноваційні відповіді на виклики сучасного піанізму: фізичне перенапруження, травматизація, сценічна трижність, психологічний стрес та обмеженість традиційних технічних підходів.

Ще однією популярною тілесною практикою є Техніка Александера, на яку спираються сучасні викладачі фортепіанної гри. Зокрема, Джесс Альбертін (Jess Albertine) на своєму сайті *Open Mind Alexander Technique* пропонує заняття, які ґрунтуються на принципах рухової легкості (*movement ease*) та усвідомлення себе як суб'єкта власного руху (*self-ownership*). Ці практики спрямовані на широке коло реципієнтів і допомагають покращити відчуття власного тіла, усвідомлення якості рухів та зменшення перевантаження.

Лінда Сапонара (*Lynda Saponara*) на сайті *Princeton Piano Teacher* інтегрує техніку Александера в уроки гри на фортепіано. Ключовий акцент робиться на поступовій зміні дрібних звичок (*small shifts in habits*). При цьому метою є не радикальна трансформація, а скоріше оптимізація рухів: зменшення больових відчуттів, втоми, поліпшення ефективності техніки, та прагнення зробити гру більш комфортною.

Техніка Александера є дієвим інструментом удосконалення піаністичної практики, оскільки сприяє розвитку тілесної усвідомленості, що допомагає уникати перенапруги, травм і надмірного навантаження. Вона оптимізує технічні навички через корекцію дрібних звичкових рухів від положення рук до роботи спини, плечей і

дихання. Крім того, методика позитивно впливає на психологічний стан виконавця, знижуючи рівень тривожності та сценічного стресу, що підсилює концентрацію та якість творчої інтерпретації. Разом із тим, практика вимагає значної уваги й часу, адже зміни часто неочевидні на початковому етапі. Її ефективність також залежить від компетентності викладача й індивідуальних особливостей музиканта — його анатомії, попереднього досвіду та фізичного стану.

Соматичним підходом, що органічно адаптується в музичне мистецтво, є метод *Timani*, розроблений піаністкою та соматичним терапевтом Тіною Маргарет Нільсен (Tina Margareta Nilssen). Його суть полягає у поєднанні глибоких знань анатомії, механіки руху та дихання з музичною практикою. Цей метод концентрує увагу на тілесній та емоційній складових, тісно пов'язаних між собою [Détári et al., 2022]. Музиканти, які працюють із методом *Timani*, часто відзначають зниження тривожності, зростання впевненості та покращення самосприйняття. Це важливо, оскільки емоційний стан безпосередньо впливає на якість виконання, зокрема в ансамблевому контексті, де важлива відкритість, чутливість до партнера та готовність гнучкості в інтерпретації. Практика починається з відчуття тіла без інструмента і поступово інтегрується із грою. Важливо, щоб соматичні вправи не існували окремо, а були пов'язані з музичним процесом. Більшість досліджень методу *Timani* зосереджені на індивідуальній грі. Водночас ансамблева гра вводить додаткові чинники: взаємодію, спільне дихання, темп, баланс. Метод *Timani* демонструє, що фізичний стан музиканта має ключовий вплив на техніку, виразність і психологічну готовність.

У процесі ансамблевої гри завдяки тілесній організації руху, свободи рук і корпусу, синхронізації дихання та мікрорухів із партнерами піаніст виходить за межі власної партії, відчуваючи ансамбль як єдину тілесно-ритмічну систему. Тіло стає засобом невербальної взаємодії. Пози, жести, навіть ритм дихання функціонують як сигнали, які допомагають передати інтерпретаційні наміри партнерам. Саме тілесна свобода відкриває можливості для автентичного емоційного висловлювання. Коли тіло розкріпачене, знімаються внутрішні бар'єри, а емоційний інтелект отримує природний простір для прояву. У цьому сенсі соматичний інтелект виступає передумовою емоційної виразності. Когнітивний вимір ансамблевої гри як уміння прогнозувати дії партнерів, узгоджувати динаміку та темп також значною мірою залежить від тілесної регуляції. Соматична чутливість дозволяє швидше «зчитувати» наміри колег через мікрожести і рухові імпульси, що перетворює ансамбль на єдиний організм. Таким чином, саме соматичний інтелект є базовою ланкою, що поєднує фізичне, емоційне й когнітивне у камерному виконавстві. Тіло стає не пасивним «механізмом» для відтворення звуків, а активним співтворцем ансамблевої виразності.

Соматичний інтелект піаніста-ансамбліста — це інтегральна тілесно-психологічна компетенція, що охоплює здатність піаніста усвідомлювати власний тілесний стан, регулювати психофізіологічні реакції та координувати їх із емоційною динамікою партнера по ансамблю. Такий інтелект виявляється у здатності до сенсомоторної антиципації, моторної організації та тілесної чутливості, які забезпечують спільну емоційну інтерпретацію музичного твору та сприяють глибшій інтеракції на рівні невербальної комунікації.

Висновки та перспективи дослідження. Проведене дослідження підтвердило, що соматичний інтелект як усвідомлене володіння тілом, тілесна чутливість і пам'ять, є базовим чинником формування емоційної виразності піаніста. Феномен не обмежується лише технічною моторикою — він виступає посередником між тілесністю та емоційним змістом інтерпретації, створюючи умови для глибшого переживання та

передачі музичного змісту. Тілесна свідомість піаніста дозволяє гнучко регулювати динаміку, агогіку та темброву палітру, що безпосередньо впливає на емоційне забарвлення ансамблевого звучання. При цьому розвинений соматичний інтелект сприяє емоційній ко-регуляції з партнером, забезпечуючи тонку міжособистісну взаємодію і створюючи простір емоційної злагодженості в ансамблевій грі.

Обґрунтовано доцільність впровадження соматичних практик, які вже успішно застосовуються до сольної фортепіанної гри (метод Фельденкрайза, техніка Александера, тілесно-орієнтовані вправи), у процес навчання піаністів, які спеціалізуються на камерному музикуванні. Ці практики посилюють емоційно-виразні можливості, знижують рівень напруги, розвивають тілесну усвідомленість, необхідну для ефективною взаємодії в ансамблі.

Узагальнено методичні орієнтири стосовно розвитку усвідомленого дихання, координації рухів, вибору аплікатури та тілесної антиципації як основи емоційного інтонування. Ці компоненти є ключовими для формування індивідуального виразного виконавства та ансамблевої взаємодії як складного міжсуб'єктного процесу. Розвинений соматичний інтелект є значним засобом уникнення технічних труднощів і фундаментом ансамблевої емоційної автентичності. Саме завдяки йому камерне музикування стає простором тілесно-емоційного резонансу виконавців. Таким чином, соматичне виховання в музичній освіті, особливо у грі на фортепіано, має потужний потенціал. Воно сприяє формуванню тілесної та емоційної свідомості, покращує фізичне здоров'я і відкриває нові горизонти художнього розвитку.

Подальші дослідження доцільно зосередити на інтеграції соматичного, емоційного та когнітивного інтелектів у виконавській практиці піаністів як у контексті сольного, так і ансамблевого музикування. Перспективним напрямом є моделювання універсальної системи вправ для саморозвитку музикантів на основі порівняння різних соматичних підходів та їх впливу на емоційно-виразні компоненти гри.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ДЖЕРЕЛ

1. Сілютіна О. Тілесний інтелект. Київ : Видавничий дім «АДЕФ-Україна», 2024. 392 с.
2. Alexander Technique lessons in the Denver area with Jess Albertine. URL: <https://www.openmindat.com/> (дата звернення: 11.11.2025).
3. Bishop L., Cancino Chacón C., Goebel W. Moving to Communicate, Moving to Interact: Patterns of Body Motion in Musical Duo Performance. *Music Perception*. 2019. Vol. 37. P. 1–25. DOI: <https://doi.org/10.1525/mp.2019.37.1.1>
4. Candisano Mera J. A., Franco Vázquez C., Gillanders C. Somatic education approaches in piano studies: A snapshot of Spanish conservatoire practices. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2023. Vol. 36. P. 380–385. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.07.005>
5. Cotter Lockard D. Playing in a String Quartet: Somatic Awareness and Embodied Expression. URL: <https://www.academia.edu/2329613/> (дата звернення: 20.12.2025)
6. Détári A., Nilssen T. M. Exploring the Impact of the Somatic Method «Timani» on Performance Quality and Musicians' Well-Being. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.834012>
7. Furuya S., Tanibuchi R., Nishioka H., Kimoto Y., Hirano M., Oku T. Passive somatosensory training enhances piano skill in adolescent and adult pianists: A preliminary study. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2023. Vol. 1519. No.1. P. 167–172. DOI: <https://doi.org/10.1111/nyas.14939>

8. Génia, Grundy I., Harris R., Oliveira T. Transform Your Hands: A Complete Ten Week Course of Piano Exercises. 2009. 114 p.
9. Noulis C. Somatic Education and Piano Performance. Thesis for the degree of Doctor of Philosophy. Birmingham : Birmingham City University and Birmingham Conservatoire, 2014. 359 p.
10. Piano Somatics. URL: <https://www.alanfraserinstitute.com/institute.php> (дата звернення: 18.12.2025).
11. Piano-yoga piano method of the 21st century. URL: <https://www.piano-yoga.com/> (дата звернення: 07.01.2026).
12. Piano Lessons with Alexander Technique. URL: <https://www.princetonpianoteacher.com/> (дата звернення: 08.01.2026).
13. Wood E. A., Chang A., Bosnyak D., Klein L., Baraku E., Dotov D., Trainor L. Creating a shared musical interpretation: Changes in coordination dynamics while learning unfamiliar music together. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2022. Vol. 1516. No.1. P. 106–113. DOI: <https://doi.org/10.1111/nyas.14858>

REFERENCES

1. Siliutina, O. (2024). Tilesnyi intelekt [Somatic intelligence]. Kyiv: Publishing House “ADEF-Ukraine”. 392 p. [in Ukrainian].
2. Alexander Technique lessons in the Denver area with Jess Albertine. URL: <https://www.openmindat.com/> (accessed: 11.11.2025). [in English].
3. Bishop, L., Cancino Chacón, C., Goebel, W. (2019). Moving to Communicate, Moving to Interact: Patterns of Body Motion in Musical Duo Performance. *Music Perception*, Vol. 37, pp. 1–25. DOI: <https://doi.org/10.1525/mp.2019.37.1.1> [in English].
4. Candisano Mera, J. A., Franco Vázquez, C., Gillanders, C. (2023). Somatic education approaches in piano studies: A snapshot of Spanish conservatoire practices. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Vol. 36. pp. 380–385. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.07.005> [in English].
5. Cotter Lockard, D. Playing in a String Quartet: Somatic Awareness and Embodied Expression. URL: <https://www.academia.edu/2329613/> (accessed: 20.12.2025). [in English].
6. Détári, A., Nilssen, T. M. (2022). Exploring the Impact of the Somatic Method «Timani» on Performance Quality and Musicians’ Well-Being. *Frontiers in Psychology*, Vol. 13. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.834012> [in English].
7. Furuya, S., Tanibuchi, R., Nishioka, H., Kimoto, Y., Hirano, M., Oku, T. (2023). Passive somatosensory training enhances piano skill in adolescent and adult pianists: A preliminary study. *Annals of the New York Academy of Sciences*, Vol. 1519 No.1, pp. 167–172. DOI: <https://doi.org/10.1111/nyas.14939> [in English].
8. Génia, Grundy, I., Harris, R., Oliveira, T. (2009). Transform Your Hands: A Complete Ten Week Course of Piano Exercises. 114 p. [in English].
9. Noulis, C. (2014). Somatic Education and Piano Performance. Thesis for the degree of Doctor of Philosophy. Birmingham : Birmingham City University and Birmingham Conservatoire. 359 p. [in English].
10. Piano Somatics. URL: <https://www.alanfraserinstitute.com/institute.php> (accessed: 18.12.2026). [in English].
11. Piano-yoga piano method of the 21st century. URL: <https://www.piano-yoga.com/> (accessed: 07.01.2026). [in English].
12. Piano Lessons with Alexander Technique. URL: <https://www.princetonpianoteacher.com/> (accessed: 08.01.2026). [in English].

13. Wood, E. A., Chang, A., Bosnyak, D., Klein, L., Baraku, E., Dotov, D., Trainor, L. (2022). Creating a shared musical interpretation: Changes in coordination dynamics while learning unfamiliar music together. *Annals of the New York Academy of Sciences*, Vol. 1516, No.1, pp. 106–113. DOI: <https://doi.org/10.1111/nyas.14858> [in English].

MARIIA OBOLENSKA

Obolenska, Mariia — Ph.D in Art Studies, Lecturer of the Department of Interpretology and Music Analysis, Leading accompanist of Kharkiv I. P. Kotlyarevsky National University of Arts (Kharkiv, Ukraine).

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4044-9633>

maria.obolenska@num.kh.ua

DOI: 10.31318/2522-4190.2026.145.356085

SOMATIC INTELLIGENCE IN THE STRUCTURE OF THE PIANIST'S EMOTIONAL EXPRESSIVITY IN ENSEMBLE PERFORMANCE

Relevance of the study. Ukrainian professional music education lacks body-aware practices aimed at harmonizing the physical, mental, and creative dimensions of a musician's activity. Addressing this gap requires a critical reassessment of the traditional pedagogical model and the integration of contemporary interdisciplinary methods that consider the body as an equal component of musical thinking and performance culture. Another layer of the problem is the dominant focus in traditional training on developing solo performance skills emphasizing individual work on technique, sound production, and stage endurance. Ensemble performance is often treated as an "add-on" to solo skills, with the assumption that a musician proficient in their instrument will automatically adapt to the ensemble context. In reality, chamber music imposes qualitatively different demands. This is where the concept of somatic intelligence becomes relevant as the ability to consciously control the body, perceive it both as a tool of expression and as a channel for interaction with other musicians.

The main objective of the study is to justify the role of somatic intelligence as a body-aware competence of the pianist in ensemble performance that enhances self-regulation within emotional interaction with partners. **The methodological basis** of the article relies on a set of general and specialized methods and approaches, including a comparative approach, modeling and a systems approach.

Results and conclusions. A comparative analysis of the most widespread somatic techniques (Alexander, Feldenkrais, Timani, Piano-Yoga, Piano-Somatic) has been conducted to assess their relevance for ensemble interaction. The definition of somatic intelligence in ensemble pianists has been clarified as the capacity to bodily perceive and synchronize one's psychophysiological responses with the emotional state of a partner, thus facilitating a shared interpretation of the musical work. Particular attention is paid to touch as a source of sensorimotor pleasure that acts as both a motivational factor and a basis for expressive articulation. The ability to anticipate partners' actions and adjust dynamics and tempo relies heavily on bodily regulation. Somatic intelligence is the internal foundation that integrates the physical, emotional, and cognitive dimensions of chamber performance.

Keywords: chamber ensemble, somatic intelligence, emotional intelligence, performance psychology, interpretation, emotional interaction, piano performance methodology.

Стаття надійшла до редакції 11.01.2026
Отримано після доопрацювання 06.02.2026
Прийнято до друку 12.02.2026